



Le salon Zen lève le voile sur une pratique de relaxation de plus en plus tendance : l'ASMR*

Premier événement français dédié à l'épanouissement personnel et l'art de vivre, le Salon Zen s'est toujours fait l'ambassadeur des méthodes et pratiques ouvrant de nouveaux horizons de conscience, de sensibilité et de mieux-être.

Sa 32^e édition, qui se tiendra du 26 au 30 septembre 2019, à l'Espace Champerret - Paris 17e, ne dérogera pas à la règle avec la présence de 370 experts dédiés aux pratiques ancestrales établies ou d'avant-garde qui font sens dans notre société actuelle.

Cette année, le Salon Zen portera une attention particulière à une technique de plus en plus en vogue, l'ASMR (Autonomous sensory meridian response), en accueillant des spécialistes, le 28 septembre 2019, de 17h à 19h.

**Autonomous sensory meridian response*

Invitation gratuite
à télécharger
sur le site
www.salon-zen.fr

L'ASMR : la relaxation 2.0

Présent principalement sur internet, l'ASMR fait un carton ! Il n'y a qu'à vérifier le nombre de vues et les commentaires laissés après chaque post de vidéos de relaxation proposées par des youtubeurs qui en ont fait leur spécialité.

Cette pratique décrit la sensation agréable ressentie (picotements, frissons) suite à un stimulus auditif. Voix douces chuchotant des paroles apaisantes, bruits agréables appelés « triggers » (soit déclencheurs en français) réalisés par tapotage, frottement, glissement, etc..., l'ASMR procure un état de relaxation approfondi, proche de l'hypnose, et aide les personnes à s'apaiser et à s'endormir.

Cette technique relaxante, qui peut se rapprocher des effets liés à une activité sportive intense ou à la méditation en pleine conscience, agit notamment sur l'hypophyse en produisant de la sérotonine (sentiment de bonheur et sommeil), de l'ocytocine (relaxation et sensibilité des récepteurs d'endorphine) et de l'endorphine (sensation d'euphorie et picotement). Les différents réseaux du cerveau (vision, toucher, ouïe, concentration...) s'activent également, aboutissant à un brouillage des sens similaire à la synesthésie.

Parmi les études qui se sont penchées sur ce phénomène, celle menée par les chercheurs Emma Barratt et Nick Davis de l'Université de Swansea (2015)¹ révèle que 90 % des répondants regardent des vidéos d'ASMR pour se relaxer, 82 % pour s'endormir et 70 % pour diminuer leur stress.

Une autre étude scientifique (Plos One, juin 2018)² a montré que, pour les personnes qui y sont sensibles, l'ASMR permettait de ralentir les battements du cœur et d'augmenter la conductance de la peau, se traduisant par une réponse du système nerveux. Les répondants sont d'ailleurs 28 % à regarder des vidéos plusieurs fois par semaine et 23 % presque chaque jour.

L'ASMR à l'honneur le 28 septembre sur le Salon Zen

Le samedi 28 septembre, de 17h à 19h, au sein de son nouvel Espace Emotions, le Salon Zen accueillera trois spécialistes de l'ASMR.

Paris ASMR : Florian Boullot est le fondateur de la chaîne YouTube « Paris ASMR ».

Avec plus de 170 000 abonnés, ce passionné partage son amour de l'ASMR et ses expérimentations artistiques.

Paris ASMR - [Chaîne YouTube](#)

ASMR et Chuchotement : Marcel, passionné par le développement personnel, l'amélioration de soi et l'hypnose, crée des vidéos ASMR depuis 2017 sur YouTube et réunit 67 000 abonnés.

ASMR et Chuchotement - [Chaîne YouTube](#)

Alinea ASMR : Aline 26 ans, youtubeuse ASMR depuis un an, est une artiste engagée dans le développement personnel. Infirmière de profession, son ASMR parfois humoristique touche déjà une communauté de 37 000 abonnés.

Alinéa ASMR - [Chaîne YouTube](#)

Informations pratiques

Du 26 au 30 septembre 2019, Espace Champerret – Paris 17^e

Du jeudi au dimanche : 10h30 - 19h30, nocturne 21h, le vendredi

Lundi : 10h30 - 18h00

Tarifs :

- 8 € pour une entrée achetée sur place (donnant accès aux stands, conférences, et ateliers conférences).
- Gratuit sur présentation d'une entrée téléchargée sur le site du salon.
- Gratuit pour les moins de 25 ans, les demandeurs d'emploi, bénéficiaires du RSA, étudiants et invalides.

www.salon-zen.fr



#SalonZen2019

Le Salon Zen, un événement SPAS Organisation



Société spécialisée dans l'organisation et la gestion d'événements, SPAS Organisation est le premier réseau de salons bio, bien-être, art de vivre et développement durable en France. Depuis 40 ans, son développement s'est construit en accompagnant la popularité croissante des thématiques bien-être et bio, devenues incontournables aujourd'hui. Autour des salons qui constituent son socle d'activités, SPAS Organisation a pour vocation de proposer des événements porteurs de ses valeurs à destination du grand public et des professionnels. SPAS Organisation totalise aujourd'hui 30 manifestations en France et en Europe. www.spas-expo.com

Contacts presse : AB3C

Stéphane Barthélémi - Tél. 01 53 30 74 04 - stephane@ab3c.com

Fabienne Frédal - Tél. 01 53 30 74 07 - fabienne@ab3c.com

Références

¹ Etude "Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state", réalisée en 2015 auprès de 475 participants - <https://peerj.com/articles/851/>

² Etude réalisée auprès de 1002 participants - <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0196645>