

RESPIRE LA VIE

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain



RENNES

Parc des Expositions de 10h à 19h

Spas
Organisation

SOMMAIRE

Le Salon Respire La Vie Rennes	p.3
La région à l'honneur	p.4
Un salon interactif : focus sur les temps forts	p.5
Les exposants locaux	p.9
Nouveaux exposants	p.10
Informations pratiques	p.13

Le salon Respire La Vie Rennes

Du 9 au 11 février 2018, la 14^{ème} édition du salon Respire La Vie Rennes accueille pour 3 jours de rencontres autour de l'agriculture biologique, de l'écologie, du développement durable et du bien-être au naturel.

230 exposants respectueux de la nature et des hommes. Ils proposeront leurs produits et feront découvrir leurs méthodes.

Car mieux vivre, c'est d'abord bien vivre, en adoptant des éco-réflexes dans tous les domaines. Cette année, le salon propose un programme riche de solutions et de réponses en provenance de spécialistes de leur domaine et de nombreuses nouveautés.



RESPIRE LA VIE RENNES, un lieu de rencontres et d'échanges grâce à :

- **Son marché des producteurs bio** : Une occasion de découvrir des produits locaux (fromages, légumes, tisanes, viandes...) et de faire son marché.
- **Ses engagements éthiques** : Un comité de sélection s'assure que les critères de qualité sont respectés pour tous les produits et services présentés, dans le respect d'une démarche environnementale. La garantie d'une éthique pour effectuer une visite en toute confiance. La charte de nos engagements éthiques est disponible sur le site du salon www.respirelavie.fr
- **Ses conférences experts** qui feront le tour des principales thématiques liées à l'alimentation, la santé et le développement personnel.
- **Ses ateliers-conférences** : pour permettre au public de découvrir et de mieux comprendre les méthodes et les produits présentés sur le salon par les exposants ou des intervenants locaux.
- **Ses ateliers pratiques** pour s'initier à la sophrologie, au Qi Gong, au yoga.
- **Ses animations créatives** pour participer, entre autre, à des cours de cuisine saine et à la création de ses propres cosmétiques.

SUR LE SALON, LES VISITEURS RETROUVERONT LES SECTEURS SUIVANTS :

Alimentation bio

Fruits et légumes, céréales, thés et tisanes, vins et boissons, plats cuisinés, produits laitiers, oeufs et viandes, produits de la mer. Produits alimentaires pour allergiques.

Beauté, bien-être et santé

Cosmétiques bio, huiles essentielles, élixirs floraux, compléments alimentaires, appareils de santé.

Développement personnel / Médecine douce

Coaching, méthodes de soins naturels et massages pour évacuer le stress et dénouer les tensions. Professionnels pour guider vers l'épanouissement.

Habitat sain

Construction écologique, isolation, économie d'énergie, rénovation, finition, décoration...

Environnement, tourisme vert et jardinage

Associations et organismes engagés pour la protection de la planète.

Mode et artisanat

Vêtements en fibres naturelles, chaussures, sacs, bijoux, objets déco, jouets... Pour se faire un style bio & éthique !

La région à l'honneur

Le salon **RESPIRE LA VIE VIE RENNES** propose un marché des producteurs bio de la région organisé par **AGROBIO 35** : Une occasion de découvrir des produits locaux (fromages, légumes, tisanes, viandes...). Des producteurs et transformateurs bio vous feront découvrir leurs produits :

AGROBIO 35 est un groupement des agrobiologistes d'Ille-et-Vilaine est le numéro 1 du développement de la bio sur son département. **AGROBIO 35** c'est plus de 20 ans d'expérience de la bio au service des bio et de ceux qui s'y intéressent.



FAGOT ET FROMENT

Pains au levain naturel et sel de Guérande, pétris à la main et cuits au feu de bois.
Pâtisseries fermières

LA FERME DU PORTAIL

Viande de porc et charcuteries et colis de viande bovine sur commande

VAN VALENBERG CREMIER BIO

Crèmes glacées bio

LE CHAMPS DES VENTS

Pommes, poires et farine

LA GAUFRIERIE

Gaufres belges traditionnelles

LA FERME DE BRANTADE

Tricots et tissages en mohair, Viande de veau (caissettes) et de bœuf (au détail)

LES DÉLICIES DU PRÉ VERT

Canettes et oies (entières, découpées), rillettes, terrines, confits en verrine

LE CHAMPS DE L'AIR

Plantes aromatiques et médicinales, plants de légumes, d'aromatiques et de fleurs

FERME DE LA GRANDE FONTAINE

Lait, crèmes glacées au lait de la ferme, sorbets, caissettes de viande de porc, charcuterie

AMICALEMENT BIO

Poulets et œufs bio, oies, rillettes, coq au vin, etc. Caissettes de bœuf ou de veau, lapin

EARL DU HAUT PLESSIS

Pommes, jus de pommes et cidre

Un salon interactif : focus sur les temps forts

66 conférences thématiques animées par des spécialistes de la bio et du bien-être.

16 animations créatives pour permettre au public de s'initier à la cuisine saine, à la dégustation de vins, aux cosmétiques naturels, aux produits d'entretien...

24 ateliers pratiques pour tester des techniques et dialoguer avec des praticiens de bien-être : yoga, Qi gong, méditation. À ne pas manquer :

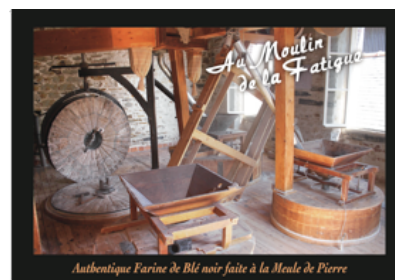
	CONFÉRENCES EXPERTS	ATELIERS CONFÉRENCES	ANIMATIONS CRÉATIVES	ATELIERS PRATIQUES
 VENDREDI 9 FÉVRIER 	12:00 La cuisine de la minceur durable - <i>Brigitte Mercier-Fichaux</i>	13:00 Comment agir contre les tensions musculaires, tête, nuque et dos - <i>Alfred Pfenning</i> 17:00 Le yoga des yeux une approche holistique de la vision - <i>Philippe Cleyet Merle</i>	13:30 Préparation d'un savon maison par saponification à froid - <i>Jeff Renault</i> 14:45 Astuces et découvertes autour du chocolat : la tartine de pain au chocolat de notre enfance - <i>Jean Claude Berton</i>	13:00 Atelier sophrologie et sommeil - <i>Maud Jouan et Chloë Chaubernard</i> 18:00 Qi gong et yoga du son - <i>Antoine Cottebrune</i>
 SAMEDI 10 FÉVRIER 	12:00 Le réflexe médicaments : c'est fini ! - <i>Isabelle Doumenc</i>	13:30 Combattons nos fléaux alimentaires, source de toxémies, allergies et intolérances qui sont à la base de nos pathologies organiques, humorales et cellulaires - <i>Luc Le Metayer-Landre</i> 18:00 Oser suivre son élan de vie. Quels étaient vos rêves d'enfant, qu'en avez-vous fait ? - <i>Véronique Languille</i>	13:30 L'aloé véra et arborescens : vertus et usages des feuilles fraîches - <i>Anne Roche</i> 14:45 Découverte et dégustation des vins du salon - <i>Lilas Carité - Guide du vin bio, Éditions Utovie</i>	12:00 Tai Chi Taoïste <i>Julien Leboulanger</i> 15:00 Le pouvoir des huiles essentielles sur le corps et émotions : comment les utiliser - <i>Chantal Joye</i>
 DIMANCHE 11 FÉVRIER 	12:00 Vivre pour de vrai tout ce que l'école ne vous a pas appris pour être heureux - <i>Laurence Arpi</i>	14:30 Découvrir la naturopathie selon Hildegarde de Bingen - <i>Mélody Molins</i> 17:00 Se réaliser dans la joie - <i>Aurélie Collet</i>	12:15 Comment faire de la féta végétale et du houmous avec du lupin - <i>Alda Tiago Silva</i> 13:30 Les vertus du bicarbonate, du percarbonate, de l'ortie, la prêle et la grenade - <i>Gagik Saakian</i>	16:00 Ismakogie : Le lifting naturel : 10 min / jour, 10 ans de moins - <i>Catherine Rivalan</i> 18:00 Atelier Méditation de Pleine Conscience - <i>Maud Jouan</i>

Focus sur les exposants locaux

ALIMENTAIRE

AU MOULIN DE LA FATIGUE - 35 - Vitré
www.moulin-fatigue.fr

Au Moulin de la Fatigue, véritable patrimoine vivant de 1870, fabrique une authentique farine de Blé Noir de Bretagne "IGP" faite exclusivement sur meules de pierre en silex ancestrales et d'origine, un produit rare et unique d'antan. Aujourd'hui, comme autrefois, l'équipe du Moulin de la Fatigue perpétue, chaque jour, des gestes empreints d'histoire qui font d'une graine de blé noir un produit chargé de saveur et de tradition.



L'ATELIER DE L'ÉPICERIE - 56 - Peaule
www.latelierdelepicerie.bzh

L'Atelier de l'Épicerie, ce sont des producteurs locaux qui mutualisent leur travail, des transformateurs artisanaux et locaux qui valorisent ces récoltes et des distributeurs de proximité soucieux d'enrichir la vie locale.

La gamme de leurs produits est le résultat concret d'un pari de vivre un modèle économique différent : « respecter notre terroir écologique et humain par une gestion des productions maraîchères coopérative et créative optimisant la diversité des cultures et valorisant les excédents ». On obtient ainsi des recettes originales, à un prix juste pour tous les acteurs de la filière. Et on peut communiquer en toute transparence sur la démarche et l'origine des produits. Les consommateurs gourmands et engagés peuvent ainsi déguster des saveurs innovantes, dans des recettes en séries limitées et saisonnières.



MODE

MOHAIR COTE D'EMERAUDE - 35 - Le Fresnais

Depuis 12 ans, Lydie, élève des chèvres angoras pour leur fibre : le mohair. Ses animaux sont sélectionnés génétiquement et tondus 2 fois par an par un tondeur spécialisé. Elle trie ensuite le mohair en fonction de l'âge et la finesse de l'animal afin d'obtenir toute une gamme de produits (chaussettes, gants, mitaines, pelotes de laine, écharpes et étoles (différentes formes et compositions), chaussons, plaids, ponchos, pulls, bonnets, bérêts ...

Le mohair par la suite envoyé à une coopérative qui s'occupe de la transformation de la fibre en produits finis afin d'obtenir un logo de qualité "LE MOHAIR DES FERMES DE FRANCE ».

Le mohair c'est à la fois la chaleur, la douceur et le confort !



FLEUR DE MAI - 35 - Pléchatel
www.fleurdemai.com

Depuis 2007, Fleur de Mai vous propose une gamme de produits écologiques vous permettant de réduire vos déchets (lingettes et produits d'hygiène lavables pour femmes et enfants, essuie-tout, filtre à café et à thé en coton bio, etc.) ainsi que des vêtements en coton bio pour les petits. Confectionnés à Pléchatel avec le plus grand soin, nos produits sont testés et approuvés par des centaines de mamans !

Fleur de Mai
Produits durables pour toute la famille

MAISON

ECO SAINT HABITAT - 35 - La Meziere

www.ecosainhabitat.fr

Distributeur engagé dans une véritable démarche de promotion de l'éco-construction depuis 2006, ECO SAIN HABITAT sélectionne ses matériaux et produits dans le respect des trois fondamentaux de l'éco-habitat : performance / santé / environnement.

C'est dans cet esprit qu'ils distribuent une large gamme d'éco-matériaux destinée à la construction et la rénovation allant du gros-œuvre aux finitions. Ils sont également distributeur spécialisé en peintures et finitions écologiques et commercialisent à ce titre quatre marques de peintures naturelles réputées pour leur performances techniques et sanitaires.

LA MAISON ECOLOGIQUE - 35 - Tinteniac

www.lamaisonecologique.com

La Maison écologique c'est le premier magazine 100% écoconstruction en France, créé en 2001 sous forme associative (aujourd'hui devenu SCOP) en faveur d'une unique cause : faire avancer l'habitat écologique et le rendre accessible à tous. Ils proposent une ligne éditoriale unique et pratique avec de vraies informations pour que leurs lecteurs puissent passer à l'action. Et une large palette de reportages et d'articles : construction, rénovation, extension, autoconstruction, réalisation par des pros, habitat groupé, petits habitats, équipements...


Eco Sain Habitat
matériaux écologiques



ASSOCIATIONS

LES CIGALES DE BRETAGNE - 35 - Rennes

www.cigales-bretagne.org

L'association des Cigales de Bretagne anime et coordonne un réseau de 60 clubs d'investisseurs citoyens présents en Bretagne. Regroupement de 5 à 20 personnes décidant d'épargner collectivement pour soutenir des projets locaux (maintien de services en zone rurale et prioritaire, transition énergétique et citoyenne, innovation et numérique...), les clubs Cigales, par leur engagement à accompagner les projets soutenus financièrement, apportent une dynamique territoriale là où ils sont présents.

FLOR'EQUILIBRE - 35 - Messac

www.plantessauvages.fr

Florence Laporte est guide nature et animatrice culinaire, auteur du livre « les plantes des druides ». Elle partage les passions qui l'animent et propose des stages et des formations autour des plantes sauvages médicinales et comestibles, des arbres, de la sylvothérapie et des traditions celtiques.

Elle a à cœur de transmettre l'envie de développer notre connexion à la nature, de retrouver un équilibre et une harmonie en changeant notre regard sur le monde végétal. Elle propose en outre des balades et des stages de reconnaissance des plantes médicinales et comestibles avec cuisine et ateliers de fabrication de produits de bien-être.


CIGALES
BRETAGNE



BEAUTÉ

SAVONDOU - 22 - Saint Cast Le Guildo

www.savondou.fr

Des savons d'exception, savons naturels fait main !

Savondou est spécialisé dans la fabrication artisanale de savon surgras par saponification à froid, à base d'huile végétale et d'ingrédients naturels issus de l'agriculture biologique (sans parfum, ni colorant de synthèse, ni aucun produit issu de la pétrochimie) Lors du processus de saponification à froid, les huiles végétales ne sont pas chauffées. C'est là tout l'intérêt de cette méthode artisanale, qui permet de conserver toutes les vertus des huiles et des ingrédients entrant dans la composition des savons. Ce qui en fait un savon naturel, 100% biodégradable, un produit riche, d'une très grande qualité. Savondou propose également d'autres produits de soin naturels de haute qualité : des huiles, des baumes et des accessoires (porte savon, éponges de mer...). Pour tous les goûts, et tous les types de peau !



TECHSEALAB - 29 - Penmarc'h

www.oceanik.fr

Océanik est une marque de Techsealab, entreprise spécialisée dans les biotechnologies marines. Ils fabriquent et commercialisent des compléments alimentaires, des condiments ainsi que des produits de bien-être marins. L'ensemble des produits est à base d'algues et/ou d'eau de mer.

La société a choisi d'implanter son site de production à Penmarc'h, escale marine du Pays Bigouden en Bretagne, région connue pour sa biodiversité marine. Ils peuvent compter sur l'excellente qualité de l'eau de mer et des algues Bretonnes pour fabriquer des produits d'exception 100% bretons et naturels.



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

TAI CHI TAOÏSTE DE France - 35 - Chevaigné

www.taichitaoiste.net

Le Tai Chi Taoïste TM est une série de 108 mouvements lents, souples et continus. C'est une forme unique de tai chi qui puise ses racines dans la tradition taoïste. Ce style a été développé par Maître Moy Lin-shin pour améliorer la santé physique et mentale et accroître la longévité.

Le Tai Chi Taoïste TM s'adresse à tous, peu importe la condition physique de départ. Nos classes peuvent accueillir des personnes qui ont des problèmes de santé importants et qui peuvent y trouver soulagement et amélioration.

Les classes se déroulent dans une ambiance conviviale et non compétitive et sont animées par des instructeurs bénévoles. L'Association de tai chi taoïste est une association de loi 1901 à but non lucratif.



RESONNANCE - 35 - Corps Nuds

L'association Résonnance est née de la rencontre entre deux énergéticiennes qui souhaitaient mélanger leurs pratiques : soins aux coraux et aux bols de cristal. Après un voyage à Taïwan, Estelle est formée au Guang Liao (soin de lumière) quand à Murielle, elle utilise sa voix et les fréquences vibratoires pour harmoniser le corps et l'esprit. L'atelier des « Elles » a démarré en 2017 et se poursuit toute l'année 2018.



Focus sur les nouveaux exposants

ALIMENTAIRE

ESPRIT SAFRAN - 29 - Pouldreuzic
www.esprit-safran-et-cie.com

Esprit Safran est producteur de Safran depuis 10 ans en Pays Bigouden (Finistère sud), médaillés d'argent au Concours Agricole de Paris en 2015. Ils proposent leur safran pur en pistils, ainsi que de nombreux produits safranés, salés et sucrés. Ils produisent également depuis 4 ans, des Aloés Véra (Barbadensis Miller) et Aloés Arborescens (2 fois plus puissant que la variété Véra). Exclusivité Bretonne!!

Ils proposent des plantes de différents âges, des feuilles fraîches pour réaliser vos cosmétiques et jus à boire, des jus prêts à boire d'aloé arborescens et des savons. Le tout avec tous les bons conseils et recettes !



KALITERRA - 72 - Montual Sur Loir
www.kaliterrra.fr

KALITERRA propose des produits alimentaires Biologiques de Crète : l'huile d'olive que nous produisons en association avec un agriculteur local, miel de thym et fleurs sauvages des montagnes, vinaigre balsamique ...

Vous pourrez également personnaliser votre bouteille d'huile d'olive en choisissant un bouchon réalisé à la main à partir de bois d'olivier recyclé.



MODE

LANGES DE FLO - 85 - La Chapelle Achard
www.langesdeflo.com

Florence, diplômée en couture, créé à la naissance de son fils la marque Langes de Flo. Depuis 2008 c'est dans son atelier basé en Vendée qu'elle fabrique ses gammes de couches lavables, créations, et produits d'hygiène lavables.

Les couches sont testées et validées par des mannequins testeurs, puis adoptés par de nombreux clients de bouches à oreilles. Florence travaille avec des textiles labellisés bio et okotex, spécialement appropriés à l'usage des couches lavables pour bébé. Elle apprécie également le coton bio car il garantit une culture moins polluante que la fibre de coton classique, est simple à entretenir, résistant, anallergique et répond à des critères écologique.



LES CHAUSSONS D'ALICIA - 22 - Guitté
www.leschaussonsdalicia.com

Les chaussons d'Alicia : confortables, doux et légers. Ils respectent la nature (éco-certifiés) et votre bien-être (non allergogènes). La laine mérinos ne gratte pas et ne pique pas.

De fabrication artisanale, ils vous assurent le confort et le bien être au quotidien. La laine de mouton a des propriétés thermo et hydro régulatrices qui ne sont égalées par aucune autre fibre naturelle ou synthétique. Ainsi, la laine offre une climatisation naturelle et permet de passer l'hiver avec les pieds au chaud sans transpirer.



MAISON

STONART - 44 - Couëron

www.stonart.fr

STONART, applicateur agréé DECOPIERRE vous apporte son expérience et son savoir-faire en réalisant des enduits décoratifs intérieurs et extérieurs à base de chaux et pigments naturels vous permettant de retrouver l'aspect de la pierre. STONART réalise aussi de l'isolation thermique par l'extérieur avec du liège, produit 100% renouvelable et écologique.



AROME DE MAISON - 72 - Poille Sur Vegre

www.aromedemaison.com

Le vétiver est une plante herbacée vivace a différentes utilités.

Ainsi, cette plante des montagnes de Madagascar ne sert pas seulement à lutter contre l'érosion, grâce à son système racinaire extrêmement dense, pouvant pénétrer à plus de trois mètres de profondeur dans le sol. La racine permet de confectionner de l'artisanat avec des vertus en phytothérapie "anti stress, fongicide, soporifique". On peut mettre aussi les fagotins dans les armoires pour sa senteur et ses vertus antimites. La feuille sert à fabriquer des sous-assiettes et un toit.

Le vétiver peut donner également de l'huile essentielle qui est beaucoup utilisée dans la parfumerie.

ASSOCIATION

CEVIED - 69 - Lyon

www.cevied.org

Le CEVIED est une association de loi 1901 créée en 1971. Il invite à voyager autrement, en pratiquant un tourisme éthique et responsable en référence à une charte, en proposant des voyages solidaires et équitables en soutien aux économies locales, en privilégiant la rencontre et l'échange avec les acteurs locaux pour mieux comprendre les conditions de vie du pays.



ÉDITIONS DE LA MANDRAGORE - 16 - MONTROLLET

www.editionsdelamandragore.fr

Élu Charentais le plus étonnant de l'année en 2011, Bruno Sananès a réalisé un tour de France de 3600 km, à pied avec son âne César. Ex-photo-reporter (publié notamment dans GÉO et VSD) Bruno, aventurier moderne qui aime voyager à la rencontre des autres, nous offre un récit sensible sur la nature qui l'entoure et les personnages qui ont jalonné son parcours. Il nous fait voyager sur les GR des forêts sarthoises à ceux plus escarpés des majestueuses Cévennes, mais aussi du Haut-Languedoc à l'austère Picardie. Ni la pluie, ni les blessures n'ont découragé Bruno et son âne de terminer leur épopée. Et que de rebondissements, de rencontres insolites, de souffrances et de joies ! Une aventure incroyable à se laisser conter de toute urgence !

BALLOT-FLURIN - 65 - MAUBOURGUETwww.ballot-flurin.com

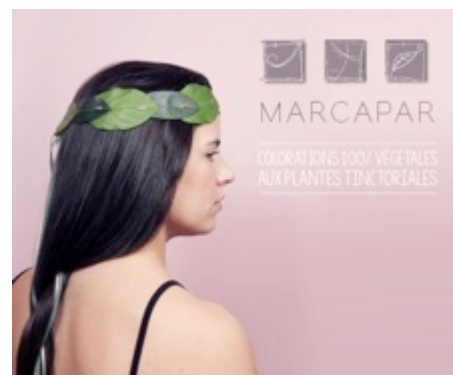
Apiculteurs doux, fabricants, dynamiseurs de produits d'Apithérapie®, Apicosmétique® et compléments alimentaires issus des trésors de la Ruche. Pionniers de l'Apiculture Douce® depuis 1977, leurs méthodes de travail novatrices sont à la fois respectueuses du bien être des Abeilles, de l'environnement et des hommes heureux.

La miellerie Ballot Flurin est née au coeur des Pyrénées, dans le Sud Ouest de la France. Toutes leurs préparations y sont fabriquées par leurs soins dans un lieu d'exception.

**Ballot-Flurin***abeilles santé***MARCAPAR - 69 - VAUGNERAY**www.marcapar.com

Marcapar - Les Cuisiniers du Cheveu est un réseau national qui regroupe des salons de coiffure indépendants, spécialistes de la coloration 100% végétale.

Marcapar fait vœu de transparence ! Transparence de nos formules développées à partir de matières premières d'origines naturelles de premiers choix et autant que possibles issues de l'agriculture biologique. Transparence de nos étiquettes en vous dévoilant les composants qui se cachent derrière un jargon hermétique, constitué d'appellations en latin et de termes scientifiques.

**DÉVELOPPEMENT PERSONNEL****EMOTIONS ET CREATION - 35 - CESSON SEVIGNÉ**www.sophielatron.odexpo.com

Artiste peintre, photographe et céramiste, Sophie Latron propose de retrouver notre élan créateur grâce à l'Art-Thérapie évolutive.

En plus du plaisir de la création artistique, cela consiste à comprendre le message exprimé par l'inconscient. Le dessin apparaît comme un document révélateur de ce qui entrave l'épanouissement de la personne ou freine sa dynamique de vie. Il va « raconter » ce qui a besoin d'être nettoyé maintenant: des peurs, des émotions, des croyances, des mémoires. Le but de ce travail est d'accueillir ses qualités créatrices et de réveiller ses énergies de vie. L'artiste proposera aussi la vente de ses céramiques et photographies sur le thème du Mouvement de Vie.

**SEMAPHORUS - 22 - ILE-DE-BRÉHAT**www.semaphorus.fr

Une parenthèse hors du temps, hors de l'agitation des voitures et de la publicité. Une bulle au cœur des éléments, au cœur de la nature à l'état brut, bercée par la lumière ocre du soleil qui se reflète sur les rochers de granit rose. C'est dans ce cadre que Véronique Languille vous propose de venir vous ressourcer, apprendre, expérimenter, découvrir, grandir, évoluer dans les stages organisés dans le centre de développement personnel



INFORMATIONS PRATIQUES

Informations et invitations gratuites à télécharger sur www.respirelavie.fr

LIEU : Parc des expositions de Rennes - HALL 5

Du vendredi 9 au 11 février 2018 de 10h00 à 19h00 - dernière entrée à 18h30

TARIFS : 5 € - gratuit pour les moins de 25 ans, les chômeurs, Rmistes, étudiants et invalides

SERVICES VISITEURS

BOUTIQUE EN LIGNE : Commandez sur la boutique en ligne du salon (www.sevellia.com) et retirez vos achats sur place

VESTIAIRE 2e / CONSIGNE : gratuite pour les achats du salon

ACCUEIL VISITEURS : programmes, plans, renseignements à l'entrée du salon

RESTAURATION BIO SUR PLACE

Réseau Zen & Bio

Le réseau Zen & Bio est le plus grand réseau de salons bio et bien-être en France, il rassemble 10 événements installés durablement au sein des régions, devenus des rendez-vous annuels attendus par un public local et fidèle en quête de modes de vie plus sains, et de solutions de bien-être au naturel.

Le Réseau Zen & Bio, c'est la garantie de rencontrer des exposants triés sur le volet, et des professionnels sélectionnés pour vous fournir des produits garantis biologiques, des cosmétiques naturelles et des services de qualité. Découvrez des secteurs variés : alimentation et vins bio, mode et artisanat, tourisme, beauté et bien-être, développement personnel, habitat sain, etc. Ici, les éco-citoyens engagés aussi bien que les curieux à la recherche de nouvelles solutions durables, trouveront chaussure à leur pied.

SPAS Organisation

SPAS Organisation est le plus grand organisateur en France d'événements grand public et professionnels dédiés au bio, au bien-être, à l'art de vivre et au développement durable. SPAS Organisation totalise 25 manifestations : des salons bio, professionnel et grand-public à Paris et en région, des salons dédiés au bien-être et à l'art de vivre ainsi qu'une place de marché en ligne.

SALONS BIO : Marjolaine, Vivre Autrement, Bio & Vegan, ViniBio & BioGourmet, Vivez Nature, Naturally, Noël en Bio, Village Bio, Au Naturel, Natexpo (Paris et Lyon).

SALONS BIEN-ÊTRE ET ART DE VIVRE : Bien-être Médecine douce & Thalasso, Les Thermalies (Paris & Lyon), Zen, Saveurs des Plaisirs Gourmands.

SALONS BIO EN RÉGION : Artemisia (Marseille), Zen & Bio (Angers & Nantes), NaturaBio (Lille), Respire La Vie (Vannes, Rennes, La Rochelle, Poitiers), Vivez Nature (Lyon).

SEVELLIA.COM : site de vente en ligne de produits biologiques et naturels.

Le programme complet

PROGRAMME RESPIRE LA VIE RENNES

Vendredi 9 au dimanche 11 février 2018

ATELIERS-CONFÉRENCES

Salle **VILAINE**

Salle **SAINTE-ANNE**

Salle **THABOR**

VENDREDI 9 FÉVRIER

- 11:00 Pourquoi avoir une nutrition saine - **Jean-Claude Berton**
- 11:00 Hypnoses et Auto-hypnoses d'aujourd'hui - **Arménio Da Costa**
- 12:00 Orgonites, ondes électromagnétiques et géobiologie - **Thierry Hermann**
- 12:00 Le thème de cristal: découvrez les pierres qui reflètent votre identité - **Wydiane Khaoua**
- 13:00 Comment agir contre les tensions musculaires, tête, nuque et dos - **Alfred Pfenning**
- 13:00 L'habitat source de bien-être et d'évolution - **Gilbert Lavallière**
- 13:30 Nous devons changer d'alimentation car elle ne correspond plus à notre physio-anatomie, utilisons donc la vraie diéto-nutrition biologique - **Luc Le Metayer-Landre**
- 14:00 Harmoniser durablement votre lieu de vie - **Hervé Rouché**
- 14:00 Retrouver une bonne vue - **Danielle Cesbron**
- 14:30 Cohérence cardio-respiratoire et Reiki - **Séverine Praz-Le Guedard**
- 15:00 Purification, dynamisation de l'eau - **Jean-Marc Guinnard**
- 15:00 Les minéraux et notre vie - **Jean Claude Kennedec**
- 16:00 Et si vos yeux tentaient de vous parler ? - **Patrice Morchain**
- 16:00 Les pollutions électromagnétiques au service de notre santé. Comment les utiliser ?
Hubert Mauerer
- 17:00 Acide-base conséquences sur la santé - **Patricia Paisant**
- 17:00 Numérologie: une aide au quotidien - **Marie Wecxsteen**
- 17:00 Le yoga des yeux une approche holistique de la vision - **Philippe Cleyet Merle**
- 18:00 La géobiologie scientifique pour un habitat sain - **David Averty**
- 18:00 La géométrie sacrée, ça crée... - **Gilbert Lavallière**

SAMEDI 10 FÉVRIER

- 11:00 La taux vibratoire de vos habitations et de ses résidents - **Serge Moinet**
- 11:00 Les minéraux et notre vie - **Jean Claude Kennedec**
- 11:00 Le yoga des yeux pour une meilleure vision - **Philippe Cleyet Merle**
- 12:00 Qu'est-ce qu'un chamane aujourd'hui? - **Karine Laillier**
- 12:00 Le thème de cristal: découvrez les pierres qui reflètent votre identité - **Wydiane Khaoua**
- 13:00 Et si vos yeux tentaient de vous parler ? - **Patrice Morchain**
- 13:00 Bols Tibétains, méditation, histoire et tradition, utilisation pour les thérapeutes et particuliers des différents bols dans la vie de tout les jours - **Alain Metraux**
- 13:30 Combattons nos fléaux alimentaires, source de toxémies, allergies et intolérances qui sont à la base de nos pathologies organiques, humorales et cellulaires - **Luc Le Metayer-Landre**
- 14:00 Lithothérapie : Comment bénéficier de l'aide énergétique des minéraux - **Hervé Rouché**
- 14:00 Révélez vos talents avec la Numérologie Créative ® - **Laurence Thiévin**
- 14:30 Axe cerveau intestin et déséquilibre - **Patricia Paisant**
- 15:00 Yoga du visage et techniques associées - **Alain Penichot**
- 15:00 Retrouver une bonne vue - **Danielle Cesbron**
- 16:00 Orgonites, ondes électromagnétiques et géobiologie - **Thierry Hermann**
- 16:00 Comment agir contre les tensions musculaires, tête, nuque et dos - **Alfred Pfenning**
- 17:00 Les clés du bonheur - **Philippe Beurdeley**
- 17:00 La Numérologie : une aide pour la vie professionnelle - **Marie Wecxsteen**
- 17:00 Les pollutions électromagnétiques au service de notre santé. Comment les utiliser ?
Hubert Mauerer
- 18:00 Guérir son habitat avec le Feng Shui et la Géobiologie - **Isabelle Gillet**
- 18:00 Purification, dynamisation de l'eau - **Jean-Marc Guinnard**
- 18:00 Oser suivre son élan de vie. Quels étaient vos rêves d'enfant, qu'en avez-vous fait ?
Véronique Languille

DIMANCHE 11 FÉVRIER

- 11:00 Axe cerveau intestin et déséquilibre - **Patricia Paisant**
- 11:00 Développer intuition et clairvoyance à l'acte des cristaux et minéraux - **Hervé Rouché**
- 11:00 Périnée et Mouvement® - prévention, maintien et amélioration des fonctions du périnée
Marie-Noëlle Vansteene
- 12:00 Les pollutions électromagnétiques au service de notre santé. Comment les utiliser ?
Hubert Mauerer
- 12:00 Le thème de cristal: découvrez les pierres qui reflètent votre identité - **Wydiane Khaoua**
- 13:00 Révélez vos talents avec la Numérologie Créative ® - **Laurence Thiévin**
- 13:00 Retrouver une bonne vue - **Danielle Cesbron**
- 13:30 Psycho Bio Acupressure (P.B.A) - **Karine Le Dour**
- 14:00 Gongs méditation et utilisation - **Alain Metraux**
- 14:00 Les Elixirs d'harmonie Isoris, une aide précieuse pour la guérison et l'évolution
Gilbert Lavallière
- 14:30 Découvrir la naturopathie selon Hildegarde de Bingen - **Mélody Molins**
- 15:00 Le véritable argent colloïdal - **Morgane Leborgne**
- 15:00 Orgonites, ondes électromagnétiques et géobiologie - **Thierry Hermann**
- 16:00 Qu'est-ce qu'un chamane aujourd'hui ? - **Karine Laillier**
- 16:00 L'approche naturopatique de la santé - **Philippe Cleyet Merle**
- 17:00 Découvrir son morphotype: la clé de la minceur - **Chantal Joye**
- 17:00 Qi gong et sophrologie : différence et complémentarité - **Christine Sans**
- 17:00 Se réaliser dans la joie - **Aurélie Collet**
- 18:00 **disponible**
- 18:00 Contraception Eco-physiologique & Procréation Naturellement Assistée - **Myriam Dubois**
- 18:00 Transformez votre vie avec vos pensées - Reiki et la Géométrie de l'Amour - **Peta Morton**

ATELIERS PRATIQUES

Salle LIBERTÉ

VENDREDI 9 FÉVRIER

- 11:00 Bien s'orienter pour favoriser les bonnes énergies - **Isabelle Gillet**
- 12:00 Se préparer à un examen avec la sophrologie - **Maud Jouan et Lionel Moal**
- 13:00 Atelier sophrologie et sommeil - **Maud Jouan et Chloë Chaubernard**
- 14:00 Le bonheur au travail - **Isabelle Ganon**
- 15:00 Des soins quantiques avec les Solides de Platon - **Paul Monin**
- 16:00 Vivre son année en conscience avec la Numérologie Créative - **Laurence Thiévin**
- 17:00 Sophrologie et stress - **Maud Jouan et Lionel Moal**
- 18:00 Qi gong et yoga du son - **Antoine Cottebrune**

SAMEDI 10 FÉVRIER

- 11:00 Méditation - Bols Tibétains - **Alain Metraux**
- 12:00 Tai Chi Taoïste - **Julien Leboulanger**
- 13:00 Ismakogie : Équilibre et plaisir de bouger - **Catherine Rivalan**
- 14:00 Le yoga des yeux - **Philippe Cleyet Merle**
- 15:00 Le pouvoir des huiles essentielles sur le corps et émotions : comment les utiliser
Chantal Joye
- 16:00 Bars Access Consciousness - **Isabelle Ganon**
- 17:00 Atelier Coeur de Femmes - **Nathalie Rouché**
- 18:00 Lifting énergétique manuel - **Alain Penichot**

DIMANCHE 11 FÉVRIER

- 11:00 Méditation - Bols de cristal - **Alain Metraux**
- 12:00 Tai Chi Taoïste - **Julien Leboulanger**

- 13:00** Voyelles sacrées les sons qui re-enchantent - **Alain Penichot**
- 14:00** La confiance en soi - **Isabelle Ganon**
- 15:00** L'automassage du visage anti-âge et anti-stress - **Chantal Joye**
- 16:00** Ismakogie : Le lifting naturel : 10 min / jour, 10 ans de moins - **Catherine Rivalan**
- 17:00** Retrouver le senti - **Milena Capomaccio**
- 18:00** Atelier Méditation de Pleine Conscience - **Maud Jouan**

ANIMATIONS CREATIVES

Espace des LICES

VENDREDI 9 FÉVRIER

- 11:00** Cuisson basse température : de l'entrée au dessert en une seule cuisson
L'Omniciseur Vitalité
- 12:15** Bomoï "cosmethiques" vous invite à devenir consomm'Acteur pour votre peau...
Julien Brault
- 13:30** Préparation d'un savon maison par saponification à froid - **Jeff Renault**
- 14:45** Astuces et découvertes autour du chocolat : la tartine de pain au chocolat de notre enfance
Jean Claude Berton
- 16:00** L'aloé véra et arborescens : vertus et usages des feuilles fraîches - **Anne Roche**

SAMEDI 10 FÉVRIER

- 11:00** Cuisson basse température : de l'entrée au dessert en une seule cuisson
L'Omniciseur Vitalité
- 12:15** Préparation d'un savon maison par saponification à froid - **Jeff Renault**
- 13:30** L'aloé véra et arborescens : vertus et usages des feuilles fraîches - **Anne Roche**
- 14:45** Découverte et dégustation des vins du salon
Lilas Carité - Guide du vin bio, Éditions Utovie
- 16:15** Les vertus du bicarbonate, du percarbonate, de l'ortie, la prêle et la grenade
Gagik Saakian
- 17:30** Astuces et découvertes autour du chocolat : le chocolat à l'eau à l'ancienne
Jean Claude Berton

DIMANCHE 11 FÉVRIER

- 11:00** Cuisson basse température : de l'entrée au dessert en une seule cuisson
L'Omniciseur Vitalité
- 12:15** Comment faire de la féta végétale et du houmous avec du lupin - **Alda Tiago Silva**
- 13:30** Les vertus du bicarbonate, du percarbonate, de l'ortie, la prêle et la grenade
Gagik Saakian
- 14:45** Bomoï "cosmethiques" vous invite à devenir consomm'Acteur pour votre peau...
Julien Brault
- 16:00** L'aloé véra et arborescens : vertus et usages des feuilles fraîches - **Anne Roche**

Vendredi 9 Février 2018

12:00 - La cuisine de la minceur durable - Brigitte Mercier-Fichaux

Cette conférence est organisée par **Terre Vivante**



Brigitte Mercier-Fichaux est passionnée depuis toujours par l'écologie et la cuisine. Soucieuse de son apparence et de sa forme, elle comprend vite le lien entre son alimentation et sa santé : elle dévore de nombreux ouvrages de naturopathes, prend plaisir à cuisiner céréales, légumineuses et légumes de son jardin, et crée des recettes originales pour sa famille et ses amis. Elle expérimente ainsi la notion de saisonnalité et adapte ses recettes en fonction des récoltes ! Tout ce travail lui permet d'écrire de nombreux livres de cuisine. Depuis 20 ans, elle est diététicienne et partage son temps entre consultations, conférences, ateliers de cuisine, formations... Elle aime par-dessus tout faire découvrir les bienfaits d'une meilleure alimentation et les saveurs d'une cuisine simple à base de produits sains. Pour elle « manger bio est essentiel et ne coûte pas plus cher »

La cuisine de la minceur durable : Fini les régimes ! Il existe une autre façon de bien s'alimenter. Brigitte Fichaux fournit de nombreux conseils nutritionnels, qui ne reposent jamais sur la privation, mais sur la répartition des apports au fil de la journée. Elle explique en détail cette méthode et propose de nombreux exemples de menus et recettes. Mincir sans régime mais avec gourmandise !

15:30 - ~~Mon alimentation santé facile : anti-cholestérol~~ Annulé et remplacé suite actualité : les dérèglements de la Thyroïde, c'est fini - Isabelle Doumenc

Cette conférence est organisée par **les éditions jouvence**



Journaliste depuis 25 ans, la diversité de la nature humaine m'a enrichie tout au long de mes reportages. J'ai longtemps travaillé pour l'émission de société de France 3, « La marche du siècle » de Jean-Marie Cavada. J'en ai tiré une expérience d'écoute attentive pour recueillir des histoires de vie difficile, de victimes de conflits armés, de personnes malades ou de gens touchés par des situations de précarité économique ou psychologique. Au fil des ans, la protection de l'environnement, notamment les conséquences de la pollution et de la nutrition sur notre santé sont devenus de nouveaux centre d'intérêt. J'ai découvert la naturopathie au cours d'un reportage sur ces thématiques. Après l'avoir expérimenté sur moi-même avec d'impressionnants résultats, j'ai eu envie d'approfondir cette pratique qui permet de manière simple et naturelle, d'améliorer notre qualité de vie. Mon choix s'est porté sur l'enseignement mis en place par Daniel Kieffer, un des piliers de cette discipline dans l'école qu'il a créée il y a plus de 20 ans, le Collège Européen de naturopathie (Cenatho). Ce métier de naturopathe regroupe des valeurs essentielles à mes yeux : de l'écoute et du bon sens, l'importance d'une nourriture saine, respectueuse des besoins de chacun et de notre planète, des soins naturels pour

rééquilibrer notre organisme et la nécessité d'une approche globale (corps, émotions, esprit et environnement).

~~Suivez les conseils d'une naturopathe : fini l'époque où il fallait à tout prix bannir fromages, œufs, beurre et charcuteries ! Grâce à une alimentation anticholestérol adaptée, vous pouvez agir dès maintenant et réguler par vous-même votre taux de cholestérol, tout en vous faisant plaisir. Les priorités nutritionnelles évoluent enfin ! L'ennemi n'est plus le gras, mais bien le sucre !~~

~~Abaisser le cholestérol est devenu une priorité médicale dans tous les pays occidentaux. Il est associé à un risque de maladies cardiovasculaires, au même titre que l'hypertension ou le diabète. Notre alimentation et la manière dont notre organisme gère ces apports influent sur notre taux de cholestérol. Pour adopter une alimentation santé anticholestérol, deux principes essentiels : limiter votre consommation de sucre et réorganiser celle des matières grasses. Et laissez-vous séduire par de délicieuses recettes, sucrées et salées, qui vous aideront à réguler votre taux de cholestérol, à intégrer des changements progressifs dans votre assiette sans oublier l'indispensable notion de plaisir !~~

Annulé et remplacé suite actualité :

Et si c'était la thyroïde ? Vous êtes-vous posés la question si vous souffrez de fatigue anormale, troubles de la mémoire, état dépressif amplifié, transpiration excessive, perte ou prise de poids rapide, peau jaunâtre, impression d'être gonflée sur le visage et tout le corps, constipation ou diarrhée inédite ou perte de cheveux excessive ? Ces symptômes font partie du tableau d'une thyroïde dérégulée. Cette glande hormonale joue le rôle de tour de contrôle et régule l'intensité de différentes fonctions du corps : cœur, cerveau, croissance, consommation des graisses, des sucres, etc... Elle est donc essentielle, mais fragile ! Le stress, l'avancée en âge, la ménopause, certains polluants perturbateurs endocriniens et une mauvaise alimentation peuvent la dérégler.

Samedi 10 Février 2018

12:00 - Le réflexe médicaments : c'est fini ! - Isabelle Doumenc

*Cette conférence est organisée par **les éditions jouvence***



Journaliste depuis 25 ans, la diversité de la nature humaine m'a enrichie tout au long de mes reportages. J'ai longtemps travaillé pour l'émission de société de France 3, « La marche du siècle » de Jean-Marie Cavada. J'en ai tiré une expérience d'écoute attentive pour recueillir des histoires de vie difficile, de victimes de conflits armés, de personnes malades ou de gens touchés par des situations de précarité économique ou psychologique. Au fil des ans, la protection de l'environnement, notamment les conséquences de la pollution et de la nutrition sur notre santé sont devenus de nouveaux centres d'intérêt. J'ai découvert la naturopathie au cours d'un

reportage sur ces thématiques. Après l'avoir expérimenté sur moi-même avec d'impressionnants résultats, j'ai eu envie d'approfondir cette pratique qui permet de manière simple et naturelle, d'améliorer notre qualité de vie. Mon choix s'est porté sur l'enseignement mis en place par Daniel Kieffer, un des piliers de cette discipline dans l'école qu'il a créée il y a plus de 20 ans, le Collège Européen de naturopathie (Cenatho). Ce métier de naturopathe regroupe des valeurs essentielles à mes yeux : de l'écoute et du bon sens, l'importance d'une nourriture saine, respectueuse des besoins de chacun et de notre planète, des soins naturels pour rééquilibrer notre organisme et la nécessité d'une approche globale (corps, émotions, esprit et environnement).

Guide pratique qui regroupe de nombreux conseils par chapitres thématiques : nez, gorge, oreilles / Maux de tête et migraines / Maux de ventre / Anxiété, dépression, troubles du sommeil / Spécifiquement féminin / Problèmes de peau / Douleurs articulaires et musculaires. Nos boîtes à pharmacie regorgent de médicaments. Les Français sont parmi les plus gros consommateurs en Europe, notamment dans 2 catégories : antibiotiques et anxiolytiques. Les médicaments sont indispensables dans les cas d'urgence et nombre de pathologies graves. Mais nous avons tendance à en abuser et à les consommer pendant trop longtemps. En oubliant qu'il s'agit de substances chimiques qui peuvent modifier le fonctionnement de notre organisme et dont certains, consommés en excès peuvent se révéler dangereux pour notre santé. Vous êtes de plus en plus nombreux à vouloir vous en passer. Vous découvrirez à travers ce guide comment faire en respectant des étapes. Pourquoi des étapes ? Prendre un médicament est une routine rassurante dont il va falloir apprendre à sortir. Le médicament fait disparaître votre symptôme mais ne travaille pas sur les causes. Les solutions naturelles proposées ici agissent sur les causes en les améliorant progressivement.

15:30 - La Méthode Surrender, comment améliorer la santé par la relaxation thérapeutique - Seymour Brussel ~~annulé et remplacé par :~~

Myrtilles cassis, argousier, mûrier etc... cette nutrition oubliée et pourtant essentielle (vitamines, antioxydants, taux vibratoire) - Luc Le Métayer



Luc Le Métayer est docteur en Biologie et Nutrition humaine, Docteur en Naturopathie (GB), diplômé du London College, Bromatologue Enseignant, Chercheur et Vice-Président de l'Université de Biarritz-anglet-Bayonne. Il est également le créateur de la gamme de nutriments vivants Phytozen.

Dimanche 11 Février 2018

12:00 - Vivre pour de vrai tout ce que l'école ne vous a pas appris pour être heureux - Laurence Arpi

*Cette conférence est organisée par **Piktos***



Business coach spécialisée en développement personnel et croissance professionnelle, Laurence Arpi a élaboré et transmet un parcours créatif en 6 étapes pour se sentir plus heureux et réussir joyeusement sa vie. Auteur de : Vivre pour de vrai, tout ce que l'école ne vous a pas appris pour réussir votre vie. Mon corps a des choses à me dire (Éditions Eyrolles)

Avez-vous parfois la sensation d'être « à côté » de votre vraie vie ? De ne pouvoir profiter de l'essentiel ? D'avoir un quotidien qui manque de sens et de souffle ? Vous aimeriez vivre « pour de vrai », mais vous ne savez comment procéder, car ce savoir ne s'apprend pas à l'école. Ce n'est en effet pas l'école qui nous apprend à construire une vie en adéquation avec nos aspirations profondes, nos talents et nos rêves. Alors, comment mettre en oeuvre ce à quoi nous croyons ? Dans cette conférence je vous partagerai des outils pratiques pour

passer à l'action, clarifier nos objectifs et enfin réellement avancer. Une invitation à fêter nos retrouvailles avec le vrai chemin de notre vie, celui qui nous inspire, nous emplit d'enthousiasme et nous aide à grandir

15:30 - Halte au Sabotage amoureux - Bénédicte Ann



Bénédicte ANN, coach de vie et créatrice des « Cafés de l'amour » est une ex-auto-saboteuse. Psychologue de formation, elle a expérimenté la méthode qu'elle préconise sur des centaines de personnes avec des résultats très probants. Son programme : identifier ce qui bloque, comprendre pourquoi et agir pour que ça change. Auteure de "Le prochain c'est le bon" (Ed. Albin Michel), "Autodiagnostic Amoureux " (Ed. de l'homme) et « Arrêtez de vous saboter, vous êtes exceptionnel » (Ed. Eyrolles).www.cafedelamour.fr

Avez vous déjà été attiré(e) par une personne qui vous fascinait mais qui s'est révélée indifférente à votre égard ? Vous êtes-vous déjà engagé(e) dans une histoire alors que votre petite voix intérieure vous en dissuadait ? Que vous vous posiez des questions sur votre couple ou que vous vous sentiez disponible pour une belle et longue relation, chassez enfin les fantômes du passé, faites une croix définitive sur les relations toxiques, dépassez vos blocages et apprenez à vous ouvrir. Tout le monde peut trouver l'amour... Encore faut-il s'y autoriser...