

DOSSIER DE PRESSE

Réseau 
ZEN&BIO

Réseau
ZEN&BIO

RESPIRE LA VIE

Salon Bio, Bien-être et Habitat Sain

VANNES
22-24 JAN.
Parc des expo
Le Chorus
10h - 19h

230 Exposants
Des conférences
Des ateliers
Des animations...



 Spas
Organisation

Téléchargez votre entrée gratuite sur
www.respirelavie.com

 ouest
france
ouest-france.fr

 Association
Végétarienne
de France

 BIOaddict.fr
TOUT EN BIO EN LA MOINS DE 50€

 fémininbio
Santé / Beauté / Cuisine / Mode / Vie green

 SEVELLIA.COM
LA SÉLECTION BIO & NATURELLE

SOMMAIRE

	Présentation	Page 3
	Les exposants locaux	Page 6
	Les nouveaux exposants	Page 8
	Les conférences	Page 10
	Les ateliers-conférences	Page 12
	Les ateliers pratiques	Page 13
	Les animations	Page 14
	Infos pratiques	Page 15

Respire La Vie Vannes en chiffres...

- 10 800 visiteurs
- 230 exposants
- 15^{ème} édition



SPAS Organisation

Leader en France de l'organisation de salons grand public et professionnels dédiés au bio, à la santé au naturel, au bien-être et au développement durable.

Organisateur des salons Marjolaine, Vivre Autrement, Natexpo, Zen, Bien-être Médecine douce et Thalasso, Thermalies, Zen & Bio Nantes, Artemisia Marseille, NaturaBio Lille, Innov'Eco, Respire La Vie Vannes, Rennes, La Rochelle, le Mans, Angers et Poitiers.

VOTRE RENDEZ-VOUS BIO ET BIEN-ÊTRE EN BRETAGNE

Etre bien dans son corps, dans sa tête et dans son environnement... le salon **Respire La Vie** emmène ses visiteurs à la découverte de mille idées et solutions pour être bien naturellement !

Qu'il consomme occasionnellement du bio ou qu'il soit plus assidu, sensible aux enjeux environnementaux ou simple curieux, chaque visiteur trouvera de précieux conseils pour impulser cette bio-révolution !

Les visiteurs pourront aussi explorer de nouvelles méthodes de développement personnel et thérapeutiques pour être zen.

3 jours pour adopter un nouveau style de vie...

Pour sa 15^{ème} édition, le salon **Respire La Vie** a rassemblé pour vous 230 professionnels pour vous aider à vivre plus sainement et plus zen. Protéger la planète, consommer responsable, se sentir bien dans sa tête et dans son corps, partager et échanger... Toutes les clefs pour adopter un mode de vie *nature* sont à **Respire La Vie**.



Marché bio

Venez découvrir mille saveurs bio ! Fruits et légumes, céréales, thés, plats cuisinés, fromages et salaisons...



Le vin bio

Venez déguster des vins bios et échanger avec la douzaine de viticulteurs présents.



Ecoproduits, maison écologique

Mobilier, literie, matériel culinaire, produits d'entretien verts, économiseurs d'eau.



Habitat sain

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



Prêt-à-porter, accessoires, déco nature

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



Environnement

Associations et organismes engagés pour la protection de la planète.



Vacances nature et bien-être

Gîtes, séjours verts, randonnées.



Beauté, bien-être et santé

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



Art du Bien-être et Formation

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



Presse et édition

Livres, magazines, CD et DVD sur l'écologie et le bien-être.

La région à l'honneur

Retrouvez cette année encore **le pôle régional bio** : un marché de producteurs bio vous accueillera avec fromages, légumes, viandes... ainsi que des entreprises et magasins locaux qui présenteront leurs produits... De quoi démarrer 2016 en faisant le plein de bonnes choses !

Un salon interactif

Venez pousser la réflexion plus loin en assistant à des conférences animées par des spécialistes sur des thèmes variés, découvrez de nouvelles pratiques en participant aux ateliers, ou mettez la main à la pâte avec les animations accessibles à tous sur le salon !

-  **3 conférences thématiques** animées par des spécialistes de la bio et du bien-être
-  **30 ateliers-conférences** pour permettre au public de découvrir et mieux comprendre les méthodes et les produits présentés sur le salon : alimentation, feng-shui, sophrologie, naturopathie, ...
-  **20 ateliers pratiques** pour tester des techniques et dialoguer avec des praticiens de bien-être : Qi gong, biodanza, massage, méditation, sophrologie...
-  **10 animations créatives** pour s'initier : cuisine saine, cuisine végétarienne, cosmétiques naturels, produits d'entretien...
-  **Démonstration habitat** pour découvrir, en continu, la construction à ossature bois avec isolation naturelle

Les petits + du salon

Espace Bébé : Espace aménagé et dédié aux bébés et à leurs parents pour une pause biberon, change et câlins à l'écart de l'agitation du salon.

Une nouvelle **charte de sélection** plus rigoureuse, pour garantir à tous les visiteurs des produits et des services de qualité (vous pouvez consulter l'intégralité de la charte sur le site internet www.respirelavie.com)

Le réseau Zen & Bio

Cette année, les salons Respire La Vie rejoignent le Réseau des salons Zen & Bio !

Ce réseau, le plus grand de salons bio et bien-être en France, rassemble 9 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.

Retrouvez désormais sous l'égide Zen & Bio les salons Artemisia Marseille, NaturaBio Lille, Zen & Bio Nantes, Respire La Vie Vannes, Rennes, La Rochelle, Le Mans, Angers et Poitiers. Spas Organisation, spécialiste des salons dédiés au bio et au bien être, les a regroupé sous l'étendard du Réseau Zen & Bio. En s'appuyant sur plus de 30 ans d'expertise dans l'organisation d'événements dans ce domaine et d'une connaissance du tissu régional, SPAS Organisation met à l'honneur des valeurs éthiques, une même charte de sélection des exposants exigeante et commune à l'ensemble des événements.

VOS EXPOSANTS LOCAUX

L'ÂNE VOYAGEUR

www.lanevoyageur.fr



Brigitte Blot parcourt le monde à dos d'âne et avec sa chienne, pour aller à la rencontre des gens, découvrir de nouveaux horizons et réhabiliter l'image de l'âne auprès du public. Avec son fidèle destrier Ioko, elle sillonne depuis 1998 les chemins de Bretagne et d'ailleurs : Espagne, Provence, Verdun et même le Népal !

Au sein d'associations, en milieu scolaire, en centres de loisirs ou encore auprès des personnes âgées, elle fait découvrir cet univers par le biais de ses animations, conférences, expositions et de ses livres sur le thème de l'âne et du voyage !

ESPRIT SAFRAN

www.espritsafranbigouden.com

La safranière de Pouldreuzic est créée en 2011 par Anne Roche et Sébastien Rétoiret, à la pointe du Finistère.

Épice renommée, plante médicinale aux multiples propriétés, puissant colorant naturel et alimentaire : le safran est très prisé.

Utilisé en exhausteur de goût, il multiplie les parfums et les saveurs, il attendrit également les viandes, rend moelleuses les pâtisseries. Il s'accommode merveilleusement bien avec les poissons, et les produits de la mer.

Le safran est un ingrédient fortement prisé pour de nombreuses spécialités culinaires dans le monde entier (Paella, risottos...). Toute l'exploitation est entretenue selon les règlements de l'agriculture biologique et certifiée ECOCERT.



L'HERBALISTERIE D'HELENE

<http://www.lherbalisteriedhelene.com/>

Envie de retrouver la forme ou faire le plein d'énergie ? Direction L'Herboristerie d'Hélène. Teintures mères, bourgeons de plantes, élixirs de fleurs, huiles végétales... favorisent le bien-être de chacun. Naturopathe depuis 2006, elle a développé une véritable passion pour les plantes médicinales. Un univers qu'elle partagera tout naturellement avec le public !



MAISON GUYOT

<http://www.sarl-guyot.fr/>



Après avoir effectué son Tour de France, parmi les Compagnons du devoir, Matthieu GUYOT, reprend l'entreprise familiale créée il y a 30 ans. Riche en expérience, l'équipe est spécialisée dans la construction de maisons ossature bois et de charpentes traditionnelles.

Intervenant dans un périmètre de 60 km autour de Muzillac (56), leur ambition est d'intégrer l'usage du bois et ses multiples qualités dans

le paysage, que ce soit à travers de simples extensions ou de réalisations complètes.

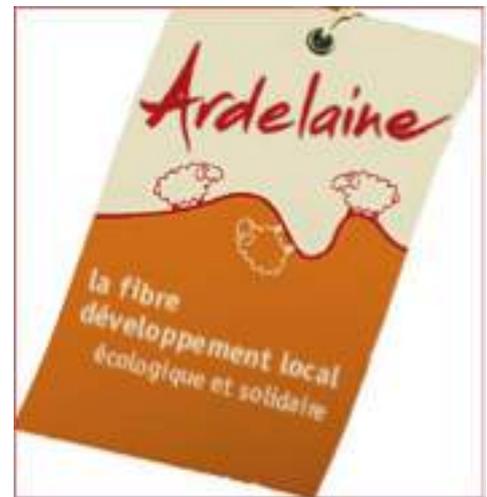
LES NOUVEAUX EXPOSANTS

ARDELAINE

www.ardelaine.fr

Depuis plus de 30 ans, le village de 540 habitants de Saint-Pierreville abrite la coopérative Ardelaine qui fabrique des matelas, des couettes et des vêtements en laine. Cette entreprise a réussi à relancer la filière textile dans la région.

Ils tondent, cardent, filent, tricotent la laine locale avec des procédés de fabrication respectueux de l'environnement.



YOGI TEA

www.yogitea.bio

Yogi Tea démarre en 1992. Guru Hari Singh, Docteur en ayurvéda, crée la gamme de tisanes ayurvédiques pour des besoins spécifiques : Digestion, purification, nuit paisible, pour l'hiver, pour la femme, etc ...

Yogi Tea s'engage à fournir des ingrédients de la meilleure qualité possible et à respecter les ressources naturelles de la terre. Les plantes aromatiques et les épices incorporées dans les boissons chaudes Yogi Tea sont cultivées dans un environnement biologique contrôlé.



LES ABEILLES D'HELENE

www.lesabeillesdhelene.fr



Hélène Vivion, apicultrice installée dans l'Yonne, produit elle même ses nougats. Cette passionnée d'abeille a mis au point une gamme complète de produits bio à base de miel qu'elle récolte dans ses ruches. Miel, nougats, pain d'épice, sablés, guimauve vous provoqueront une véritable explosion de saveurs en bouche !

MAISON BERTHE GUILHEM

www.bertheguilhem-cosmetique.fr

Le lait de chèvre, voici l'élément principal qui compose les savons et les soins de la Maison Berthe Guilhem. Cette entreprise familiale élabore ses produits à la main et vous propose un savoir faire artisanal unique.

Savons, soins du visage, du corps ou des cheveux, vous trouverez ici une palette de cosmétiques pour prendre soin de vous !

Et bien sur, tout est certifié biologique et labélisé COSMEBIO !



CONFÉRENCES

Vendredi 22 Janvier 2016

13:00 La cuisine de la minceur durable – Brigitte Fichaux

Cette conférence est organisée par les éditions Terre Vivante -
<http://www.terrevivante.org/>



Finis 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 !

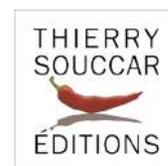


Brigitte Mercier-Fichaux est passionnée depuis toujours par l'écologie et la cuisine. Diététicienne depuis 20 ans, elle partage son temps entre consultations, conférences, ateliers de cuisine, formations... Elle aime faire découvrir les bienfaits d'une meilleure alimentation et les saveurs d'une cuisine simple à base de produits sains. Elle est auteure de plusieurs livres culinaires et scientifiques.

Samedi 23 Janvier 2016

13:00 Prendre son cœur et sa santé en main Sylvain Pichon

Cette conférence est organisée par les éditions Souccar
<http://www.thierrysouccar.com/>



Sylvain Pichon, Coach en santé active et Infirmier Libéral spécialisé dans la prévention et l'accompagnement nutritionnel des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires ou souhaitant les prévenir.

Cette conférence abordera les maladies cardiovasculaires, leurs facteurs de risques et également toutes les pistes de prévention permettant de rester en bonne santé. La piste alimentaire sera approfondie. Beaucoup d'interactivité avec le public avec des questions-réponses.



Sylvain Pichon est infirmier. Soignant spécialisé dans la prévention et l'accompagnement nutritionnel des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires, il intervient dans les Bilans Nutrition Active de la Caisse primaire d'assurance-maladie de la Sarthe.

Dimanche 24 Janvier 2016

13:00 Happy Thérapie, mettez du soleil dans votre vie

*Cette conférence est organisée par les éditions Eyrolles -
<http://www.eyrolles.com/>*

 Librairie
EYROLLES.com
La librairie des passionnés et des experts

« Happy thérapie », un titre de livre qui sonne juste, comme une belle promesse pour engager l'année 2016, année de la joie sur une note positive.

« Rire plus, pour mieux vivre » c'est la proposition de Martine Medjber- Leignel, psychothérapeute et rigologue experte qui zoomera sur cette tendance bien Française à la critique, à la fermeture et à la bouderie. Mécanisme de défense pour les grands émotifs, travers insupportable pour les autres, se refermer sur soi assombrit notre quotidien dans tous les domaines. Au bureau, en famille, dans le couple, un visage fermé et un silence ravageur n'épargne personne... surtout pas ceux qui disent ne jamais en user. Et vous, faites-vous la gueule ?

Jamais !

Un peu... quand on me froisse.

Beaucoup, je suis facilement blessé(e).

Tout le temps, je ne vois pas comment faire autrement !

Que vous soyez victime de boudeurs en série ou de vos propres réflexes, vous découvrirez comment dissiper la mauvaise humeur. Les clefs d'une HAPPY THERAPIE, lors de cette conférence vous donneront des pistes pour mettre plus de soleil dans votre vie.



Martine Medjber-Leignel, Psychothérapeute et Rigologue enseigne à l'École Internationale du Rire et du Bonheur et intervient dans les entreprises depuis une douzaine d'années. Elle a coécrit avec Joëlle Cuvilliez: **Le rire pour les nuls**, First 2013, **Maintenant, réjouissez-vous !** First 2014, **50 Exercices de Rire**, Eyrolles, 2014.

ATELIERS - CONFÉRENCES

Salle CONLEAU

Salle GWENED

VENDREDI :

- 11h00 : Equilibre alimentaire et prévention de l'ostéoporose - Myriam Michel
- 11h00 : Harmonisation des lieux - Alexandra Le Hersan
- 12h00 : Acouphènes et sophrologie - Sylvie Sarzaud
- 12h00 : Optimisez votre santé grâce au Feng Shui - Isabelle Gillet
- 13h00 : Développez votre intuition et votre clairvoyance avec l'aide des cristaux
Daniel Briez
- 14h00 : Bols tibétains - Alain Métraux
- 14h30 : Géobiologie, pourquoi et comment harmoniser son lieu de vie ou de travail
Hervé Rouché
- 15h00 : Biologie et nutrition, que d'erreurs ! - Luc Le Metayer-Landre
- 15h30 : Quelle eau boire? L'eau Natarys filtrée et dynamisée - Jacques Deslais
- 16h00 : Minéraux: lesquels et comment les utiliser pour son bien-être
Jean-Claude Kennedec
- 16h30 : Orgonites protections électromagnétiques - Thierry Hermann
- 17h00 : Se libérer de ses mal-être - Liliane Dauteuil
- 17h30 : Naturopathie selon Hildegarde de Bingen- Melody Molins

SAMEDI :

- 11h00 : Equilibre alimentaire autour de la ménopause - Myriam Michel
- 11h00 : Se libérer de ses mal-être - Liliane Dauteuil
- 12h00 : La récupération de l'énergie vitale par le saut quantique - Cécile Boileau
- 12h00 : Quelle eau boire? L'eau Natarys filtrée et dynamisée - Jacques Deslais
- 13h00 : Orgonites protections électromagnétiques - Thierry Hermann
- 14h00 : Cristaux et quantique : découvrir l'énergie quantique par les pierres
Daniel Briez
- 14h30 : La bromatologie ou nutrition humaine - Luc Le Metayer-Landre
- 15h00 : Bols de cristal, méditation - Alain Métraux
- 15h30 : Comment agir contre les tensions musculaires de la tête, de la nuque et du dos? - Alfred Pfenning
- 16h00 : La géobiologie, une science, une urgence samedi - Renan Le Lann
- 16h30 : Lithothérapie : comment bénéficier de l'action énergétique des cristaux et minéraux - Hervé Rouché
- 17h30 : La nouvelle conscience : la porte de la multidimensionnalité - Nathalie et Frédéric Gémard

DIMANCHE :

- 11h00 : Equilibre alimentaire et prévention de l'ostéoporose - Myriam Michel
- 12h00 : Comment agir contre les tensions musculaires de la tête, de la nuque et du dos? - Alfred Pfenning
- 13h00 : La respiration consciente: harmonie physique et émotionnelle

Camille Sauvaget

14h00 : Comment apaiser le mental avec l'aide des pierres - Daniel Briez

14h30 : Le véritable argent colloïdal - Justine ou Germain Leborgne

15h00 : Orgonites protections électromagnétiques - Thierry Hermann

15h30 : Minéraux: lesquels et comment les utiliser pour son bien-être
Jean-Claude Kennedec

16h00 : L'intérêt d'un extracteur de jus pour optimiser sa santé - Catherine Jouannic

ATELIERS PRATIQUES

Salle des Remparts

VENDREDI :

11h00 : Le thème de cristal: votre portrait énergétique de naissance
Wydiane Khaoua

12h00 : Séance découverte d'Ismakogie: le pied - Catherine Rivalan

13h00 : Energie psycho-corporelle avec les 5 tibétains et techniques Nado
Anyvone Rollando

14h00 : Magie et secrets des huiles essentielles - Chantal Joye

15h00 : Calcul carte énergétique Feng Shui - Isabelle Gillet

16h00 : Qi Gong et Médecine Chinoise - Bruno Bravo

17h00 : Découverte de la biodanza - Ehouarn Auffret - Biodanza 56

SAMEDI :

11h00 : Le thème de cristal: votre portrait énergétique de naissance
Wydiane Khaoua

12h00 : Automassage et gym facial avec les huiles essentielles - Chantal Joye

13h00 : Séance découverte d'Ismakogie: le centre du corps - Catherine Rivalan

14h00 : Atelier de reconnexion à soi - Pauline Coadic et Cécile Boileau

15h00 : Fluidité corporelle et équilibre vibratoire (sons, qi gong, shutaido, sourire
intérieur) - Sophie Guilloteau

16h00 : Qi Gong et Médecine Chinoise - Bruno Bravo

17h00 : Découverte de la biodanza - Ehouarn Auffret - Biodanza 56

18h00 : Tao Occidental, massage traditionnel chinois - Arwenn Even

DIMANCHE :

11h00 : Le thème de cristal: votre portrait énergétique de naissance
Wydiane Khaoua

12h00 : Séance découverte d'Ismakogie: lifting naturel - Catherine Rivalan

13h00 : Qi Gong du Coeur - Antoine Cottebrune

14h00 : J'apprends à m'automasser grâce au Do In - Patricia Ezvan

15h00 : Découverte de la biodanza - Ehouarn Auffret - Biodanza 56

16h00 : Qi Gong et Médecine Chinoise - Bruno Bravo

17h00 : Atelier découverte de relaxation et méditation - Laurence Laurendon

18h00 : Découverte de la respiration consciente-Camille Sauvaget

ANIMATIONS CREATIVES

Espace Hermine

VENDREDI :

- 12h15 : Cuisson à basse température, à l'Omnicuiseur Vitalité - Armelle Galisson
- 13h30 : Préparation d'un savon par saponification à froid - Jeff Renault - Savondou
- 14h45 : Conseils et gestes au quotidien pour prendre soin de sa peau
Julien Brault, Bomoï
- 16h00 : Atelier de cuisine : recettes sucrées aux pois chiches - Wendy Davies, AVF

SAMEDI :

- 11h00 : Atelier de cuisine : recettes sucrées aux pois chiches - Wendy Davies, AVF
- 12h15 : Cuisson à basse température, à l'Omnicuiseur Vitalité - Armelle Galisson
- 13h30 : Préparation d'un savon par saponification à froid - Jeff Renault - Savondou
- 14h45 : Atelier de cuisine : recettes sucrées aux pois chiches - Wendy Davies, AVF
- 16h00 : Redécouvrir le bicarbonate et le percarbonate nos amis - Josette Lescouarch

DIMANCHE :

- 11h00 : Atelier de cuisine : recettes sucrées aux pois chiches - Wendy Davies, AVF
- 12h15 : Cuisson à basse température, à l'Omnicuiseur Vitalité - Armelle Galisson
- 13h30 : Préparation d'un savon par saponification à froid - Jeff Renault - Savondou
- 14h45 : Redécouvrir le bicarbonate et le percarbonate nos amis - Josette Lescouarch

DÉMONSTRATION / ESPACE DÉMO HABITAT

Tous les jours, en continu :

Construction à ossature bois avec isolation naturelle - BOITE A BOIS

INFOS PRATIQUES

Dates : du vendredi 22 au dimanche 24 janvier 2016

Horaires : 10h à 19h - dernière entrée à 18h30

Lieu : Parc des expositions Le Chorus de Vannes

Prix d'entrée : 5€ – Tarif réduit 3€ pour les -12 ans, les chômeurs, handicapés, étudiants et bénéficiaires du RSA

Invitations gratuites à télécharger et Informations sur : www.respirelavie.com



Services offerts

- Espace Bébé : espace aménagé et dédié aux bébés et à leurs parents pour une pause biberon, change et câlins à l'écart de l'agitation du salon
- Consigne gratuite pour les achats
- Restauration Bio sur place



Pensez à apporter vos paniers et cabas pour éviter l'utilisation des sacs plastiques !
Munissez vous d'espèces, tous les exposants n'acceptent pas le paiement par chèque et/ou ne sont pas équipés d'un terminal de carte bleue !



Comment y aller ?

En voiture

Depuis la N165 : sortie « Vannes Centre » puis suivre « Parc du Golfe »

Pensez à privilégier le covoiturage

En bus

À 10mn du centre ville, 15mn de la gare

Lignes 3 et 11 arrête « Rond point du Raker »

Ligne D1 le dimanche arrêt « Rond point du Raker »

Renseignements et horaires sur Kiceo.fr