



RESPIRE LA VIE

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain

25 > 27 SEPT. 2020

10h
19h

POITIERS | Parc-Expo

UNE RENTRÉE ZEN ET AU NATUREL !

Du **25 au 27 septembre**, la **20ème édition** du salon **Respire La Vie à Poitiers** accueillera **170 exposants experts** passionnés de la bio et du bien-être, engagés dans le développement durable, l'écologie, le mieux vivre au naturel.

C'est le côté positif du confinement, on a enfin eu du temps pour soi, et c'était important de pouvoir mettre ce temps à profit pour pouvoir se donner des petits coups de boost au moral !

Le mois de septembre revient, avec son lot de choses à faire. Mais pas de panique, il y a moyen de s'organiser pour ne pas se laisser déborder, aborder cette rentrée avec le meilleur état d'esprit possible et conserver ses bonnes habitudes !



Pour que l'événement se déroule dans les meilleures conditions de sécurité et de confort pour les exposants et les visiteurs, nous mettons en œuvre toutes les mesures sanitaires nécessaires au contexte du moment, notamment avec le port obligatoire du masque au sein du salon et la possibilité de réguler le flux des visiteurs en cas de besoin.

1. PRENDRE SOIN DE SA PEAU APRÈS L'ÉTÉ

On a bien profité de l'été, du soleil, des plages... La peau a acquis un joli hâle et on est heureux de sa bonne mine. La peau s'est néanmoins desséchée pendant l'été. Pour garder un joli teint, il faut continuer à en prendre soin.

MANOLIE PARFUMERIE – Stand D8 bis

Produits cosmétiques naturels aux huiles essentielles et fragrances naturelles.

Convient à toute la famille !



2. FAIRE UNE CURE DE VITAMINE POUR ABORDER L'AUTOMNE

Ce n'est pas encore l'hiver mais il est de bon ton de stimuler son système immunitaire avant l'arrivée des virus ! Première règle de base, conserver un nombre d'heures de sommeil suffisantes pour ne pas se sentir fatigué. Ensuite, outre une bonne hygiène de vie, il est bénéfique de prendre quelques vitamines.

ALGO SYSTEMS – Stand D4

Compléments alimentaires à base d'algues

3. CHASSER LE STRESS POUR APPRÉCIER LA RENTRÉE

Le stress n'aura pas notre peau ! En ces temps très troublés liés au coronavirus et face aux mesures gouvernementales concernant l'ensemble de la population, certaines personnes peuvent être victimes de stress, voire d'angoisse. Adopter certaines pratiques et ne pas ajouter du stress au stress est sans doute la meilleure chose à faire.

CONFÉRENCE EXPERT

Vendredi 25 septembre à 12h : Allégez votre charge mentale avec Christèle Rakotondrainy

4. RETROUVER UN BON SOMMEIL

Mieux/bien dormir, c'est nous aider à être en meilleure forme, de meilleure humeur, à renforcer nos défenses naturelles car moins vulnérables aux microbes et aux virus. Cela peut aussi nous aider à perdre du poids.

LAINE ET COMPAGNIE – Stand C24

Fabricant limousin d'articles de literie en laine de moutons

5. REPRISE DU SPORT

Prendre soin de soi, se tonifier, perdre du poids, améliorer ses capacités physiques... On a tou(te)s une bonne raison de se (re)mettre au sport ! Et, un jour ou l'autre, on a tou(te)s pour diverses raisons ressenti le besoin de reprendre une activité physique. Le sport booste notre régénération cellulaire, nous donne une meilleure endurance au quotidien,, nous aide à renforcer nos défenses immunitaires etc.

WORKSHOP BOUGEZ ZEN

Samedi 26 septembre à 17h : Pilates (avec petits matériels fournis) avec Sandra Huron



6. RÉDUIRE SES DÉCHETS

L'actualité ne cesse de nous rappeler les conséquences catastrophiques des déchets trop nombreux qui envahissent le monde. La prise de conscience s'accéléralant, de plus en plus de personnes sont sensibilisées à ce phénomène et essayent d'agir à leur niveau.

Les initiatives se multiplient pour alerter, informer, changer les mentalités et les modes de consommation – finalement notre façon de vivre.

LANGES DE FLO – Stand D14

Produits d'hygiène lavables, couches lavables, protections féminines

7. S'ENTOURER D'OBJETS WELLNESS

Les bols tibétains sont utilisés pour favoriser la relaxation et éloigner le stress. Il n'y a qu'à s'armer d'un ustensile en bois pour créer un son à visée zen via de légères vibrations. Ils sont les parfaits alliés pour un retour au calme en cas de pic de stress ou d'anxiété.

MONT BLANC BIEN-ÊTRE – Stand F2

Bols tibétains, bols de cristal thérapeutique, gong lunaire, encens



8. ACCUEILLIR, VIVRE ET GRANDIR ENSEMBLE

La parentalité créative s'appuie sur la notion de parentalité bienveillante. Celle-ci peut se définir comme une manière d'accompagner nos enfants respectueusement, en tentant de répondre à leurs besoins.

ESPACE PARENTALITÉ – Stand C22

Conseils en accompagnement à la grossesse, la naissance, la parentalité et la petite enfance.



9. LAISSER LIBRE COURS À VOTRE CRÉATIVITÉ

L'art-thérapie utilise la création artistique (dessin, peinture, collage, modelage...) pour prendre contact avec sa vie intérieure (sentiments, rêves, inconscient, etc.), l'exprimer et se transformer.

La démarche thérapeutique consiste à laisser progressivement surgir ses images intérieures, sans se préoccuper de la qualité ou de l'apparence de l'œuvre finale.

ESPACE ART ET CRÉATION

Espace de création libre pour se (re)connecter à soi



10. S'ACCORDER DES MOMENTS DE DÉTENTE

Reprendre sa vie en main, souffler et être heureuse, dans un quotidien constamment surchargé, il est indispensable de prendre soin de soi régulièrement. Il faut s'accorder du temps pour se chouchouter et faire les activités que l'on aime...

ERVE CENTRE OUEST – Stand F17

Réflexologie plantaire et palmaire

INFORMATIONS PRATIQUES

Informations et invitations à tarif réduit à télécharger sur www.respirelavie.fr

LIEU : Parc des expositions de Poitiers
Du vendredi 25 au dimanche 27 septembre 2020 de 10h00 à 19h00 – dernière entrée à 18h30

PLEIN TARIF : 5 €* - donnant accès aux stands conférences et animations

**Montant à régler sur place uniquement si vous ne disposez pas d'une entrée à tarif réduit ou d'une invitation gratuite*

TARIF RÉDUIT : 3 €** - pour toute inscription sur le site internet du salon

***Montant à régler sur le site internet du salon ou à l'accueil/caisse du salon*

GRATUIT pour les demandeurs d'emploi, personnes à mobilité réduite, étudiants et enfants de moins de 12 ans

SERVICES VISITEURS

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

ACHATS ENCOMBRANTS : Possibilité d'approcher les véhicules aux abords du hall pour chargement

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

RESTAURATION BIO SUR PLACE

ESPACE ENFANTS GRATUIT

Réseau Zen & Bio

Le réseau Zen & Bio est le plus grand réseau de salons bio et bien-être en France, rassemble 11 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 à la bio, à la nature, au bien-être, à la silver économie et à l'art de vivre. SPAS Organisation totalise 30 manifestations, des espaces tendances, ainsi qu'une place de marché en ligne.

- **Les salons Bio et Nature** : Marjolaine (Paris), Vivre Autrement (Paris), Naturally (Paris), Vivez Nature (Paris), Permae (Paris)
- **Les salons professionnels** : medFEL (Perpignan), Natexpo (Paris, Lyon), Natexpo International Tour (programme itinérant)
- **Le réseau des salons Zen & Bio en régions** : Zen & Bio (Nantes, Lyon, Angers, Tours, Bordeaux), Artemisia (Marseille), NaturaBio (Lille), Respire La Vie (Poitiers, Vannes, Rennes, La Rochelle)
- **Les salons Bien-être et Art de vivre** : Bien-être Médecine Douce (Paris, Lyon, Marseille), Les Thermalies (Paris, Lyon), Zen (Paris), Saveurs des Plaisirs Gourmands (Paris), Mednat & AgroBIO Expo (Lausanne)
- **Les salons Séniors** : Forum des Séniors Bretagne (Rennes), Forum des Séniors Atlantique (Nantes), 50+days (Paris)
- **Les espaces Tendances** : SPAS révèle les tendances de demain et les met en lumière via des espaces dédiés : Bio & Vegan, ViniBio et Le Rendez-vous de la conscience sur ses salons grand public.
- **Sevellia.com** : site de vente de produits biologiques et naturels (500 marchands et 27 000 références)

CONTACTS PRESSE 

Sara GANGLOFF

Responsable du salon et du Réseau Zen & Bio
06 70 20 38 38 – sgangloff@spas-expo.com

Alicia SMADJA

Chargée de communication
01 77 37 63 48 – asmadja@spas-expo.com