



RESPIRE LA VIE

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain

23 > 25 SEPT. 2022

POITIERS | Parc-Expo

Du 23 au 25 septembre 2022, le salon Respire la Vie Poitiers revient pour sa 21^e édition au Parc des Expositions.

3 jours de rencontres, d'échanges et de découvertes : alimentation et vins bio, marché bio, mode et artisanat, habitat sain, environnement, beauté, santé et bien-être, développement personnel, médecine douce...

Le salon accueille 120 exposants et attend près de 12 800 visiteurs. Un programme riche et interactif avec 55 conférences et plus de 45 ateliers & animations créatives sur des sujets passionnants et tendances.



Des conférences et ateliers autour de la charge mentale.

COMMENT SORTIR DE LA SPIRALE « MÉTRO, BOULOT, DODO » ?

LA CHARGE MENTALE : UNE SPIRALE À LAQUELLE IL FAUT FAIRE FACE

Un des sujets qui revient fréquemment est la charge mentale qui pèse sur les Hommes.

Qu'elle vienne de nos proches ou de notre travail, d'une mauvaise nouvelle, des traumatismes que l'on traîne toute notre vie ou simplement du poids de notre routine : cette charge devient ce boulet dont on n'arrive pas à enlever les chaînes.

UN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Changer la perception des choses est un puzzle dont on n'a pas forcément les pièces. Des conférenciers nous en parlent et nous prodiguent des conseils.

- Vendredi 23/09 - 17h : retrouver et guérir son enfant intérieur, La Résilience. Guérir le passé pour vivre pleinement l'instant présent avec Hélène Girardin
- Samedi 24/09 - 12h : allégez votre charge mentale avec Christèle Rakotondrainy
- Dimanche 25/09 - 15h30 : le stress et l'anxiété, différents moyens de les gérer avec Norah Defamie

L'ÉVEIL DE NOS SENS

Notre corps et notre esprit ressentent les changements, les bienfaits et méfaits de l'environnement, les agressions physiques et morales. Au fil du temps, nous nous efforçons de créer une carapace. Et si on la laissait se fendre pour découvrir qui on est vraiment ? Ces conférenciers nous en parlent :

- Samedi 24/09 - 15h : hypersensibles, hyperactifs, éponges : un don ou un frein ? avec Chrystel Rieder
- Samedi 24/09 - 18h : thérapie Manuelle & Psychocorporelle - Le corps abordé dans sa globalité avec David Garcia
- Dimanche 25/09 - 16h : les bienfaits du Reiki Traditionnel Usui sur le corps et l'esprit avec Marie-Pierre Boudet

PASSER DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

Durant le salon, vous pourrez assister à des ateliers d'1h à 1h30 pour vous initier ou confirmer les bénéfices des pratiques corporelles sur le bien-être de l'esprit.

- Vendredi 23/09 - 11h : self-shiatsu & do-in avec Sophie Fleury et Audrey Lambert
- Samedi 24/09 - 12h30 : vinyasa Yoga avec Norah Defamie
- Dimanche 25/09 - 11h : qi-gong médical (qigong liao fa) avec Denis Tran
- Dimanche 25/09 - 15h30 : initiation au Tai Chi Chuan avec Clement-Hu Wenjing

INFORMATIONS PRATIQUES

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

LIEU : Parc des expositions de Poitiers
Du vendredi 23 au dimanche 25 septembre 2022 de 10h à 19h, le dimanche de 10h à 18h - dernière entrée 30 minutes avant la fermeture du salon.

PLEIN TARIF : 5 €* - (*Montant à régler sur place uniquement si vous ne disposez pas d'une invitation gratuite)

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

VESTIAIRE : 2€

RESTAURATION BIO SUR PLACE

RÉSEAU ZEN & BIO

Le réseau Zen & Bio est le plus grand réseau de salons bio et bien-être en France, 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 à la bio, à la nature, au bien-être, à la silver économie et à l'art de vivre. SPAS Organisation totalise 25 manifestations, des espaces tendances, ainsi qu'une place de marché en ligne.

- **Les salons Bio et Nature** : Marjolaine (Paris), Vivre Autrement (Paris), Naturally (Paris), Permae (Paris), Zero+ (Paris)
- **Les salons professionnels** : medFEL (Perpignan), Natexpo (Paris, Lyon)
- **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)
- **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)
- **Les espaces Tendances** : SPAS révèle les tendances de demain et les met en lumière via des espaces dédiés : Bio & Vegan et Le Rendez-vous de la conscience sur ses salons grand public.
- **Sevellia.com** : site de vente de produits biologiques et naturels 600 marchands et 50 000 références)

CONTACTS PRESSE

Benjamin COSTIOU

Responsable du salon et du Réseau Zen & Bio
01 77 37 63 38 – bcostiou@spas-expo.com

Alicia SMADJA

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

Héloïse SALGUES

Chargée de communication
01 77 37 63 55 – hsalgues@spas-expo.com