

DOSSIER DE PRESSE

Réseau 
ZEN&BIO

Réseau
ZEN&BIO

RESPIRE LA VIE

Salon Bio, Bien-être et Habitat

RENNES
19-21 FÉV.
2016

Parc-Expo
de 10h à 19h



Spas
Organisation
des salons

www.respirelavie.fr

Photo: Nicolas Poncelet - Agence

SOMMAIRE



Présentation	Page 3
Les exposants locaux	Page 6
Les nouveaux exposants	Page 7
Le programme des conférences, ateliers, animations	Page 8
Infos pratiques	Page 12

RESPIRE LA VIE

Salon Bio, Bien-être et Habitat

Respire La Vie Rennes en chiffres...

- 10 800 visiteurs
- 210 exposants
- 12^{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 au sein des allées 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 12^{ème} édition, le salon **Respire La Vie** a rassemblé pour vous 210 professionnels pour vous aider à vivre plus sainement et plus zen. Protéger la planète, consommer bio et 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...



Presse et édition

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



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.

La région à l'honneur

Retrouvez cette année encore **le pôle régional bio organisé par Agrobio 35** : 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 !

Les petits + du salon

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, médecine chinoise, Feng Shui, naturopathie,...
-  **10 ateliers pratiques** pour tester des techniques et dialoguer avec des praticiens de bien-être : sophrologie, Do In, développement personnel,...
-  **15 animations créatives** pour s'initier : cuisine saine, et cuisine végétarienne, cosmétiques naturels, dégustations de vins bios...

Espace Bébé

Un 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.

Sevellia.com

Une marketplace pour effectuer tous vos achats en ligne ! Pour en savoir plus : www.sevellia.com

 **SEVELLIA.COM**
LA SÉLECTION BIO & NATURELLE

Une nouvelle charte de sélection

Plus rigoureuse, pour garantir à tous les visiteurs des produits bio, naturels et des services de qualités (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'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 !



CEDRE INSTITUT

<http://www.cedre.org/>



Depuis 20 ans, Le CEDRE offre une formation de Médecine Traditionnelle Chinoise complète et de qualité, conçue pour s'intégrer au mieux dans la vie familiale et professionnelle.

La structure regroupe des praticiens et enseignants qualifiés, riches d'une longue expérience pédagogique, et propose des formations, échelonnées sur 3 à 5 ans, conçues pour permettre à chacun d'aborder de façon évolutive l'étude de la médecine chinoise, ainsi que des séminaires mensuels, ou des stages résidentiels de 3 à 5 jours qui permettent d'aborder les autres branches thérapeutiques de la MTC (Ethnopsychologie, Qi Gong etc.)

SAFRAN DE VILAINE

www.safrandevilaine.fr

Le **Safran de Vilaine** est cultivé sur un ancien verger au lieu dit les Noës en BEGANNE (petite commune du Morbihan) sur la rive droite de la vallée de la Vilaine par Gwendal Amelot depuis 2011. L'« or rouge » comme il est parfois nommé est principalement utilisé en cuisine où son goût prononcé et unique mettra en valeur du plus simple de vos plats jusqu'à vos recettes les plus audacieuses, et pour son colorant naturel, mais a également des vertus thérapeutiques : il est prescrit pour son action sur le système nerveux, la circulation du sang, les douleurs oculaires et les troubles congestifs de l'utérus. Une plante tout en un !



LES NOUVEAUX EXPOSANTS

LES JARDINS DE GAÏA

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

Pionniers du thé bio depuis leur création en 1994, Les Jardins de Gaïa proposent aujourd'hui près de 500 thés et tisanes bios d'excellence, dont la majeure partie en commerce équitable et certains en biodynamie.



C'est grâce à des relations durables et soutenues avec les producteurs que les Jardins de Gaïa proposent une gamme exceptionnelle de bons thés et de très grands crus, adressés tant aux novices qu'aux amateurs et fins connaisseurs !

Des thés natures d'origine aux mélanges maisons inédits, tout est réalisé artisanalement, dans leurs locaux en Alsace.

Une boutique et une Maison de thé, entourées de 5 magnifiques jardins zen, vous accueillent toute l'année pour un moment inoubliable autour du thé.

L'ART TISSÉ

<http://www.art-tisse.fr/>

Corinne et Marc ROSENDO sont installés comme artisans d'art en tissage à la main depuis 1981 dans leur atelier d'Auxerre, dans l'Yonne, en Bourgogne.

En sus de leur collection de vêtements féminins tissés en mohair, ils proposent une gamme de vêtements imperméables, une gamme de vêtements en pure-laine bouillie, et une gamme de vêtements en polaire.

Les matières sont différentes mais le style, la créativité, l'originalité et la qualité sont toujours là!



BOMOÏ

www.bomoi.fr

BOMOÏ : des soins vivants et intelligents!

La marque offre des produits sur-mesure, compatibles à tous types de peaux, aussi bien pour les hommes que les femmes. Ils sont peu transformés et conservent ainsi tous les actifs des plantes et des fleurs sélectionnées. BOMOÏ a sélectionné des matières premières nobles et peu exploitées en cosmétologie pour apporter des soins à la fois originaux et performants !

Le choix de l'Agriculture Biologique rend les soins accessibles également aux peaux atopiques et minimise les risques d'allergie, grâce à la suppression d'agents nocifs.



CONFÉRENCES

Salle 2 – Salle SAINTE-ANNE

Vendredi 19 février 2016

13:00 Les racines de nos maladies – Elke Arod

Cette conférence est organisée par les éditions du Dauphin -
<http://www.editionsdudauphin.com/>



DAUPHIN

Samedi 20 février 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.

Dimanche 21 février 2016

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

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



« 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 clés 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.

CONFÉRENCES

Salle 1 – Salle **VILAINE**

Salle 2 – Salle **SAINTE-ANNE**

VENDREDI 19 FÉVRIER

11:00 Equilibre alimentaire et prévention de l'ostéoporose - **Myriam Michel**

12:00 Cap sur une retraite épanouie - **Sylvie Hurel**

14:15 Développez votre intuition et votre clairvoyance avec l'aide des cristaux - **Daniel Briez**

14:30 Bols tibétains - **Alain Métraux**

15:15 Quelle eau boire? L'eau Natarys filtrée et dynamisée - **Jacques Deslais**

15:30 Retrouver une bonne vue - **Danielle Cesbron**

16:15 Minéraux: lesquels et comment les utiliser pour son bien-être - **Jean-Claude Kennedec**

16:30 La géobiologie énergétique - **Hervé Rouché**

17:15 Orgonites protections électromagnétiques - **Thierry Hermann**

17:30 L'intolérance alimentaire - **Patrick Shan**

SAMEDI 20 FÉVRIER

- 11:00 La récupération de l'énergie vitale par le saut quantique - **Cécile Boileau**
- 12:00 Mangez bio et local sans augmenter son budget, c'est possible ! - **Elise CRAIG**
- 14:15 Bols de cristal - **Alain Métraux**
- 14:30 Quelle eau boire? L'eau Natarys filtrée et dynamisée - **Jacques Deslais**
- 15:15 L'ethnomédecine chinoise - **Patrick Shan**
- 15:30 Action énergétique des minéraux - **Hervé Rouché**
- 16:15 Orgonites protections électromagnétiques - **Thierry Hermann**
- 16:30 Le véritable argent colloïdal- **Justine ou Germain Leborgne**
- 17:30 Oser les métiers du bien-être - **Florence Delaune et Sylvie Hurel**

DIMANCHE 21 FÉVRIER

- 11:00 Optimisez votre santé grâce au Feng Shui - **Isabelle Gillet**
- 12:00 La géobiologie, une science, une urgence – **Renan Le Lan**
- 14:15 Comment apaiser le mental avec l'aide des pierres - **Daniel Briez**
- 14:30 Adoptez la spiruline dans votre quotidien! - **Laurent Lecesve**
- 15:15 L'intérêt d'un extracteur de jus pour optimiser sa santé - **Catherine Jouannic**
- 15:30 Retrouver une bonne vue - **Danielle Cesbron**
- 16:15 Orgonites protections électromagnétiques - **Thierry Hermann**
- 16:30 La géobiologie au service de l'habitat sain - **Christian Marc**
- 17:30 Naturopathie selon Hildegarde de Bingen – **Melody Molins**

ATELIERS PRATIQUES

Salle 2 – Salle **SAINTE-ANNE**

VENDREDI 19 FÉVRIER

- 11:00 Le thème de cristal: votre portrait énergétique de naissance - **Wydiane Khaoua**
- 13:00 Calcul carte énergétique Feng Shui - **Isabelle Gillet**

SAMEDI 20 FÉVRIER

- 11:00 Le thème de cristal: votre portrait énergétique de naissance - **Wydiane Khaoua**
- 12:00 Atelier de sophrologie - **Patricia Boutin**
- 13:00 Atelier de reconnexion à soi - **Pauline Coadic et Cécile Boileau**

DIMANCHE 21 FÉVRIER

- 11:00 Le thème de cristal: votre portrait énergétique de naissance - **Wydiane Khaoua**
- 12:00 Confiance en soi – **Isabelle Ganon**
- 13:00 Atelier DO IN - **Pauline Lohéac-Rossa**

ANIMATIONS CREATIVES

Espace des Lices

VENDREDI 19 FÉVRIER

11:00 Cuisson à basse température, à l'Omnicuiseur Vitalité - **Marie-Madeleine JARD**

12:15 La cuisine végétarienne vous intrigue ou vous tente? Cet atelier est fait pour vous! – **Sylvie Marsollier Association Végétarienne de France**

13:30 Préparation d'un savon par saponification à froid – **Jeff Renault - Savondou**

14:45 Conseils et gestes au quotidien pour prendre soin de sa peau – **Céline Lerus**

Bomoï

16:00 Venez découvrir les talents du traiteur Pique-Prune : apprendre les gestes et les conseils d'un professionnel pour une belle et bonne mise en bouche **Biocoop-**

Scarabée

SAMEDI 20 FÉVRIER

11:00 Cuisson à basse température, à l'Omnicuiseur Vitalité - **Marie-Madeleine JARD**

12:15 Dégustation de vins - **Lilas Carité - Guide du vin bio, Éditions Utovie**

13:30 Préparation d'un savon par saponification à froid – **Jeff Renault - Savondou**

14:45 Venez découvrir les talents du traiteur Pique-Prune : apprendre les gestes et les conseils d'un professionnel pour une belle et bonne mise en bouche **Biocoop-**

Scarabée

16:00 La cuisine végétarienne vous intrigue ou vous tente? Cet atelier est fait pour vous! – **Sylvie Marsollier – Association Végétarienne de France**

DIMANCHE 21 FÉVRIER

11:00 Cuisson à basse température, à l'Omnicuiseur Vitalité - **Marie-Madeleine JARD**

12:15 Dégustation de vins - **Lilas Carité - Guide du vin bio, Éditions Utovie**

13:30 Préparation d'un savon par saponification à froid – **Jeff Renault - Savondou**

14:45 La cuisine végétarienne vous intrigue ou vous tente? Cet atelier est fait pour vous! – **Sylvie Marsollier Association Végétarienne de France**

INFOS PRATIQUES

Dates : du vendredi 19 au dimanche 21 février 2016

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

Lieu : Parc des expositions de Rennes

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 proposés

- 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
- **Sevella.com**, la marketplace pour effectuer tous vos achats en ligne !

Pour en savoir plus : www.sevella.com



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 ?

Parc-expo de Rennes Aéroport

La Haie Gautrais – 35172 Bruz cedex

Par la route : Sud de Rennes, Carrefour RD117 – RD34

Adresse GPS : rue Jules Vallès à St Jacques de la Lande

Pensez à privilégier le co-voiturage

En bus : ligne 57, au départ de la station République, rue du Pré : arrêt Parc des expositions Renseignements et horaires sur www.star.fr