

NATURABIO : 3 jours pour vivre plus sain, plus serein, plus solidaire et plus nature

Du vendredi 27 au dimanche 29 novembre, la 14^{ème} édition du Salon NaturaBio revient à Lille Grand Palais.

Le nord expose sa filière bio : une dynamique nouvelle

Un tiers des exposants vient du nord. Retrouvez encore cette année le pôle régional bio mis en place par A PRO BIO. Cette association interprofessionnelle est engagée au service de l'ensemble des acteurs de la filière biologique du Nord - Pas-de-Calais, en faveur du développement économique et à la promotion de l'agroalimentaire biologique régional. Elle fédère tous les acteurs de la filière bio, des producteurs jusqu'aux consommateurs, en passant par les transformateurs, distributeurs et autres fournisseurs de biens et services.



Etre bien dans son corps, dans sa tête et dans son environnement

NaturaBio, plus grand salon bio et bien-être du Nord, vous apporte des solutions pour consommer responsable, se sentir bien et protéger la planète. Que ce soit les novices, les curieux ou les éco-citoyens aguerris, chaque visiteur trouvera des produits et de précieux conseils pour adopter un nouveau mode de vie nature. Dégustations de saveurs 100% bio, cosmétiques bio ou naturels pour faire peau neuve, mode éthique, produits d'intérieur sans toxiques : vous trouverez de tout pour changer votre quotidien. Venez également échanger, apprendre, découvrir durant les nombreux ateliers, conférences, animations gratuites qui se dérouleront tout au long du weekend.

Salon NaturaBio, du vendredi 27 dimanche 29 novembre 2015 à Lille Grand Palais, de 10h à 19h. Rendez-vous sur www.salon-naturabio.com pour demander une invitation gratuite.

NaturaBio en chiffres ...
- 15^{ème} édition
- 14 500 visiteurs attendus
- 200 exposants

PENSER BIO POUR VIVRE ZEN !

Pour en savoir plus



Mille idées et solutions pour être bien naturellement !

- Marché et vin bio
- Eco-produits, maison écologique
- Prêt-à-porter, accessoires et déco
- Vacances nature et bien-être
- Beauté, bien-être et santé
- Art du bien-être et formation
- Presse et édition



La région à l'honneur

Retrouvez le pôle régional bio organisé par A Pro Bio. Producteurs, transformateurs, magasins, entreprises et restaurants de la région vous présenteront leur travail.



Un salon interactif

- 60 conférences animées par des spécialistes
- 20 ateliers pratiques : yoga, tambour, danse...
- 15 animations créatives : cuisine saine, dégustation de vins, cosmétiques naturels...



Contact : Sara Gangloff, responsable du salon
01 45 56 09 09 – 06 70 20 38 38
sgangloff@spas-expo.com

INFOS PRATIQUES

Dates : du vendredi 27 au dimanche 29 novembre 2015

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

Lieu : Grand Palais, Lille

Prix d'entrée : 6€ – gratuit pour les -12 ans, les chômeurs, invalides, étudiants et bénéficiaires du RSA
Invitations gratuites à télécharger et Informations sur : www.salon-naturabio.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

Par l'autoroute A1 : Sortie 2, puis voie 2A vers Lille Grand Palais

Par l'autoroute A25 : prendre la sortie 1 à Lille. Puis voie 2A vers Lille Grand Palais

Se Garer facilement

1 200 places de parking directement sous Lille Grand Palais

6 000 places à moins de 10 min à pied

Pensez à privilégier le covoiturage !

Par le métro

Ligne 2 St Philibert-C.H. Dron : arrêt "Lille Grand Palais" ou "Mairie de Lille"

Les 2 stations se situent à 5 min à pied de Lille Grand Palais

Par le bus

Citadine 1* : P. des Postes > Jardin Vauban > Gares > P. des Postes : Arrêt "Lille - Zénith"

Citadine 2* : P. des Postes > Gares > Cormontaigne > P. des Postes : Arrêt "Lille - Zénith"

Bus Liane 1 : Comines - Lille - Ronchin : Arrêt "Lille Grand Palais"

Bus Liane 2 : Ronchin - Lille - Comines : Arrêt "Lille Grand Palais"

V'Lille

Arrêt station 61 " Lille Grand Palais", 30 boulevard du Maréchal Vaillant



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, Respire La Vie (Vannes, La Rochelle, Rennes, Le Mans, Angers, Saumur, Poitiers), Ecobat, les conférences Eco-Experts et Innov'Eco.

PROGRAMME

GRANDES CONFÉRENCES

VENDREDI 27 NOVEMBRE

11:30 Conférence A Pro Bio

15:00 La meilleure façon de manger – Angélique Houlbert

En matière de nutrition, on entend tout et son contraire. Des conseils concrets, validés scientifiquement, vous aideront à préserver votre santé : quels sont les aliments à privilégier ? Comment les préparer, et quelle doit être la fréquence de leur consommation ? Faut-il bannir toutes les graisses ? Les laitages sont-ils indispensables ? Pourquoi choisir des aliments à Index Glycémiques bas ? Quels sont les 3 critères pour choisir son pain ? Quels sucres éviter et lesquels sont acceptables ? Vous aurez ainsi toutes les réponses à ces questions, basées sur la science et non les lobbies agro-alimentaires !



Angélique Houlbert est diététicienne-nutritionniste. Elle a débuté sa carrière au sein d'un magasin d'alimentation biologique à Nantes. Elle s'est rapidement spécialisée dans les suppléments nutritionnels en intégrant une entreprise familiale française de nutrition orthomoléculaire. Actuellement rédactrice d'articles sur la nutrition et les compléments alimentaires pour la presse professionnelle (BioLineaires), elle mène en parallèle ses consultations au sein de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de la Sarthe où elle a participé à la mise en place de Bilans Nutritionnels et d'une Ligne Nutrition (0811 700 724).

Formatrice et conférencière pour diverses entreprises et organismes, elle est aussi chroniqueuse pour Lm TV (Y'a plus K Bien manger !), et "Expert Nutrition" sur France Bleu Maine. Elle est l'auteur ou le co-auteur de plusieurs livres faisant référence sur l'alimentation et la santé dont : "La meilleure façon de manger", "La meilleure façon de manger pour les enfants", "Le Nouveau Régime IG" et "Le régime IG diabète". D'autres ouvrages viennent compléter cette liste : "premiers repas de 6 mois à 3 ans" et "100 aliments IG à volonté".

17:30 Des miracles par les champignons comestibles ? – Bruno Donatini



Bruno Donatini, gastro-entérologue, s'investit dans la mycothérapie (traitement par les champignons alimentaires). Ses recherches ont débouché sur la fabrication de préparations alimentaires utiles pour des personnes atteintes de pathologies immunitaires (ex : cancers, auto-immunité), dégénératives (ex : Alzheimer, arthrose) ou digestives (ex : syndrome métabolique).

SAMEDI 28 NOVEMBRE

11:30 Les compléments alimentaires sont-ils utiles ? Pouvons-nous leur faire confiance ? - Brigitte Karleskind

Régulièrement, la presse du monde entier titre sur l'inutilité, voire les dangers des compléments alimentaires. Plus rarement, elle monte un temps en exergue les propriétés soit disant quasi miraculeuses d'une molécule ou d'une autre.

Une alimentation équilibrée et diversifiée peut-elle suffire à nous apporter tous les nutriments dont nous avons besoins, quelle que soit notre état de santé ou notre mode de vie? Mais, aussi, pouvons-nous réellement avoir, chaque jour, une alimentation diversifiée et équilibrée ?

Alors qu'en est-il et que nous dit la recherche ? Les compléments alimentaires peuvent-ils être bénéfiques et dans quelles circonstances ?

Exemple des multivitamines, de la CQ10 et de la mélatonine.

Enfin, pouvons-nous nous fier aux compléments alimentaires ? Leur mode de fabrication est-il bien encadré et surveillé ?

Si les compléments alimentaires peuvent être bénéfiques, ils ne sont pas anodins et leur utilisation doit se faire dans le respect des conseils d'utilisations et en tenant compte des leurs contre-indications.



Brigitte Karleskind est journaliste scientifique. Elle a été rédactrice en chef du magazine Giropharm et rédactrice de la lettre Nutranews (lettre d'information centrée sur la recherche dans le domaine des compléments alimentaires).

15:00 Vos yeux sont précieux - Docteur Petra Kunze

GuyTrédaniel
éditeur

Les problèmes de vue sont une des principales préoccupations de santé des Français : pourtant la plupart n'ont aucune idée de la complexité du merveilleux appareil que constituent les yeux qui, à l'instar de la peau ou des cheveux, méritent que l'on en prenne soin.

L'alimentation, l'exercice physique, l'hérédité, l'exposition aux UV, le travail sur écran, le mode de vie sont autant de facteurs pouvant influencer sur les troubles de la vue et les maladies des yeux.

Souhaitant combler ce manque d'information et lutter contre les idées reçues, le Dr Petra Kunze vous citera les moyens de prévention oculaire, notamment concernant l'usure des yeux. Elle vous donnera tous les conseils de soins classiques et ceux utilisant les médecines naturelles, voire le Yoga des yeux.

Elle passera en revue les maladies ophtalmologiques les plus importantes, les troubles de la vue et leur correction et, en citant des exemples de cas cliniques, elle vous détaillera les différentes méthodes de soins (des plus classiques : médecine allopathique et chirurgie, aux plus naturelles : homéopathie, phytothérapie etc...).

Elle vous exposera, par ailleurs, les différents signaux d'alerte en matière d'ophtalmologie et des conseils de premiers soins, adaptés à tous les âges, en attendant la consultation du spécialiste.

En complément à son exposé, elle vous présentera son livre qui contient des explications pratiques et des conseils très clairs, et qui s'adresse à tous ceux qui connaissent des problèmes de vue et à ceux qui souhaitent les éviter.



Le Docteur Petra KUNZE, ophtalmologiste reconnue, perpétue la lignée familiale d'origine allemande : grand père pharmacien, herboriste réputé et auteur de nombreux ouvrages ; père médecin homéopathe passionné à l'origine de nombreuses publications.

Elle a obtenu son diplôme d'ophtalmologie à Paris-Hôtel-Dieu en 1989 et est installée à Paris, en cabinet privé d'ophtalmologie, depuis 1990.

17:30 Fatigue et thyroïde - Benoît Claeys

La fatigue fait partie des principaux symptômes de l'hypothyroïdie. Mais comment savoir si une fatigue est due à un problème de thyroïde ou à un autre problème ?

On sait qu'un état de fatigue chronique peut être consécutif à de nombreuses situations pathologiques :

- des infections chroniques (mycoses, mycoplasme, tuberculose, mononucléose infectieuse, toxoplasmose...),
- des affections digestives chroniques (malabsorption, séquelles d'hépatite chronique, colite chronique...),
- des déficiences multiples en vitamines et en minéraux (magnésium, fer, zinc...),
- une accumulation de métaux toxiques (mercure, plomb, cadmium...),
- un stress psychique chronique et aussi des déficiences endocriniennes (en hormones thyroïdiennes en premier lieu, mais aussi en testostérone ou en cortisone, en mélatonine, l'hormone du sommeil, ou encore, chez la femme, en œstrogènes et/ou en progestérone.

Une fois que les causes infectieuses, digestives et toxiques ont été écartées, il y a lieu d'explorer les causes hormonales.



Le Dr Benoît Claeys soigne depuis plus de 10 ans dans son cabinet de Waterloo (Belgique) des personnes souffrant d'hypothyroïdie.

DIMANCHE 9 NOVEMBRE

11:30 Renaître après un traumatisme - Saverio Tomasella

Les accidents et les catastrophes jalonnent notre histoire et celle de nos proches.

Pour nous relever, à chaque fois, nous avons besoin de temps et de faire appel à nos ressources personnelles autant qu'à celles des autres, dans le partage et la solidarité, dans l'équilibre aussi entre l'âme, le cœur et le corps.

Les idées floues et déjà usées de "résilience" et de "narcissisme" ne suffisent plus, il devient nécessaire et urgent d'inventer de nouveaux repères, de nouvelles façons de vivre ensemble et d'exister.



***Saverio Tomasella** est psychanalyste, membre de l'Association Européenne Nicolas Abraham et Maria Torok, fondateur du Centre d'Études et de Recherches en Psychanalyse. Il a obtenu le prix Nicolas Abraham et Maria Torok 2012 pour son livre *La traversée des tempêtes - Renaître après un traumatisme*, paru aux éditions Eyrolles.*

15:00 Pas à pas vers le bonheur - Raphaëlle Giordano

La conférence "Pas à pas vers le bonheur" présentera à la fois le concept de "routinologie" présente dans le roman "Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une" de Raphaëlle Giordano et donnera aux participants les grands principes clés pour, pas à pas, transformer sa vie, retrouver sa capacité à s'émerveiller, à entreprendre, à donner du sens... Bref, réfléchir à SA propre version du bonheur, celle qui prend en compte sa personnalité profonde et ses valeurs et enfin oser enclencher les changements positifs dans sa vie.



Écrivain, artiste peintre, coach en créativité... La création est un fil rouge dans la vie de Raphaëlle Giordano. Diplômée de l'école supérieure Estienne en Arts appliqués, elle cultive sa passion des mots et des concepts pendant quelques années en agences de communication à Paris, avant de créer sa propre structure dans l'événementiel et le coaching créatif. www.emotone.com

Quant à la psychologie, tombée dedans quand elle était petite, formée et certifiée à de nombreux outils, elle en a fait son autre grande spécialité. Ainsi, ses premiers livres proposent une approche résolument créative du développement personnel, tant sur le fond que sur la forme. Les secrets du docteur Coolzen – Une collection de quatre titres,

Mon carnet de coaching 100 % bonheur, J'ai décidé d'être zen...

Avec son premier roman, Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une, elle crée une fiction attachante enrobée de pédagogie, autour d'un thème qui lui est cher : l'art de transformer sa vie pour trouver le chemin du bien-être et du bonheur.

Et la routinologie ?

L'idée de routinologie lui est venue suite au constat du nombre croissant de personnes en proie à une forme de morosité chronique, ayant pourtant tout pour être heureux mais sans finalement parvenir à l'être. Ni psy, ni coach, le routinologue est un expert en accompagnement dans l'art de retrouver le bonheur perdu !

Retrouver les discussions, conférences, webinars animés par Raphaëlle Giordano autour de la routinologie sur www.routinologue.com

17:30 Rire plus pour vivre mieux - Martine Medjber

Apprendre à rire sans raison, voici un projet qui pourrait bien révolutionner notre quotidien.

Le rire est bon pour la santé mais les adultes que nous sommes rient-ils assez ?

Qu'est-ce qui nous empêche de le faire ?

Nous verrons comment porter un regard amical envers soi et son entourage grâce à l'esprit du rire et comment rire de soi sans se prendre trop au sérieux.

Martine Medjber psychothérapeute, rigologue et co-auteure de " Le rire pour les nuls" sorti chez First et de " 50 exercices de rire" paru chez Eyrolles vous dira comment envisager une façon de vivre et de travailler plus conviviale, plus drôle et plus sereine lors de cette conférence.
exprimer.



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 LES GÉANTS

VENDREDI 27 NOVEMBRE

11:30 L'alimentation de la femme enceinte et du jeune enfant - Marion Chedeville, Elisabeth Brissieux, Marie Bouchez

13:00 Les bols de cristal - **Alain Metraux**

14:00 La Bromatologie ou nutrition humaine - **Luc le Métayer Landré**

15:00 La meilleure façon de manger – **Angélique Houlbert**

17:30 Des miracles par les champignons comestibles ? – **Bruno Donatini**

SAMEDI 28 NOVEMBRE

10:30 MBSR la réduction du stress basée sur la méditation de pleine conscience : échanges, sciences et témoignages - **Emmanuel Faure**

11:30 Les compléments alimentaires sont-ils utiles ? Pouvons-nous leur faire confiance ? - **Brigitte Karleskind**

13:00 Mieux dormir pour mieux vieillir, l'apport de la naturopathie pour un sommeil optimal - **Valérie Degosse**

14:00 Adoptez la spiruline dans votre quotidien - **Laurent Lecesve**

15:00 Vos yeux sont précieux - **Docteur Petra Kuntz**

16:30 Biologie et nutrition, comment rectifier toutes nos erreurs - **Luc le Métayer Landré**

17:30 Fatigue et thyroïde - **Benoît Claeys**

DIMANCHE 30 NOVEMBRE

10:30 Les bols tibétains **Alain Metraux**

11:30 Renaître après un traumatisme - **Saverio Tomasella**

13:00 Vers une utilisation saine des nouvelles technologies – **Alain Richard**

15:00 Pas à pas vers le bonheur - **Raphaëlle Giordano**

17:30 Rire plus pour vivre mieux - **Martine Medjber**

SALLE BEFFROI

VENDREDI 27 NOVEMBRE

13:30 Rhumatismes, arthrite, arthrose **Jean-Pol Clesse**

14:30 L'auto-hypnose, CD thérapeutique d'accompagnement guidé- **Claire Mascarello**

15:30 Ondes et santé - **Gilbert Bauer**

16:30 Vivre en forme et sans douleur - **Bernadette Ragot**

17:30 Revivre sa naissance par la psychanalyse corporelle - **Séverine Matteuzzi et Mireille Henriet**

SAMEDI 28 NOVEMBRE

11:30 Ondes et santé - **Gilbert Bauer**

12:30 Programmation de l'ADN et énergies Kurumbla - **Linda Ansaldi**

13:30 La psychanalyse corporelle, une porte d'entrée sur les secrets de famille - **Mireille Henriet et Michel Lamy**

14:30 Fleurs de Bach et Travail - **Jean-Michel Scherpereel**

15:30 Rhumatismes, arthrite, arthrose - **Jean-Pol Clesse**

16:30 La santé de l'intestin - **Bernadette Ragot**

17:30 Ce que Okinawa, pays des super-centenaires peut nous apporter pour mieux vivre - **Jean Celle**

DIMANCHE 30 NOVEMBRE

11:30 Pleine conscience : enseignements d'un méditant - **Stéphane Nau**

12:30 La psychanalyse corporelle, un chemin de réconciliation - **Séverine Matteuzzi et Michel Lamy**

13:30 Ondes et santé - **Gilbert Bauer**

14:30 Rhumatismes, arthrite, arthrose - **Jean-Pol Clesse**

15:30 Pourquoi et comment améliorer notre oxygénation? - **Ivica Antevaud**

16:30 Programmation de l'ADN et énergies Kurumbla - **Linda Ansaldi**

SALLE LES DENTELIÈRES

VENDREDI 27 NOVEMBRE

10:30 Mieux comprendre de quoi sont composés nos produits cosmétiques pour devenir un consommateur - **Sophie Frys**

12:30 Thérapie systémique de couples et de famille, constellation et art Thérapie **Carole Bourreau**

13:30 Le yoga des yeux: une approche holistique de la vision - **Philippe Cleyet-Merle**

14:30 Accompagnez la libération du mental par les cristaux - **Daniel Briez**

15:30 Et si vos yeux tentaient de vous parler ! - **Patrice Morchain**

16:30 Orgonites, protections électromagnétiques - **Thierry Hermann**

17:30 Qi Gong traditionnel, Qi Gong officiel de la Chinese Health Qi Gong Association : différence et bienfaits - **Lucie d'Orio**

SAMEDI 28 NOVEMBRE

11:30 L'influence de l'astrologie chinoise (BA ZI) et du FENG SHUI sur notre environnement personnel - **Martine Hamille**

12:30 La thérapie marine de Quinton - **Sébastien Tuts**

13:30 Développez votre intuition et votre clairvoyance avec l'aide des cristaux - **Daniel Briez**

14:30 La luminothérapie et les bienfaits des ions négatifs - **Philippe Cleyet-Merle**

15:30 Orgonites, protections électromagnétiques - **Thierry Hermann**

16:30 A la découverte de votre potentiel - **Sébastien Pachot**

17:30 Thérapie magnétique au coeur de votre santé - **Sylviane Thamin**

DIMANCHE 30 NOVEMBRE

12:30 Cristaux et Quantique: découvrez l'énergie quantique par les pierres - **Daniel Briez**

13:30 Le yoga des yeux: une approche holistique de la vision - **Philippe Cleyet-Merle**

14:30 Le véritable argent colloïdal - **Justine ou Germain Le Borgne**

15:30 Et si vos yeux tentaient de vous parler ! - **Patrice Morchain**

16:30 Orgonites, protections électromagnétiques - **Thierry Hermann**

17:30 Se libérer des relations toxiques, apprendre à aimer et être heureux en amour - **Christina Marques**

ATELIER PRATIQUES

SALLE DU P'TIT QUINQUIN

VENDREDI 27 novembre 2015

11:00 J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) - **Christelle Poublang**

12:00 Le Thème de Cristal: votre portrait énergétique de naissance - **Wydiane Khaoua**

13:00 J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) - **Christelle Poublang**

14:00 Atelier de tambours - **Louisa Vinciarelli**

15:00 J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) - **Christelle Poublang**

16:00 Danses du monde et sacrées - **Catherine Allain**

17:00 Atelier de géobiologie - **Gilbert Bauer**

SAMEDI 28 novembre 2015

11:00 Le Thème de Cristal: votre portrait énergétique de naissance - **Wydiane Khaoua**

12:00 Le yoga des yeux - **Philippe Cleyet-Merle**

13:00 Le goût des émotions - **Audrey Rigaux**

14:00 Atelier de tambours - **Louisa Vinciarelli**

15:00 Etre acteur de notre bonheur, ça se cultive ! - **Marjorie Danna**

16:00 Atelier de géobiologie - **Gilbert Bauer**

17:00 Découverte du Qi Gong officiel de la Chinese Health Qi Gong Association : techniques comment pratiquer - **Lucie d'Orio**

DIMANCHE 29 novembre 2015

11:00 Le Thème de Cristal: votre portrait énergétique de naissance - **Wydiane Khaoua**

12:00 Découverte de l'auto-massage - **Hervé Sanchez**

13:00 Etre acteur de notre bonheur, ça se cultive ! - **Marjorie Danna**

14:00 Atelier de tambours - **Louisa Vinciarelli**

15:00 Atelier de géobiologie - **Gilbert Bauer**

16:00 La naturopathie sans complexes - **Audrey Rigaux**

17:00 Danses du monde et sacrées - **Catherine Allain**

ANIMATIONS

SALLE LES BABELUTTES

Vendredi 27 novembre

11:00 A la découverte de la cuisine végétarienne – Véronique Lepoutre, Label Vie

12:30 Ces SuperAliments pour booster de vitalité - **Hélène Sergent, Les Naturopathes du Nord**

14:00 Fabriquer ses cosmétiques au naturel : pourquoi ? Comment ? - **Sophie Frys, Sophieaunaturel**

15:30 Cuisiner sans gluten et sans laitages - **Véronique Lepoutre, Label Vie**

17:00 Du champ à l'assiette - **Christophe Latouche, L Chanvre**

Samedi 28 novembre

11:00 Comment se lancer dans la fabrication de ses produits ménagers au naturel ? **Sophie Frys, Sophieaunaturel**

12:30 Dégustation de vin - **Lilas Carité, Guide du vin bio, Éditions Utovie**

14:30 Bien se nourrir ? Du bon sens, en conscience ! Dégustation et discussion sur l'alimentation ressourçante - **Véronique Bourfe Riviere**

16:00 Fabriquer ses produits cosmétiques simples et 100% naturels - **Stéphanie, les ptites fioles – 2€**

17:30 Fabriquer naturellement ses produits à linge et entretien avec bicarbonate – percarbonate - **Josette Lescouarch**

Dimanche 29 novembre

11:00 Bien se nourrir ? Du bon sens, en conscience ! Dégustation et discussion sur l'alimentation ressourçante - **Véronique Bourfe Riviere**

12 :30 Dégustation de vin - **Lilas Carité, Guide du vin bio, Éditions Utovie**

14:30 Cuisiner sans gluten et sans laitages - **Véronique Lepoutre, Label Vie**

16:00 Fabriquer ses produits cosmétiques simples et 100% naturels - **Stéphanie, les ptites fioles – 2€**

17:30 – Utiliser les hydrolats en hydrolathérapie et cosmétique - **Fanny Vasseur, Cueillette Nomade**