

DOSSIER DE PRESSE

29 NOV.
- 1^{ER} DÉC.
2013

SALON ZEN & BIO

NATURABIO

LILLE

Grand Palais
de 10h à 19h



Design : samourai.fr

Spas
Organisation
de salons

www.salon-naturabio.com

SOMMAIRE

SALON ZEN & BIO
NATURABIO

 Présentation	Page 3
 Les nouveaux exposants	Page 5
 Les exposants locaux	Page 8
 Les conférences	Page 12
 Les ateliers-conférences	Page 16
 Les ateliers pratiques	Page 17
 Les animations	Page 18
 Infos pratiques	Page 19

NaturaBio en chiffres...

- 12 000 visiteurs attendus
- 200 exposants
- 13^{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, Ecobat, les conférences Eco-Experts, le colloque Ecomédecine.

LE PLUS GRAND SALON BIO ET BIEN-ETRE DU NORD

Etre bien dans son corps, dans sa tête et dans son environnement... le salon **NaturaBio** 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 13^{ème} édition, **NaturaBio** tient ses engagements ! 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 **NaturaBio**.



Marché bio

Pour faire vibrer vos papilles : fruits et légumes, céréales, thés, plats cuisinés, fromages et salaisons...



Le vin bio

Une quinzaine de viticulteurs seront présents pour faire déguster leurs vins.



Ecoproduits, maison écologique

Mobilier, literie, matériel culinaire, produits d'entretien verts, construction écologique.



Prêt-à-porter, accessoires, déco nature

Vêtements en fibres naturelles, chaussures, sacs, bijoux, objets déco, jouets... Pour allier style et confort !



Vacances nature et bien-être

Gîtes, séjours verts, randonnées et thermalismes.



Environnement

Associations et organismes qui protègent la planète.



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.

Nouveauté 2013 : le Village des Thérapeutes



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 organisé par A PRO BIO**. Un marché de producteurs bio vous accueillera avec fromages, légumes, tisanes, viandes... ainsi que des magasins et des entreprises qui présenteront leurs produits... De quoi faire son marché en prévision de l'hiver !

Des animations pour les enfants et des démonstrations culinaires gratuites auront lieu tout le weekend pour le plaisir des petits et des grands.

Nouveauté 2013 : les restaurateurs bio de la région proposeront des plats bio et locaux pour régaler les visiteurs!



A PRO BIO est une interprofession engagée au service de l'ensemble des acteurs de la filière biologique de la région Nord-Pas de Calais. Créée en 1994, **A PRO BIO** a pour fondement le développement économique et la promotion de l'agro-alimentaire biologique régional. L'association fédère ainsi l'ensemble des acteurs de la filière biologique des producteurs aux consommateurs, en passant par les transformateurs, distributeurs et autres fournisseurs de biens et services.

Un salon interactif

La qualité de **NaturaBio** se verra renforcée par la mise en place d'un programme complet d'animations connexes.

🥕 **9 conférences thématiques** animées par des spécialistes de la bio et du bien-être : Xavier Denamur, Jean-Pierre Willem, Muriel Hermine, Christine Lewicki, Christian Brun...

🥕 **33 ateliers-conférences** pour permettre au public de découvrir et mieux comprendre les méthodes et les produits présentés sur le salon : gestion du stress, naturopathie, coaching, onde et santé...

🥕 **20 ateliers pratiques** pour tester des techniques et dialoguer avec des praticiens de bien-être : yoga, shuitaïdo, qi gong, atelier olfactif...

🥕 **15 animations créatives** pour s'initier : cuisine saine, dégustations de vins, cosmétiques naturels, produits d'entretien...

Les petits + du salon

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



Noël approche... L'association Action contre la Faim sera présente pour réaliser vos paquets cadeaux !

LES NOUVEAUX EXPOSANTS

La fréquentation des exposants sera cette année à l'image de la filière bio : en bonne santé ! 200 exposants seront au rendez-vous du 29 novembre au 1^{er} décembre prochain. Petit tour exhaustif des nouveaux venus...

Pôle alimentation



Taca d'Oli s'inscrit dans une démarche de pratiques d'échanges économiques basées sur la solidarité, l'équité et la protection de l'environnement. Tout en permettant aux producteurs et artisans de vivre correctement de leur travail, elle garantit des produits de qualité et respectueux de l'environnement. Elle propose des produits de Sardaigne et d'Emilie-Romagne : huile d'olive, légumes sous huile, pâtes alimentaires, pâtes à tartiner (olive, artichaut, aubergines), vinaigre balsamique...

Le **Domaine Cabanis** est implanté dans l'Appellation Costières de Nîmes. Sur ses 32 hectares de la propriété, 14 sont utilisés pour la production de vins rouge, rosé et blanc. Le domaine est conduit en agriculture biologique depuis 1984.

A côté des vignes, un demi-hectare de raisin de table produit du chasselas et du muscat au mois d'août. Un petit verger d'abricots précoces est récolté au début du mois de juin. Les oliviers occupent trois hectares et produisent une huile d'olive ardente et parfumée avec ses notes de noix caractéristiques.

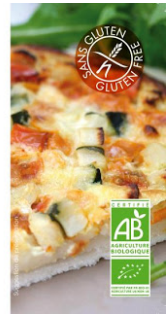


Chez **Nature et Aliments**, le naturel se conjugue à toutes les sauces ! Depuis 100 ans cette entreprise familiale concocte des recettes bio. Au menu : préparations pour entremets ou pour gâteaux, potages instantanés, aides culinaires... Tous les produits sont biologiques, exception faite pour l'agar-agar, un gélifiant naturel végétal extrait d'algues marines.



Dernière arrivée sur le marché du "sans gluten", **Nature & Cie** souhaite apporter une réponse nouvelle aux difficultés rencontrées par les personnes intolérantes en gluten, en proposant une gamme de produits attractifs, pratiques et surtout de très bonne qualité gustative mais aussi destinés à toute la famille :

- une gamme de produits frais : cake, pizza, lasagne, tarte...
- une gamme de produits surgelés : pizza, tarte provençale...
- une gamme de produits secs : biscuits, madeleines, pâtes, farines...



Mode / Maison

Lécopot est une petite entreprise artisanale de menuiserie située dans la haute vallée de l'Aude, en région Languedoc-Roussillon. Ils fabriquent des toilettes sèches à litière bio maîtrisée originales. Leur catalogue s'étend des modèles intérieurs aux cabines extérieures. Ils proposent également des installations intégrées et sur mesure ainsi qu'une gamme d'accessoires.





Spécialiste de la literie écologique sur mesure depuis 1898, le fabricant **Laurent Laine** confectionne des literies écologiques en laine de mouton selon une tradition artisanale. 100% biodégradable, cette fibre naturelle est aussi un bon isolant thermique et procure une excellente thermorégulation du corps.

Tous les produits de Laurent Laine sont fabriqués à la main et seuls des produits naturels rentrent dans le processus de fabrication.

Dans leurs locaux en Haute-Loire, ils pratiquent toutes les étapes de transformation : récolte de laine, triage, lavage, cardage et fabrication !

Qui a dit que le “produire en France” est impossible dans le domaine textile ? Pas, en tout cas, les salariés de **La Maille au Naturel**, une coopérative née en 2010. Car c’est grâce à leur mobilisation que l’entreprise a perduré et tisse aujourd’hui un lien étroit entre le respect, des modèles colorés, la qualité et le savoir-faire traditionnel. Des valeurs que la marque de couverture et plaids, La Maille au Naturel défend depuis les années 60.

Kuutio reflète des interactions entre la modernité et le minimaliste, l'esprit naturel et l'originalité. Résolument tourné vers l'avenir grâce à une sélection de matières plus respectueuses de l'environnement, la fabrication des collections est française.



Beauté / Bien-être / Développement personnel

Héritiers de René Quinton, biologiste et physiologiste, les **Laboratoires Quinton** se consacrent exclusivement à la préparation de l'eau de mer micro-filtrée à froid en respectant le protocole original du fondateur de cette méthode.

Qu'est l'eau de mer ? C'est un sérum qui n'attaque aucun microbe particulier, sinon qu'il donne à la cellule organique la force pour lutter contre tous.

La thérapeutique marine est une technique de nutrition cellulaire avalisée par plus de 100 ans de clinique hospitalière.



Côté beauté, le salon n'est pas en reste et l'on pourra notamment découvrir **Argilaura** : des argiles de couleurs prêtes à l'emploi sans additif récoltées et mises en pot selon une méthode ancestrale... L'argile est utilisée pour purifier, nettoyer, tonifier, adoucir, n'importe quel type de peau.



Format'Coach a été créé pour accompagner au quotidien les femmes et les hommes dans leur parcours de vie professionnelle, dans leur désir de changement car la force de Format'Coach est avant tout l'Humain au travers d'une écoute active et des méthodes dynamiques. Format'Coach propose du coaching individuel pour les particuliers ainsi que des formations et du coaching pour les entreprises.

Les **Éditions Trédaniel** ont été créées en 1974. Elles éditent depuis plus de 30 ans des ouvrages destinés à un large public dans les domaines du bien-être, des médecines naturelles, des traditions occidentales et orientales, des arts martiaux, du développement personnel.



Issue de l'univers pharmaceutique, l'expertise du Laboratoire **Anelac** a permis de développer une nouvelle gamme de produits dont l'ingrédient fondateur et fédérateur est le lait d'ânesse Bio. **Anelac** place les qualités intrinsèques du lait d'ânesse au centre de sa démarche.



Le lait d'ânesse est un aliment revitalisant et régénérateur recommandé aux personnes convalescentes, âgées, stressées ou soucieuses de leur équilibre physique. Certifié bio, récolté sur des animaux de race protégée, participant ainsi à la sauvegarde des races asines, il est ensuite lyophilisé afin qu'il garde toutes ses valeurs nutritives.

LES EXPOSANTS LOCAUX

À l'heure où les termes "transition énergétique" sont sur toutes les bouches, il est de bon ton de parler des circuits courts. L'objectif ? Concevoir une économie à la fois ancrée dans le territoire et économe en énergie et en empreinte écologique. Portraits de quelques entrepreneurs du cru...

Alimentation

Judith, nouvelle exposante résidente à Mouvaux, présente ses **extracteurs de jus**. Ils permettent de réaliser des jus frais de fruits, de légumes et d'herbe riches en vitamines, oligoéléments, sels minéraux et enzymes. L'extracteur donne une quantité de jus plus grande et de bien meilleure qualité. En effet il permet une extraction complète, les jus contiennent donc plus d'éléments vitaux.

Mode / Maison



Histoires d'Alpaga met à l'honneur le plus précieux de l'alpaga, le « baby alpaga », qui correspond à une sélection à la main après la tonte, des fibres les plus fines et les plus douces de l'alpaga. Composés à 100% de fibres naturelles, nobles et conçus pour durer, leurs produits sont confectionnés avec le plus grand soin et un savoir-faire inégalable.

Les collections sont essentiellement composées d'accessoires de mode et de prêt à porter. Ils conjuguent élégance et intemporalité, tout en procurant un authentique bien-être.

Nat'Mohair : Passionnée par la nature, Natacha Dorobisz a laissé sa carrière d'ingénieur pour créer un élevage de chèvres angora à Vertain. Découvrez une production originale et la douceur du poil de chèvre angora : à tricoter ou en se faisant plaisir parmi ses modèles : pulls, gilets, manteaux, écharpes etc.



Creobois, c'est la fabrication artisanale de meubles en bois massif huilés, pour professionnels et particuliers, déclinables en collection ou sur-mesure, en mobilier meublant et agencement. De la conception à l'utilisation, tout est pensé dans une démarche volontaire d'éco-conception : ils utilisent du bois massif local et des produits d'assemblage et de finition respectueux de la santé des utilisateurs et de l'environnement.



Beauté / Bien-être / Développement personnel



Le Savon Autrement

Artisan savonnier traditionnel, Claudia élabore ses différentes recettes et fabrique à la main des savons surgras bio à la ferme selon le procédé de fabrication à froid.

Ses savons contiennent 24% de lait frais de chèvre Alpine bio, des huiles végétales bio et des huiles essentielles bio.

Sans colorant, sans paraben, sans parfum, sans agent surmoussant, sans conservateur, sans huile de palme, uniquement des produits naturels. Les savons au lait frais sont incomparables. Ils sont très doux, hydratants, nourrissants, crémeux et protecteurs.

Les mains de l'ostéopathe vont chercher, trouver et réharmoniser l'équilibre fonctionnel du corps humain. La **Clinique ostéopathique Lilloise** propose au grand public des consultations pratiquées par des étudiants de dernière année, toujours encadrés par un professionnel.





L'association **Shiatsu Nord** est une des plus anciennes et des plus importantes écoles de Shiatsu de France. Installée depuis 1998, elle a formé la plupart des praticiens et enseignants de la région.

Le shiatsu est une technique de thérapie manuelle d'origine japonaise, inspirée du massage chinois, qui utilise des pressions verticales, réalisées à l'aide des pouces principalement, parfois avec les autres doigts ou les paumes des mains sur l'ensemble du corps humain.

Indian & Sens

L'Ayurvéda est une discipline de médecine douce holistique traditionnelle indienne datant de plusieurs millénaires. Elle repose sur le constat qu'il existe un rapport étroit entre la nature, nos corps (physique et énergétique) et notre esprit.

Quand on connaît son tempérament ayurvédique, on devient alors, acteur de son bien être dans tous les domaines. L'Ayurvéda est un chemin vers la connaissance de soi de façon naturelle pour vivre bien et longtemps!



Aussi cette discipline couvre plusieurs champs d'action tels que : le massage, l'alimentation, l'hygiène, le sommeil, la méditation etc.

LES CONFERENCES

VENDREDI 29 NOVEMBRE



SALLE BEFFROI

11h La bio fait-elle l'objet de véritables contrôles ?

De tous les labels, le bio est celui qui obéit à la réglementation la plus contraignante. Quels sont les contrôles qui garantissent au consommateur que les produits bio sont vraiment bio ?

Pour chaque principe de l'agriculture biologique présenté par A PRO BIO, un contrôleur d'organisme certificateur détaillera la nature du contrôle effectué. Enfin un producteur, un distributeur et un transformateur témoigneront de leur expérience du suivi de la réglementation au quotidien.

Animée par :

Marie BOUCHEZ, chargée de missions A PRO BIO

Thierry VERLEY, contrôleur auditeur Ecocert

François-Henri LECAS, Saveurs maraîchères, maraîcher Bio

Florent LEROY, Saveurs et Saisons Le Fournil Bio

Vincent GHESQUIER – BBG Market

14h30 De la transparence dans les assiettes à la bastille des paysans, restaurons la République de la bonne bouffe

Xavier Denamur est restaurateur et producteur du documentaire « La République de la Malbouffe », film français de Jacques Goldstein, 2012

Ce documentaire est la chronique du combat du restaurateur pour une restauration authentique, davantage en relation avec les agriculteurs, et consciente des enjeux de santé publique. Il se bat pour que les convives sachent ce qu'ils ont dans leur assiette, d'où viennent les produits, si les plats sont cuisinés sur place ou fabriqués ailleurs industriellement et surgelés. C'est également une réflexion et un plaidoyer pour une démocratie vivante et transparente..

Xavier Denamur commentera des extraits de ce documentaire, et expliquera les suites et l'actualité du mouvement « Les vrais états généraux de la restauration » qu'il a créé et qui souhaite instaurer de la transparence dans le milieu de la restauration hors-domicile et combattre la malbouffe. Il abordera différents thèmes au cours de sa conférence, comme les circuits courts et équitables, l'action collaborative entre les artisans afin de résister face à la grande distribution et l'industrie agroalimentaire que les collectivités locales et l'Etat peuvent participer à mettre en place, la PAC, l'Europe et le bio bidon etc.

Après avoir abandonné ses études de géographie en 1987 pour des raisons éthiques et politiques, **Xavier Denamur** s'est installé au début des années 90 comme restaurateur dans le Marais où il met en pratique ses convictions sociales, économiques, culturelles et environnementales. En 2004, la déclaration du président de la plus grande organisation patronale, M. Daguin, qui "ne pourrait empêcher ses troupes" de voter FN s'il n'obtenait pas la baisse de la TVA, le révolte et le décide à s'engager de nouveau dans le champ politique. Comment faire entendre qu'une autre voix est possible, comment intervenir sur des décisions politiques qui vous semblent injustes et incohérentes quand vous êtes seul à contre-courant. La médiatisation est l'un des vecteurs qu'il faut savoir utiliser. Site d'information en ligne, Radio, TV, Théâtre ou cinéma, tous les moyens sont bons pour fournir aux citoyens les premières recettes de ce qui sera peut-être demain un mouvement profond.

Il crée en 2009 un véhicule "Les Vrais Etats Généraux de la Restauration" dont le site très consulté est devenu une référence sur la question de la transparence dans la restauration. www.vegr.fr

Xavier Denamur réclame depuis des années la mise en place d'une législation permettant enfin aux consommateurs de manger en toute connaissance de cause à la maison comme dans la restauration commerciale et collective, il est à deux doigts de gagner son combat face aux lobbies de l'industrie agroalimentaire et de la restauration.

17h Le lieu où nous vivons, n'est qu'un miroir grossissant de nous-même et de "notre intérieur"

Nos habitats ont pour fonction première de nous protéger, mais notre mode de vie a subi une telle évolution, qu'aujourd'hui nos lieux de vie peuvent devenir une source de pollutions et de nuisances et nous exposer à différents risques néfastes à la santé et à notre bien-être.

Comment notre environnement influence-t-il notre Bien-être et notre santé ?

A partir d'exemples concrets, Martine Hamille vous parlera des différentes disciplines qui permettent aujourd'hui d'évaluer et de comprendre l'interaction de lieux et notre qualité de vie.

Martine Hamille consultante en feng-shui effectue depuis 2003 un travail de décodage des disciplines chinoises appliquées au Temps et à l'Espace.

SAMEDI 30 NOVEMBRE

11h Alimentation & Santé psychique, ou l'art de se nourrir l'esprit

Comment nos aliments peuvent-ils influencer notre santé mentale et nos comportements ?

Peut-on par notre nutrition quotidienne, augmenter notre potentiel mental et intellectuel ?

Quels sont les ennemis alimentaires de nos nerfs et de notre santé psychique ?

Telles sont les questions fondamentales qui méritent une explication claire, surtout quand on sait que nous vivons dans un monde où l'équilibre psychique devient de plus en plus rare et/ou précaire !

Tout au long de cette conférence, Christian BRUN expliquera avec pédagogie et humour, comment en modifiant simplement son alimentation quotidienne, sans sectarisme ni fanatisme ou obscurantisme particulier, on peut améliorer son état psychique, mental relationnel et comportemental vis-à-vis des autres tout en sachant d'abord s'aimer soi-même.

Christian BRUN rappellera avec humour qu'Eve fut la première à utiliser les vertus d'un aliment : la pomme qu'elle donna à Adam dont chacun connaît les conséquences ! ainsi les propriétés des aliments sur le comportement sont-elles connues depuis fort longtemps.

En suivant les conseils naturopathiques relevant du bon sens et de la logique, en adoptant une hygiène de vie globale et spécifique, vous aurez les moyens de préserver les fonctions vitales de votre cerveau et système nerveux, par des moyens naturels et efficaces.

N'oublions pas la phrase d'Hippocrate, célèbre médecin du V^e siècle avant J.C. : » que l'aliment soit ton remède »

" Hier est de l'histoire, demain est un mystère, aujourd'hui est un cadeau "

Christian Brun est Naturopathe, auteur de nombreux ouvrages dont "Nettoyer et Drainer son Foie ", " Alimentation et Santé Psychique ", " Les Troubles Cardio-vasculaires & Naturopathie " aux Editions Trédaniel et "le Grand Livre de la Naturopathie " " le Grand Livre du Bien-Être au Naturel " aux Editions Eyrolles. Après avoir été l'assistant de Pierre-Valentin Marchesseau, père fondateur de la Naturopathie en France, pendant de nombreuses années, il a complété sa formation par des études en psychothérapie, aromathérapie, réflexologie... Il exerce avec autant de passion, depuis plus de 40 ans, la discipline de professeur de naturopathie auprès de divers organismes de formation, en France et à l'étranger. Outre de nombreux livres et conférences, il exerce en profession libérale comme consultant à Versailles.

14h30 Je veux devenir centenaire

Les incontournables de la santé

Fort de toutes ses connaissances, le Dr. Willem consacra une partie de son temps à la recherche, tentant d'améliorer les résultats obtenus dans les pathologies graves. Ainsi, depuis une trentaine d'années, réalisant la synthèse de ses connaissances des médecines naturelles, il met au point ses propres protocoles de traitement s'intéressant particulièrement aux pathologies pour lesquelles la médecine allopathique ne donne pas de

résultats : les cancers, le sida, la sclérose en plaques et les maladies auto-immunes, les fibromyalgies, les eczémas rebelles, les maladies cardio-vasculaires, les hépatites chroniques, les migraines, les problèmes de cholestérol, les troubles hormonaux...

C'est la synthèse de son travail qu'il nous présente dans cette conférence qui ravira autant les chantres de médecines naturelles que les patients car tous y trouveront une mine d'informations sur les origines de leurs soucis de santé et, surtout, les remèdes à ces maux...

Dr Jean-Pierre WILLEM, médecin et chirurgien, est fondateur de l'association humanitaire "Les Médecins aux Pieds Nus", dont il est le Président. Diplômé en épidémiologie du Sida et en anthropologie médicale, il est l'un des pionniers de la réanimation en ville à l'origine du SAMU (Algérie, 1961) et l'initiateur du concept d'ethnomédecine, synthèse entre la médecine occidentale et les thérapeutiques traditionnelles et naturelles des différents pays. Créateur et Président de la Faculté libre de médecines naturelles (FLMNE), il a été l'un des derniers assistants du Dr Albert Schweitzer en 1964 à Lambaréné au Gabon et participe toujours à de très nombreuses missions humanitaires. www.docteurwillem.fr

17h00 Le mal de dos, vision ostéopathique et énergétique

Le mal du siècle ! Les douleurs du dos sont le domaine de choix de l'ostéopathie. Au travers des multiples motifs de consultation en rapport avec la colonne vertébrale, siège de toutes les attention de l'ostéopathe, tant celle-ci traduit, révèle les dysfonctionnements des organes ou viscères sous-jacent qu'ils soient d'origine émotionnelle, alimentaire ou climatique. Depuis quelques années, ces pathologies évoluent et se développent et constituent l'un des premiers symptômes d'un de ces processus qui conduit à ces pathologies dégénératives si fréquentes en occident. C'est là une réelle opportunité pour l'ostéopathe de prévenir l'apparition de ces pathologies lourdes.

Pascal DELANNOY exerce l'ostéopathie et la médecine chinoise depuis plus de quinze années. Sa spécificité et son expertise d'ostéopathe repose sur ce double exercice et cette double compétence de praticien et d'enseignant dans ces deux disciplines. Ses activités de consultation, de formation et de recherche dans ces disciplines holistiques et ces pratiques alternatives l'amènent au concept de médecine naturelle.

DIMANCHE 1 DECEMBRE

11h Le défi d'être soi

Terrain de sport, terrain de vie

À destination des particuliers en quête de bien-être et d'équilibre, ou des chefs d'entreprise engagés dans la course à la performance économique, le thème des valeurs sportives est actuellement très en vogue.

Idône de la natation synchronisée en France, Muriel Hermine livre ici une réflexion personnelle, décalée et pertinente. Elle s'inspire de son apprentissage de l'effort et du haut niveau. Sans concept intellectuel superflu, son discours de compétitrice s'adresse aux habitués des terrains de sport comme aux non-sportifs assumés. Son objectif : transmettre avec simplicité les leçons de son parcours à tous les combattants du quotidien, en quête d'harmonie personnelle et professionnelle.

Muriel Hermine est une ancienne championne mondiale de natation synchronisée. Elle a remporté entre autres 12 titres de championne de France et 4 titres de championne d'Europe. Après la compétition des années 1980, les spectacles des années 1990, le combat humanitaire depuis 2000, et une reconversion en 2010 dans la formation auprès des managers, Muriel Hermine mise, comme toujours, sur les leçons tirées de ses victoires et de ses échecs pour continuer d'avancer. Convaincue que le sport offre une ligne de conduite sans égal, la voilà engagée dans l'écriture et la quête du « défi d'être soi ». Un récit à son image : franc, direct, avant tout guidé par l'envie de transmettre le fruit de son vécu - « Le défi d'être soi » (Editions Eyrolles, 2013).

14h30 La Somatic Experiencing comme méthode transformatrice des traumatismes en vitalité et présence

La "Somatic Experiencing® - SE" est une technique de résolutions de traumatismes qui a été développée par le psychologue/éthologue américain Peter LEVINE.

Cette méthode thérapeutique est basée sur les découvertes récentes en neurosciences qui permettent de comprendre la manière dont le système nerveux central et le corps gèrent les événements à forte connotation émotionnelle. Elle est basée sur l'observation des réactions de lutte/fuite/figement si caractéristiques des grands stress du monde animal.

La Somatic Experiencing a pour objet de résoudre ou, pour le moins, de minimiser des symptômes psychosomatiques divers dus à des traumatismes qui peuvent être de choc (accidents de voitures, noyades, brûlures, chutes, chirurgies invasives, violences/viol, séparations ou morts brutales, victimes de guerres/tortures, victimes de catastrophes naturelles, etc.) ou de développement, lorsque alliée à une psychothérapie corporelle (problèmes de gestation, traumatismes d'accouchement et péri-natal, rejet/abandon, violences physiques/verbales pendant l'enfance et l'adolescence, abus et frustrations sexuels, etc.). La clé du traitement du traumatisme se trouve dans la capacité à "imiter" les animaux sauvages lorsqu'ils traversent la réponse de FIGEMENT puis, une fois le danger passé, redeviennent mobiles, "fluides" et efficaces. La redécouverte d'un sentiment de protection, de pouvoir personnel et d'autonomie joue aussi un rôle crucial dans le chemin vers la guérison.

Eric Guenoun a pratiqué la psychothérapie corporelle depuis plus de 20 ans au Brésil, pays dans lequel il a également animé des groupes d'études pluridisciplinaires sur la Santé et aussi organisé des Forums ayant pour thème l'Ecologie Humaine. Il a écrit divers articles et participé en tant que conférencier à ECO 92 - le Forum mondial sur l'environnement. Il reçoit maintenant à Paris depuis quelques années et possède les formations suivantes:

Praticien en "Somatic Experiencing®", diplômé par le SETI - Somatic Experiencing Trauma Institute du Dr. Peter Levine, Boulder – Colorado, EUA

Psychothérapeute Corporel, diplômé par le CIO (Centre d'Investigation Orgonomique Wilhelm Reich) – Rio de Janeiro, Brésil

Spécialiste dans les champs expansés de conscience, diplômé par l'Institut Patrick Drouot, Paris

Spécialiste en Médecine Psychosomatique, diplômé par l'Association Brésilienne de Médecine Psychosomatique – ABMP/SMG

Spécialiste en Psychothérapie Brève, diplômé par l'École Espagnole de Thérapie Reichienne - ESTER – Valence, Espagne

Conférencier aux universités et congrès internationaux en France et à l'étranger

Pratiquant en Bouddhisme tibétain dans la lignée de Sogyal Rinpoché.

17h00 J'arrête de râler

Une personne râle en moyenne 15 à 30 fois par jour ! Et vous ? Râlez vous contre, les dizaines de mails à traiter, le métro bondé, les bouchons sur la route, le manque de temps, le manque d'argent, votre patron, vos collègues, votre partenaire amoureux, vos enfants, vos parents... vous même... Christine Lewicki faisait partie des râleurs, comme beaucoup de français, avant de se lancer dans un challenge que certains diraient impossible : Ne pas râler pendant 21 jours consécutifs ! Pourquoi ? Pour se sevrer d'une habitude qui lui polluait la vie. Ce challenge se déroule en quatre phases et se fait à l'aide d'un bracelet que l'on change de poignet à chaque fois que l'on se surprend à râler. Chaque changement de poignet remettant les compteurs à zéro. Râleuse repentie, Christine Lewicki nous fera partager son expérience et nous expliquera en quoi consiste ce challenge; mais aussi la face cachée de nos râleries et surtout concrètement comment s'en débarrasser !

Française basée à Los Angeles, **Christine LEWICKI** est fondatrice de la société O Coaching Inc. Auteur du best-seller "J'arrête de Râler" (Editions Eyrolles). Bloggeuse, coach certifiée, conférencière et facilitatrice de groupes MasterMind pour entrepreneurs, elle anime tous les ans à Paris un séminaire "Réveillez l'Entrepreneur qui est en Vous" pour celles et ceux qui veulent changer le monde avec leurs entreprises et leurs services.

LES ATELIERS-CONFÉRENCES



SALLE BEFFROI



SALLE LES GÉANTS

Vendredi 29 novembre

- 10h30** La nouvelle approche analytique familiale, les nouvelles constellations familiales - **Dr Marc Stuit, Sylvie Gal-Stuit**
- 11h30** Se ressourcer avec les pierres et les cristaux - **Gérard Cazals**
- 12h30** Sortir de l'anxiété avec l'EPRTH - **Ambre Kalène**
- 12h30** L'apport de la naturopathie dans l'accompagnement du burn-out - **Valérie Degosse**
- 13h30** Ondes et santé - **Paul Thevenot**
- 13h30** La joie de vivre envers et contre tout - **Ludmilla De Bardo**
- 14h30** Sagesse ancestrale celtique... nous sommes sur terre pour guérir – **Patrick Daquay**
- 15h30** Cristaux et développements extra-sensoriels - **Cédric Carbonnel**
- 16h00** Concrétiser ses projets avec le coaching intuitif - **Gilles Guyon**
- 16h30** Préservons nos reins, organes vitaux, pour rester en bonne santé - **Nicole Latour de Fontanas**
- 17h30** Et si vos yeux tentaient de vous parler! - **Patrice Morchain**

Samedi 30 novembre

- 10h30** La réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) validée par les neurosciences - **Emmanuel Faure**
- 11h30** L'intestin à l'origine de la maladie - **Nicole Latour de Fontanas**
- 12h30** Vivre sa mission de vie et réussir! - **Gilles Guyon**
- 12h30** Incarner le Féminin sacré - **Diane Bellego**
- 13h30** Cristaux et quantique - **Cédric Carbonnel**
- 13h30** Le Miam-Ô-5 -- le repas 5 éléments : Pourquoi ? Comment ? - **France Guillain**
- 14h30** Emotion: énergie de vie au service de son projet de vie - **Dominique Lussan**
- 15h30** Introduction à l'oeuvre du Dr Salmanov - **Nicolas Halpert**
- 16h00** Ondes et santé - **Paul Thevenot**
- 16h30** Le pouvoir des cellules souches - **Dominique Boulay**
- 17h30** Les aimants permanents source de bien-être et clef de votre santé - **Sylviane Thamin**

Dimanche 1^{er} décembre

- 10h30** Harmonie et équilibre de vie par le reiki - **Catherine Cappel**
- 11h30** Les nouvelles pierres en lithothérapie - **Cédric Carbonnel**
- 12h30** Ondes et santé - **Paul Thevenot**
- 12h30** La spiruline pour tous - **Laurent Lecesve**
- 13h30** Bol d'Air Jacquier(r) - pourquoi et comment améliorer notre oxygénation - **Willy Leiterer**
- 13h30** Pourquoi les champs magnétiques terrestres sont si indispensables à notre vie ! " **Nicolas HALPERT**
- 14h30** Vit.D, omégas 3, 6, 7 et 9, enzymes et coenz.... Éléments indispensables pour une bonne santé - **Nicole Latour de Fontanas**
- 15h30** Sortir de nos conflits pour guérir - **Elsa Boschetti**
- 16h00** La pyramide alimentaire, un modèle conforme aux traditions et à la science, pour une santé optimale - **Jean Celle**
- 16h30** Et si vos yeux tentaient de vous parler! - **Patrice Morchain**
- 17h30** Les secrets de la réussite - **Vincent Lemaire**

LES ATELIERS PRATIQUES



SALLE DU P'TIT QUINQUIN

Vendredi 29 novembre

- 11h** Initiation au yoga - **Céline Richou**
- 12h** A la découverte du Qi Gong – **Caroline Bacquaert**
- 13h** Thème de Cristal - **Cédric Carbonnel**
- 14h** Découvrez le pouvoir de l'intuition - **Gilles Guyon**
- 15h** Expression de soi – **Audrey Rigaux**
- 16h** Atelier olfactif : les huiles essentielles pour se chouchouter – **Florence Hennebel**
- 17h** YOM Yoga, ouverture mouvement - **Olivier Lefebvre**

Samedi 30 novembre

- 11h** Shutaido Art Energétique - **Pierre-Gilles Thouret**
- 12h** Rééquilibrage énergétique avec les pierres et les cristaux - **Gérard Cazals**
- 13h** Yoga équilibre : l'harmonie entre le corps et l'esprit - **YogaLite, Neda Lazarevic**
- 14h** Faites l'expérience du coaching intuitif - **Gilles Guyon**
- 15h** Thème de Cristal - **Cédric Carbonnel**
- 16h** Découvrir, concrétiser et transmettre son énergie d'être – **Dominique Lussan**
- 17h** Shutaido Art Energétique - **Pierre-Gilles Thouret**

Dimanche 1^{er} décembre

- 11h** Shutaido Art Energétique - **Pierre-Gilles Thouret**
- 12h** YOM Yoga, ouverture mouvement - **Olivier Lefebvre**
- 13h** Ashtanga Vinyasa - **Atelier de Yoga René Kubiak**
- 14h** Faites l'expérience du coaching intuitif - **Gilles Guyon**
- 15h** Programmations et mandalas avec pierres et cristaux - **Gérard Cazals**
- 16h** Qigong atelier découverte - **Christophe Bertrand**
- 17h** Shutaido Art Energétique - **Pierre-Gilles Thouret**

LES ANIMATIONS



SALLE DES BABELUTTES

Vendredi 29 novembre

11h00 Confection de boules de graisse pour les oiseaux et présentation du lombricompostage - **Des Jardins et des Hommes - 2€**

12h00 Céréales, légumineuses, fruits : gare aux surdoses – **Véronique Bourfe-Rivière – 2€**

13h30 Fabriquer ses produits ménagers au naturel, c'est facile et pas cher ! – **Sophie Frys, Sophieaunaturel**

15h00 Jeu sur les hôtels à insectes - **Des Jardins et des Hommes - 2€**

16h30 Jeu sur le compostage - **Des Jardins et des Hommes - 2€**

Samedi 30 novembre

11h00 Fabriquez vous-même votre déco murale avec des produits de récupération (bouteilles plastique, carton) - **Leslie Coudyser, Ateliers d'ECOLOGIQUE**

12h00 Dégustation de vins – **Lilas Carité**

13h30 Mangez plus de graisses... mais des bonnes ! – **Véronique Bourfe-Rivière – 2€**

15h00 Fabriquez vous-même vos produits cosmétiques, simples et naturels – **Stéphanie, les ptites fioles – 2€**

16h30 Fabriquer ses produits ménagers au naturel, c'est facile et pas cher ! – **Sophie Frys, Sophieaunaturel**

Dimanche 1^{er} décembre

11h00 Fabriquer ses cosmétiques soi-même, c'est possible ! – **Sophie Frys, Sophieaunaturel**

12h00 Dégustation de vins – **Lilas Carité**

13h30 Fabriquez vous-même votre déco murale avec des produits de récupération (bouteilles plastique, carton) - **Leslie Coudyser, Ateliers d'ECOLOGIQUE – 2€**

15h00 Trouvez le bon équilibre alimentaire... le vôtre! – **Véronique Bourfe-Rivière – 2€**

16h30 Fabriquez vous-même vos produits cosmétiques, simples et naturels – **Stéphanie, les ptites fioles – 2€**

INFOS PRATIQUES

Dates : du vendredi 29 novembre au dimanche 1^{er} décembre 2013

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

Lieu : Grand Palais, Lille

Prix d'entrée : 6€ – gratuit pour les -12 ans, les chômeurs, handicapés, 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 mamans 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"

Gare SNCF

Les 2 gares Lille-Flandres et Lille-Europe sont situées en centre-ville, à 5 min à pied de Lille Grand Palais.

Aéroport

Situé à 10 km de Lille, l'aéroport de Lille est desservi depuis de nombreuses villes de France et d'Europe.

V'Lille

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