

DOSSIER DE PRESSE

SALON ZEN & BIO NATURABIO

LILLE
Grand Palais de 10h à 19h

**28-30
NOVEMBRE
2014**



Photo : Masterfile - Design : samouraï.fr

Spas
Organisation
de salons

www.salon-naturabio.com

Contact presse : Catherine Peuto, 06 10 31 60 61, catherine.peuto@wanadoo.fr
Contact salon : Sara Gangloff, 01 45 56 09 09, 06 70 20 38 38, sgangloff@spas-expo.com



13 500 visiteurs, 200 exposants, 14^{ème} édition
Invitation gratuite sur www.salon-naturabio.com



SOMMAIRE

Présentation	P. 3-6
<ul style="list-style-type: none">- 3 jours pour vivre plus sain, plus nature, plus serein et plus solidaire- Nouveautés et temps forts 2014- Les secteurs du salon	
Zooms exposants	P. 7-9
<ul style="list-style-type: none">- Les pôles alimentation et bien-être & santé à l'honneur- France et Nord-Pas-de-Calais	
Les animations des associations régionales	P. 8-13
<ul style="list-style-type: none">- Enfants et adultes- Jardinage, environnement, solidarité	
Les conférences thématiques	P. 14-17
<ul style="list-style-type: none">- Journées alimentation, santé et développement personnel	
Les animations « savoir-faire »	P. 18
<ul style="list-style-type: none">- Ateliers cuisine et dégustations de vin, ateliers créatifs	
Les ateliers de pratiques corporelles	P. 19
<ul style="list-style-type: none">- Yoga, Qi Gong, danse, chant...	
Les ateliers conférences	P. 20-22
<ul style="list-style-type: none">- Méthodes, produits et services	
Infos pratiques	P. 23
Partenaires du salon	P. 24



Le salon NaturaBio est organisé par la société SPAS Organisation, leader en France de l'organisation de salons, congrès et conférences grand public et professionnels dédiés à la Santé au naturel, au Bien-Etre, au Bio et au Développement Durable avec : • 9 événements à Paris, Marjolaine, Vivre Autrement, Natexpo, Zen, Bien-Etre Médecine douce et Thalasso, Les Thermalies, Innov'Eco, Ecobat • 3 événements en province, Zen et Bio Nantes, Artemisia Marseille, NaturaBio Lille.

NATURABIO

3 jours pour vivre plus sain, plus serein, plus solidaire, plus nature

NATURABIO, le plus grand salon bio et bien-être du Nord, ouvrira ses portes **du vendredi 28 au dimanche 30 novembre**, de 10h à 19h, à **Lille Grand Palais**. **13 500** visiteurs sont attendus. **200 exposants** (producteurs, artisans, créateurs, thérapeutes..) dont **40%** viennent pour la première fois dans la « capitale des Flandres » et **1/3** de la région seront au rendez-vous. Plus de **120 animations adultes et enfants** attendront les familles en marge des allées : conférences thématiques sur l'alimentation, la santé ou le développement personnel, ateliers de pratiques corporelles, cours de cuisine et initiations à l'œnologie, ateliers organisés par les associations régionales - recyclage, kit de culture de Pleurotes sur marc de café ...

Entrée gratuite sur le site du salon : www.salon-naturabio.com

Pour sa 14^{ème} édition NATURABIO réaffirme son engagement autour des valeurs d'espoir et d'optimisme que porte la bio et le naturel :

- **Consommer sain et responsable dans tous les domaines du quotidien, pour soi et par respect pour l'environnement.**

Aujourd'hui 49% des Français consomment des produits bio au moins une fois par mois, 25% une fois par semaine et 9% tous les jours (Baromètre Agence Bio / CSA 2014). Les circuits courts - Amap, sites d'économie collaborative, magasins d'entreprises, marché et salons - ont le vent en poupe car ils permettent d'acheter au juste prix.

- **Pendre soin de son capital santé/bien-être, cultiver son corps physique et psychique, pour mieux s'ouvrir aux autres et au monde.**

Toutes les nouvelles tendances, produits, méthodes de santé ou de développement personnel et pratiques corporelles, sont réunies sur NATURABIO pour se construire un nouvel art de vivre : évacuer le stress, apaiser son mental, retrouver la forme, nourrir sa peau naturellement, chasser sa peur du changement...

- **Recréer du lien social, partager, échanger... créer de nouvelles et précieuses solidarités. Sensibiliser les enfants à la protection de la nature, à la récup et au recyclage...**

Là encore, il s'agit de l'avenir de la planète et des hommes.



NOUVEAUTES ET TEMPS FORTS 2014



ANIMATIONS DES ASSOCIATIONS REGIONALES

Jardinage, environnement, solidarité

L'espace animation des associations de la région propose aux plus jeunes et à leurs familles des **ateliers ludiques et créatifs**. Ils pourront câliner des **lapins**, moudre du **blé**, planter des **bulbes** pour Noël, créer des **boîtes brésiliennes** ou des **viou-viou** en bouteille plastique, des éoliennes en cannette, des **bijoux** en chambre à air...

Les plus grands pourront découvrir une exposition sur le **jardinage écologique** en milieu urbain, s'informer auprès des associations qui oeuvrent au maintien d'une **agriculture paysanne et biologique**, facilitent l'**accès à la terre** ou initient des projets de transformation de l'espace public en **ferme urbaine**. L'occasion également de se mobiliser pour sauver les **abeilles**, de découvrir une **maison bioclimatique** via une maquette pédagogique interactive et d'appréhender le concept très humaniste de **Revenu de Base**.

ULTRA TENDANCE : LES COURS ET INITIATIONS



Faire soi-même

A ne pas rater. Pour le plaisir et la satisfaction du « fait-maison » : **cours de cuisine** bio et gourmande, recettes aux plantes sauvages du Nord-Pas-de-Calais ou au chanvre ; fabrication de cosmétiques et de produits ménagers naturels et économiques...



B.a.-ba œnologique. Pour les amateurs, l'occasion d'éduquer ses papilles à la **dégustation de vins** bio de différents terroirs.

A PRO BIO : LE POLE REGIONAL DU SALON A 20 ANS

L'association professionnelle A PRO BIO, 20 ans en 2014, fédère les acteurs de la filière bio Nord-Pas-de-Calais, œuvre à son développement économique et à sa promotion. Partenaire historique de NATURABIO, elle organise le pôle régional du salon qui regroupe des exposants adhérents : producteurs, transformateurs, distributeurs et entreprises de bien et services y présenteront leurs **produits**. En prime, des **démonstrations culinaires** et **animations** pour le jeune public.



NOURRIR ET APAISER SON CORPS ET SON ESPRIT

Parce que l'un ne va pas sans l'autre. Que les visiteurs sont à la recherche de mieux-être dans tous les domaines. Qu'ils aspirent à ralentir, à renouer avec un équilibre intérieur souvent malmené tant dans la sphère professionnelle que personnelle. NATURABIO renforce, d'année en année, ses programmes de conférences et ateliers.

- **9 conférences autour de 3 grands thèmes.**

Alimentation, santé et développement personnel sont les thématiques 2014. On y parlera d'alimentation bio et locale, d'obésité, du régime paléo, du lien entre stress et immunité, des traitements naturels de la peau et des troubles hormonaux, de féminité sans tabou, de peur du changement ou encore du jugement de soi et des autres.

Avec des spécialistes, diététicien, nutritionniste, naturopathe, aromathérapeute, psychologue et spécialiste du développement personnel : *Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont, Christian Brun, Olivier Clerc, Emmanuelle Couturier, Angélique Houlbert, Julien Kaibeck, Delphine Lhuillier, Catherine Piette.*

- **90 ateliers et des conseils personnalisés**

- **Des ateliers-conférences** pour permettre au public de **découvrir et mieux comprendre** les méthodes et produits présentés sur le salon : de la luminothérapie aux bienfaits des algues en passant par le décryptage des étiquettes ou la protection de l'habitat contre les ondes...

- **Des ateliers de pratiques corporelles** pour **tester des techniques** avec des praticiens de bien-être : Yoga, Qi Gong, danse du monde, chant vibratoire, réflexologie...

- **Un Village des Thérapeutes** où des professionnels de la santé orientent les visiteurs sur les chemins de l'épanouissement personnel.



LES SECTEURS DU SALON

Amateurs avertis ou néophytes, chaque visiteur trouvera sur NATURABIO des **conseils avisés** pour parfaire ou s'initier à la bio-attitude. Une foule d'**idées**, de **solutions** et d'**innovations**, de quoi faire ses provisions pour l'hiver et, pourquoi pas, fêter Noël autour d'un repas bio gastronomique et de cadeaux écolo !

Marché bio et marché des producteurs Nord-Pas-de-Calais

Conjuguer plaisir et santé dans son assiette, découvrir les saveurs bio de nos terroirs, la cuisine végétarienne et des plats aux couleurs exotiques, rencontrer des viticulteurs et déguster grands crus et vins de pays bio...

Soins de beauté et de santé

Faire peau neuve avec les cosmétiques bio ou naturels, se faire dorloter dans les instituts de bien-être et de massage, évacuer le stress avec les gyms douces et la relaxation, faire le plein d'énergie avec les compléments alimentaires et les huiles essentielles...

Mode écologique et éthique

Se laisser séduire par les vêtements en fibres naturelles, les accessoires, sacs et bijoux, fabriqués de façon artisanale et socialement responsable...

Jardinage et maison

Cultivé son pré carré en misant tout sur le vert, plantes, semences, compost, engrais et traitements... Trouver des solutions pour un habitat respectueux de l'environnement et non toxique à l'extérieur comme à l'intérieur...

Vacances et loisirs

Préparer ses vacances nature sur la piste des parcs naturels, gîtes, randonnées, sports nature et séjours solidaires

Agir pour la planète

Découvrir les programmes des associations environnementales et devenir bénévole, si affinité !

ZOOMS EXPOSANTS

Les pôles alimentation et bien-être & santé à l'honneur

La participation des exposants sera cette année à l'image de la filière bio : en bonne santé ! 200 seront présents au rendez-vous, 40% étrenneront les allées du salon pour la première fois, 30% viendront de la région Nord-Pas-de-Calais et, pour certains, de Belgique.

Pôle alimentation



LA FERME DES HURETTES - Beaufort-sur-Sambre, 59550



C'est dans une magnifique ferme du Parc Naturel de l'Avesnois que la famille Pauchard élève ses vaches et transforme leur lait bio en fromages maintes fois primés dans les concours agricoles : maroilles, boulettes avesnoises, flamiches, fromages blancs (nature, ail et fines herbes), faisselles... On peut les retrouver sur les marchés locaux et dans les paniers de la Ruche qui dit oui.

A3 ATELIER GOURMAND - Alpes-de-Haute-Provence

Franck Belleton, chef pâtissier, glacier confiseur et chocolatier est spécialisé dans la fabrication de meringues. Il propose plus de 30 parfums différents, des plus classiques aux plus originaux : chocolat, orange, cannelle, calandula, coquelicot, rapadura, hibiscus... Bio et naturellement sans gluten.



CHAMPAGNE VINCENT COUCHE - Aube

Le vignoble de 13 hectares de vignes cultivées en bio-dynamie est réparti sur les communes de Montgueux et Buxeuil. Vincent Couche a converti son domaine en biodynamie en 2008 et fait parti des rares viticulteurs qui participent à un programme scientifique de protéodies (plantes et musique). Chloé et la gamme Eclipsia sont ses premières cuvées certifiées Demeter. Le Brut Eclipsia a été élu médaille d'Argent au Challenge Millésime Bio 2014.

DOMAINE DU ROUSSET-PEYRAGET - Gironde

Sur son domaine de 10 ha cultivé en biodynamie et répartis entre les grands crus du Sauternais et les communes de Barsac et Fargues de Langon, Alain Dejean, paysan viticulteur issu d'une longue tradition familiale, produit des vins de Sauternes qui associent les extrêmes, la douceur à l'acidité, la force à la finesse. Aux couleurs ambrées et orangées, ils se marient autant avec le sucré qu'avec le salé.





2 SOUS DE TABLE - Vieux Lille, 59800

Situé au cœur du vieux Lille, 2 Sous de Table est à la fois un bar, une brasserie, une boutique et un service traiteur (cocktails, buffets, plats à emporter, pâtisseries). David et Maxime, y propose une carte de plats carnés, végétariens ou végétaliens, composés uniquement de produits bio et de saison, issus de producteurs locaux qu'ils connaissent. Ils sont certifiés Nature & Progrès et privilégient le commerce équitable.

Pôle bien-être et santé



GAIALAB - Godewaersvelde, 59270

Dans sa boutique, Jacques David, florathérapeute, conseil en phytothérapie & aromathérapie, propose des élixirs floraux et minéraux bio qu'il élabore dans le respect des formulations originelles du Dr Bach. Il propose également Stop Nicotine, une méthode douce sans nicotine et sans agent chimique : deux sprays, l'un pour la phase d'attaque et l'autre pour la phase de consolidation, aux arômes 100% naturels.



VITALBA - Corse du Sud, 20110

Distillateur, spécialiste des huiles essentielles, macérations solaires, huiles précieuses pour le visage et le corps... Vitalba a réalisé un parfum étonnant : le Parfum du maquis, « a macchia » en corse. Composé d'un d'hydrolat d'immortelle ainsi que d'huiles essentielles de plantes endémiques de l'île de Beauté, il ne contient pas d'alcool et rappelle les odeurs du maquis en plein été. Un vrai voyage à distance !

LE COURTIL DES AROMES - Marne, 51220

Après une carrière chez Météo France et une solide formation (agricole, horticole, plantes à parfums et médicinales...), Sylvie Corpart s'installe à Cormicy où elle cultive des plantes bio qu'elle transforme en tisanes et gelées, huiles et vinaigres aromatisés. Elle pratique également la cueillette en milieu naturel qui relève de contraintes spécifiques. Particulièrement adaptée aux frimas de l'hiver, sa tisane « Frisson » associe fleurs de guimauve, de mauve et de sureau noir à des tiges fleuries de thym et d'origan.



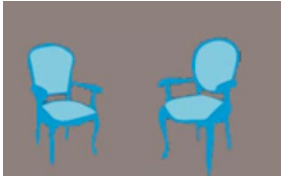


IMAGE ET MOI - Croix, 59170 et Le Touquet, 62520



Coach de vie, coach familial, praticienne en hypnose, thérapie des passages ou méthode Samsarah et méditation en pleine conscience, Christelle Masson est également facilitateur en Voice Dialogue. Cette démarche d'accompagnement créée par deux psychologues et chercheurs américains consiste à amener la personne à prendre conscience des différentes subpersonnalités qui s'expriment en elle et à les mettre à la bonne distance dans sa vie de tous les jours.

UNIVERS ORIGINE - Maine et Loire, 49 270

Univers Origine fabrique et distribue de la literie écologique en bois massif issu de forêts françaises situées en Anjou. Ses matelas bio sont fabriqués au Sri Lanka dans le cadre d'un projet équitable. Depuis 2006, l'entreprise s'est spécialisée dans les outils de soins énergétiques en bois polarisé utilisé par les professionnels des médecines douces (ostéopathie, shiatsu...).



PROGRAMME DES ANIMATIONS DES ASSOCIATIONS REGIONALES

Jardinage, environnement, solidarité



L'association la **Débrouille** fédère des personnes qui valorisent ou récupèrent des matières et objets - artisans, artistes, collecteurs - et leur offre un accès au marché dans des conditions économiques équitables et durables en créant des filières de commercialisation.

Sur le salon, elle présente du mobilier et des objets décoratifs en matériaux de récup', installe un bac de collecte et organise des **ateliers adultes et enfants menés par des plasticiens** - 3 heures par jour, entre 15 et 45 mn.

Vendredi :

14h30 - 15h15 : bougeoirs en canette (adultes / enfants >12 ans)

15h30 - 16h15 : fleurs en bouteille ou sachet plastique (adultes / enfants >7 ans)

16h30 - 17h30 : démonstration de vannerie en papier (adultes / enfants >12 ans)

Samedi :

14h30 - 15h15 : porte-monnaie en brique de lait ou jus (adultes / enfants >7 ans)

15h30 - 16h15 : bougeoirs en canette (adultes / enfants >12 ans)

16h30 - 17h30 : boîte brésilienne, boîte à secret, viou-viou en bouteille plastique (adultes / enfants >7 ans)

Dimanche :

14h30 - 15h15 : origami en tickets de transport (adultes / enfants >7 ans)

15h30 - 16h15 : éolienne en bouteille ou canette (adultes / enfants >7 ans)

16h30 - 17h30 : bijoux en canette, bouteille plastique, chambre à air (adultes / enfants >7 ans)



Depuis 2007, le collectif **Les Saprophytes** met en place des projets de transformation de l'espace public. Cette plateforme réunit architectes, paysagistes, urbanistes, designers, constructeurs, artistes et habitants pour l'élaboration et la construction de projets d'agriculture urbaine, d'appropriation de l'espace public et de redécouverte de savoir-faire.

Les membres du collectif invitent les visiteurs à un **atelier de découverte de la culture de Pleurotes sur marc de café**. Le marc est récolté directement à l'espace restauration du Grand Palais et inoculé sur place par les participants qui repartent avec leur **kit à faire fructifier à la maison**. C'est UPF - Unité de Production Fivoise - qui propose cet outil d'agriculture urbaine.



La **Maison du jardin**, association d'éducation populaire au jardinage écologique, met à la disposition du public des outils de sensibilisation : exposition, centre de documentation, ateliers, conférences. Elle est à la fois gestionnaire de plus de 80 parcelles de jardins familiaux et accompagnatrice de projets de potagers biologiques diversifiés sur la métropole.

Sur NATURABIO, les visiteurs Bio découvriront une **exposition** sur le thème "**Jardinons au naturel**" axée sur trois thématiques : "Les légumes se marient", "Secrets et Astuces de plantes" et "Soin de plantes par les plantes". A l'appui des conseils sur la meilleure façon de jardiner au naturel.



Les 35 Associations pour le **Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP)** de la région fédèrent des paysans - la plupart sont en bio - et des mangeurs dans une nouvelle relation à l'alimentation et à l'agriculture. Les familles achètent à l'avance les aliments de saison cultivés par les fermiers qu'elles récupèrent une fois par semaine.

Moins de déplacements sur de longues distances, pas de gaspillage alimentaire, la garantie pour les paysans d'un débouché régulier sur l'année. C'est un réel moyen de reprendre en main le contenu de son assiette et d'agir en faveur d'une d'agriculture biologique et re-localisée.

Le mouvement national **Terre de liens** est le fruit de la convergence de plusieurs mouvements liant l'éducation populaire, l'agriculture biologique et biodynamique, l'économie solidaire et la création d'activité en milieu rural. Sa vocation : favoriser l'accès collectif et solidaire à la terre.

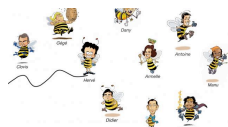
Au plan national comme régional, il rassemble des bénévoles qui agissent pour incarner le projet. La Foncière Terre de liens achète des terres grâce à de l'épargne de citoyens, qu'elle loue ensuite via un bail environnemental à des agriculteurs respectant sa charte. La Fondation Terre de liens reçoit des dons d'argent ou de fermes afin de préserver ce bien commun et précieux qu'est la terre.

Ces deux réseaux proposent toute une documentation permettant de s'informer, échanger, s'engager et agir, des expositions photos ainsi que des animations :

- **Dégustation du jus de pomme** des Vergers d'Ohain acquise par Terre de Liens pour en assurer la transmission et le maintien en bio
- Présence d'un **porteur de parole - samedi 29 novembre** - chargé d'animer et de recueillir les réponses des visiteurs à la question « **Que mangera-t-on demain ?** ».

Dans le cadre de leur cursus, trois élèves ingénieurs en génie industriel en dernière année à l'**EIL Côte d'Opale**, ont réalisé une **maquette interactive d'une maison bioclimatique** comportant les principaux systèmes actuels répondant aux exigences de la norme RT 2012. Pompe à chaleur, géothermie, panneaux solaires, VMC double flux, chauffage au sol, isolation... Ces systèmes permettent de disposer de maisons auto-suffisantes et consommatrices d'énergies propres.

Cette maquette s'inscrit dans le parcours pédagogique et interactif tout public d'**Enerlya**, association à visée pédagogique dans le domaine et des énergies renouvelables. Plus d'une centaine de **diodes** modélisent les différents **flux d'énergie**. Et, on peut **lire et entendre** les explications sur les différents systèmes via une tablette ou directement sur la maquette.



Parce que sans les **abeilles**, pas de pollinisation et donc pas de vie. Et que malgré les alertes, films, livres et prises de paroles sur l'importance de **préserver leur règne**, l'hécatombe continue. **Hervé Rousseau** revient pour éclairer les consciences et mobiliser autour des dessins de Dany Boon, Uderzo, Moebius, Bilal... tirés de son Bio Ch'ti Sourire !



Le **Mouvement Français pour un Revenu de Base** présente ce nouveau droit : une somme versée à chacun, suffisante pour vivre, sans conditions et cumulable avec d'autres revenus. Ce droit est à **la fois humaniste et réaliste** puisqu'il est testé un peu partout dans le monde



Depuis 20 ans, l'association **La Ferme Européenne des Enfants**, fondée par le Dr Véronique Barrois, accueille des enfants de 5 à 12 ans pendant les vacances scolaires, des réunions de famille et des groupes d'amis, des classes de découverte, des artistes en résidence...

Au fil des années, ce domaine dédié à la **découverte de l'environnement et de la nature** comme **moyen d'éveil et d'épanouissement personnel** de l'enfant s'est agrandi. Régis Calonne, architecte qui a rénové les dépendances et se passionne pour la transmission des savoir-faire dans la restauration de l'habitat régional, y accueille des étudiants français et étrangers rattachés à l'École d'architecture de Paris – La Villette.

La Ferme Européenne des Enfants est également partenaire du projet européen « Interreg III A » de coopération transfrontalière franco-britannique.

Au programme pendant le salon : câliner les **lapins**, réaliser des **pompons** en laine de mouton, faire sa **farine** avec le blé qui a poussé à la ferme, planter des bulbes de **crocus et narcisses** pour fleurir les fêtes de Noël.

PROGRAMME DES CONFÉRENCES THEMATIQUES

3 thèmes : alimentation, santé et développement personnel

VENDREDI 28 NOVEMBRE – JOURNEE ALIMENTATION

11h30 « Bio ou local faut-il choisir ? »

Conférence – débat organisée par A PRO BIO

15h00 « Fatigué(e), mal au dos, mal dormi : manger paléo vous remet d'aplomb »

Catherine Piette est auteure et coach en cuisine santé. Elle accompagne les personnes qui désirent améliorer leur alimentation, en accord avec leur profil profond. Elle promeut l'alimentation paléo à travers sa propre cuisine, ses accompagnements individuels et collectifs lors de cours de cuisine et des cycles « paléo ». www.catherine-piette.be

17h30 « Surpoids: les régimes ne lui font pas du bien... quelles solutions pour manger mieux et garder la ligne ? »

Chaque année apporte son lot de nouveaux régimes, avec leur lot de promesses de baisse de poids et de restrictions : pas de si, pas de ça, moins de si, plus de ça... L'alimentation est mise à mal, et c'est le corps puis la tête qui trinquent, pendant et surtout après le régime. Pourquoi ? Quelles sont les raisons de l'échec des régimes ? Y a-t-il d'autres solutions pour perdre ou maintenir son poids ?

Emmanuelle Couturier est spécialisée dans la prise en charge du surpoids et de l'obésité. Elle accompagne de nombreux patients dans son cabinet privé, et par le biais de l'association lilloise Rest'O (Regroupement pour l'Education, le Suivi et le Traitement de l'Obésité), fondée par le Pr Monique Romon, chef du service Obésité du CHRU de Lille, qui propose un programme mené par plusieurs professionnels de santé auprès de groupes de patients en surpoids et obésité. Elle est aussi journaliste et travaille pour différents supports grand public (www.consoglobe.com) et professionnels (Cuisine Collective, L'Hôtellerie-restauration), afin de faire le lien entre la nutrition et l'alimentation par le biais du plaisir, basé sur le choix d'aliments bons parce que bien cultivés, bien cuisinés et bien présentés.

SAMEDI 29 NOVEMBRE – JOURNEE SANTE

11h30 « Stress et immunité »

Existe-t-il une relation, un rapport quelconque entre notre système de défense et la manière dont nous réagissons face aux différents stress qui agressent notre organisme ? Autrement dit, notre organisme transformerait-il en maladies les stress de la vie ? Comment savoir si ce sont les MOTS (dits ou non dits) qui sont à l'origine des MAUX immunitaires ou si ce sont les MAUX qui engendrent les MOTS pour les qualifier - psychosomatiques et/ou somatopsychiques ?

Et si cette chute immunitaire, cette immuno-déficiencia n'était rien d'autre que l'expression, que la manifestation corporelle d'émotions non exprimées et refoulées, enfouies et engrammées cellulièrement depuis la naissance et parfois même au-delà ? " Nous serions donc tous prisonniers de notre passé dans notre façon de réagir physiquement, psychiquement et ... immunitairement dans le présent ainsi que dans nos comportements quotidiens ". Reste à savoir décoder ce que le corps nous exprime sous forme de maladies immunitaires.

Comment nos stress peuvent-ils influencer notre système immunitaire ? Qu'est-ce qu'un stress ? Moteur de la vie ou acte négatif ? Qu'est-ce que le système immunitaire ? Peut-on par la relaxation et une hygiène de vie mentale augmenter notre potentiel immunitaire ? Autant de questions auxquelles Christian BRUN, professeur de naturopathie, répondra. Au cours de sa conférence il proposera une approche globale et holistique des modes et des différents mécanismes reliant le ou les stress et le système immunitaire, système de défense ainsi qu'une stratégie naturopathique relevant du bon sens et de la logique.

L'optimisme et la bonne humeur de cette conférence permettront à chacun de mieux comprendre le message exprimé avec joie, passion et plaisir ce qui constitue très certainement la première réforme pour qui veut améliorer ou augmenter son capital-santé/vitalité.

Christian Brun est Naturopathe, auteur de nombreux ouvrages. 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.

15h00 « SOS Peau au Naturel »

Julien Kaibeck, aromathérapeute et auteur-chroniqueur en télévision, nous fait redécouvrir les bienfaits de la nature pour soigner la peau qui souffre. Argiles, huiles végétales, huiles essentielles et autres produits et gestes naturels ont-ils un réel intérêt dans l'accompagnement des dermatoses. La dermo-cosmétique au naturel est-elle adaptée à toutes les peaux ? Des réponses étayées par des exemples de formules et conseils pratiques répondront à ces questions.

Julien Kaibeck est un aromathérapeute belge dont les chroniques bien-être et santé au naturel sont très appréciées par les médias web et TV (RTBF, France 5 et France 3 Nord pas de Calais). Auteur, Julien Kaibeck rassemble ses bons conseils sur son blog à succès www.lessentieldejulien.com et dans ses livres pratiques parus en France chez Leduc.s. Son best-seller "Adoptez la Slow Cosmétique" dénonce les abus marketing de l'industrie de la beauté. Son dernier ouvrage "SOS peau au naturel" combine l'approche naturopathique avec l'aromathérapie pour une dermo-cosmétique plus saine en cas de problèmes de peau.

17h30 « L'accompagnement au naturel des étapes de la vie d'une femme »

La vie d'une femme est rythmée par ses fluctuations hormonales. De la puberté à la ménopause, elle tente de s'y adapter sans forcément venir à bout des désagréments qu'elles engendrent. Syndromes prémenstruels, irritabilité, troubles de l'humeur, stress, sommeil perturbé, troubles de la sexualité, prise de poids au moment de la ménopause ou après les grossesses...

Et pourtant, des solutions naturelles existent : modifications alimentaires, prise de suppléments nutritionnels et phytothérapies efficaces (plantes adaptogènes, alternatives aux isoflavones de soja...) permettent de vivre au mieux ces modifications hormonales qui arrivent à chaque âge de la vie féminine. Que prendre en cas de bouffées de chaleur? Quelles vitamines et minéraux sont indispensables à la santé osseuse ? Quelles plantes sont efficaces pour limiter contre la prise de poids qui accompagne souvent la ménopause ? A chaque femme ses solutions naturelles pour passer tous les caps en douceur.

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 en micro-nutrition et en phytothérapie en intégrant une entreprise familiale française de suppléments nutritionnels. Actuellement rédactrice d'articles sur la nutrition biologique et les compléments alimentaires pour la presse professionnelle (BioLinéaires), elle mène en parallèle ses consultations au sein de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de la Sarthe. Formatrice et conférencière pour diverses entreprises et organismes, elle est aussi "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", "Le Nouveau Régime IG", « Stress, les solutions naturelles" et « Naturellement femme".

DIMANCHE 30 NOVEMBRE – JOURNEE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

11h30 « Le féminin sans tabou »

Etes-vous une femme sans tabou ? Vous sentez-vous libre ? Bien dans votre corps, votre cœur et votre tête ? Messieurs, si vous voulez mieux connaître les femmes, c'est l'occasion de découvrir leurs secrets, leur vulnérabilité, leurs talents...

Selon Delphine Lhuillier, le mot "tabou" vient du polynésien kapu, lui-même issu du mot "tapua", qui signifie "sacré" et "menstruation". Ce qui est tabou est donc sacré... Ce qui est tabou est femme, corps de femme et féminin. Les femmes ont des droits, mais les tabous restent.

Ce constat, Delphine l'a fait en 2011. Les circonstances l'avaient désignée pour animer un cercle de paroles consacré au féminin. Quelle ne fut pas sa surprise d'entendre des femmes évoquer toutes leurs difficultés, souvent avec beaucoup de timidité et de peur, mais aussi avec courage : "Après l'arrivée de mon premier enfant, ma libido s'est complètement éteinte. Je n'avais plus envie de rien.", "Je ne ressens plus de plaisir depuis ma ménopause.", "Je suis une femme fontaine et j'en ai honte.", "Je pleure souvent, j'ai l'impression d'être faible." etc. D'autres femmes leur répondaient en communiquant leur enthousiasme : "Je me suis libérée du poids de mon éducation qui jugeait la jouissance.", "Je me suis réapproprié mon corps et c'est un soulagement" ; "Je n'ai plus peur de mes émotions.", etc.

Le féminin sans tabou, c'est donc tout cela : mettre des mots là où il y a du silence, lever les interdits, sortir des idées reçues. Démontez les préjugés et à priori. Devenir une femme libre. À part entière. Peu à peu, en écrivant, Delphine a pris conscience que nous avons besoin de ce féminin, par essence subversif, dans ce monde où l'ordre règne en maître. Les émotions, la vulnérabilité, le féminin font peur parce qu'ils incarnent le chaos ! Leur force est souterraine, magmatique. » Mais à quoi peut bien correspondre cet élan ? Il semble que si la femme se sent plus libre, elle se sent aussi pétrie de contraintes et surtout, elle reste en quête de sens : c'est quoi être une femme aujourd'hui ? Quelle est sa part de féminin ? Comment s'épanouir ?

L'auteur lèvera ici le voile des idées reçues et des interdits. Elle proposera des pistes pour accéder au plaisir vibrant d'être une femme instinctive et désirante, créative et amoureuse, éclairée et accomplie. Elle tissera un lien à la fois intime et universel entre des femmes de toutes générations. Elle offrira quelques mises en situation qui concerneront aussi les hommes pour repartir plus serein(e)s et plus confiant(e)s. Elle nous guidera avec confiance et sans jugement, pour comprendre nos blessures, éveiller notre sensorialité, épanouir notre énergie sexuelle, nourrir en nous le feu sacré de la femme sauvage... Révéler notre élan de vie créateur.

Delphine LHUILLIER est ethnologue de formation. Responsable éditoriale de www.generation-tao.com, elle a participé à la création du Centre Tao Paris. Elle est également formatrice en Wutao®, et initiatrice du Festival du Féminin® qui a désormais acquis une dimension internationale. Son livre "Le Féminin sans tabou" vient de paraître aux éditions Eyrolles.

15h00 « J'arrête d'avoir peur »

La peur est une émotion centrale chez l'être humain. Lorsqu'elle est excessive, elle paralyse l'individu, le limite dans sa capacité à faire face aux changements et à autrui. Entre le stress, la peur de l'autre et le poids de diverses contraintes, certains étouffent et aspirent à plus d'authenticité et de sérénité. La peur est systémique et nécessite de s'interroger: "Qui a peur en moi?" En explorant son système intérieur, on peut sortir du cercle vicieux des expériences de peur et goûter à la joie d'une expression personnelle et professionnelle respectueuse de son élan de vie.

Par Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont, psychopraticiens d'inspiration jungienne, spécialistes renommés de l'enfant intérieur, créateurs de la Méthode Cœur d'enfant en 1990, formateurs, conférenciers et auteurs de "S'ouvrir à son cœur d'enfant" (Seuil), "Réveillez vos ressources intérieure"s (Albin Michel), "Se réconcilier avec son enfant intérieur" (CD Souffle d'Or) et de "J'arrête d'avoir peur" (Eyrolles, 2014).

17h30 « J'arrête de (me) juger »

Je juge, tu juges, il juge... Qu'est-ce qu'on peut juger des autres et de soi-même ! C'est une tâche de fond permanente, chez beaucoup d'entre nous. Est-ce que ça nous rend heureux ? Est-ce que ça nous fait du bien, à nous et aux autres ? Non, tout le contraire : ça nous empoisonne l'existence. Est-ce une fatalité ? Non, juste une habitude. Et les habitudes, ça se change. A condition de comprendre ce qu'est exactement un jugement, et la manière dont notre tête et notre cœur - faute d'avoir été éduqués autrement - en fabriquent à chaque instant. Au cours de cette conférence, Olivier Clerc nous aidera à conscientiser notre fonctionnement actuel - le jugement à toutes les sauces – et nous proposera divers outils et exercices pour nous en libérer et cheminer vers l'amour de soi (et des autres) retrouvé.

Auteur d'une douzaine de livres de spiritualité et développement personnel, avec des traductions dans une dizaine de langues, Olivier Clerc a notamment publié "Le Don du Pardon", qui relate sa rencontre avec don Miguel Ruiz dont il a traduit tous les livres, et "J'arrête de (me) juger". Il est à l'origine des Cercles de Pardon qui se multiplient rapidement aujourd'hui en France et à l'étranger. Il donne des conférences et anime des formations au niveau international.

PROGRAMME DES ANIMATIONS « SAVOIR-FAIRE »

Ateliers cuisine et dégustations de vin, ateliers créatifs

Vendredi 28 novembre

10:45 : Pâtisseries végétales

Julie Lescieux - AVF (Association Végétarienne de France)

12:00 : Redécouvrir le bicarbonate

Martine Esnault

13:15 : Fabriquer ses cosmétiques soi-même, c'est possible !

Sophie Frys, Sophieaunaturel

14:30 : Du champ à l'assiette : à la découverte du chanvre

Christophe Latouche

15:45 : Je veux cuisiner nature, bio et gourmand : bases et principes

Véronique Bourfe-Rivière

17:00 : Les eaux florales : d'où viennent-elles et comment les utiliser ?

Fanny Vasseur, Cueillette Nomade

Samedi 29 novembre

10:45 : Je veux cuisiner nature, bio et gourmand : bases et principes

Véronique Bourfe-Rivière

12:00 : Dégustation de vins

Lilas Carité

13:30 : Fabriquer ses produits ménagers au naturel, c'est facile et pas cher !

Sophie Frys, Sophieaunaturel

14:45 : Fabriquez vous-même vos produits cosmétiques, simples et naturels

Stéphanie, les ptites fioles - 2€

16:00 : Pâtisseries végétales

Julie Lescieux - AVF

17:15 : Du champ à l'assiette : à la découverte du chanvre

Christophe Latouche

Dimanche 30 novembre

10:45 : Pâtisseries végétales

Julie Lescieux - AVF

12:00 : Dégustation de vins

Lilas Carité

13 :30 : Connaître et cuisiner les plantes sauvages du Nord Pas de Calais

Fanny Vasseur, Cueillette Nomade

14:45 : Fabriquez vous-même vos produits cosmétiques, simples et naturels

Stéphanie, les ptites fioles - 2€

PROGRAMME DES ATELIERS DE PRATIQUES CORPORELLES

Yoga, Qi Gong, danse, chant...

Vendredi 28 novembre

- 12h :** Découvrir ses pierres de naissance avec le Thème de Cristal
Wydiane Khaoua
- 13h :** J'arrête de râler sur mes enfants {et mon conjoint}
Christelle Poublang
- 15h :** Ressentir les bienfaits du chantsoin vibratoire
Matilda Aeolia
- 16h :** Danses sacrées danses du monde
Catherine Allain
- 17h :** Yoga équilibre : l'harmonie entre le corps et l'esprit
YogaLite, Neda Lazarevic

Samedi 29 novembre

- 11h :** J'arrête de râler sur mes enfants {et mon conjoint}
Christelle Poublang
- 12h :** Réflexologie Palmaire
Fanny Boone
- 13h :** A la découverte du Qi Gong pour la santé de la MTC
Lucie D'Orio
- 14h :** Harmoniser le féminin/masculin et attirer le meilleur
Gilles Guyon
- 15h :** Ressentir les bienfaits du chant vibratoire
Matilda Aeolia
- 16h :** Découvrir ses pierres de naissance avec le Thème de Cristal
Wydiane Khaoua

Dimanche 30 novembre

- 11h :** J'arrête de râler sur mes enfants {et mon conjoint}
Christelle Poublang
- 12h :** Découvrir ses pierres de naissance avec le Thème de Cristal
Wydiane Khaoua
- 13h :** Constellation familiale, thérapie systémique et art thérapie (2h)
Carole Bourreau
- 15h :** Danses sacrées danses du monde
Catherine Allain
- 16h :** Ma voix qui soigne
Matilda Aeolia

PROGRAMME DES ATELIERS-CONFERENCES

Méthodes, produits et services - 3 salles

Vendredi 28 novembre

- 10:30** Décrypter les étiquettes des produits ménagers pour devenir un consom'acteur
Sophie Fry
- 10:30** Eden Body : services et formation
Christophe Do Ngoc
- 11:30** La numérologie au service de votre vie
Marlène Brackman
- 11:30** L'aloé vera aux extraits de plantes : 6 produits bio
Valérie Sicard
- 12:30** Soigner par la Voix
Matilda Aeolia
- 13:00** Etre juste avec soi-même
Ludmilla de Bardo
- 13:30** Rhumatismes, arthrite, arthrose : les conseils du Père Jean
Jean Pol Clesse
- 13:30** Le yoga des yeux une approche holistique de la vision
Philippe Cleyet-Merle
- 14:00** Notre intestin, notre 2ème cerveau
Nicole Latour de Fontanas
- 14:30** Biologie et nutrition humaine, que d'erreurs !
Luc Le Métayer Landré
- 14:30** Matérialiser vos projets par l'énergie des Cristaux
Daniel Briez
- 15:30** Retrouver son équilibre alimentaire avec la médecine traditionnelle chinoise
Véronique Meunier
- 15:30** Orgonites, protections électromagnétiques
Thierry Hermann
- 16:30** Activer le pouvoir de l'intuition et ses synchronicités
Vanessa Mielczareck
- 16:30** Ondes et santé
Gilbert Bauer
- 16:30** Diencham Taokarma-thérapie
Le Quang Nuang
- 17:30** Et si vos yeux tentaient de vous parler !
Patrice Morchain
- 17:30** Bicarbonate de soude et ortie nos amis
Josette Lescouarch

Samedi 29 novembre

- 10:30** MBSR : pleine conscience et stress, pourquoi la science dit que ça marche ?
Emmanuel Faure
- 10:30** Access Bars ®
Annabelle Perceval
- 10:30** La numérologie au service de votre vie
Marlène Brackman
- 11:30** Sylvothérapie et bois polarisé
Vincent Nicolas
- 11:30** Ralentir le vieillissement cellulaire et plus particulièrement de notre cerveau et de nos organes des sens par la naturopathie
Nicole Latour de Fontanas
- 12:30** Trouver sa voix(e), c'est renaître
Matilda Aeolia
- 12:30** Comment concrétiser sa mission de vie, sa juste place avec le coaching intuitif !
Vanessa Mielczareck et Gilles Guyon
- 13:00** Comprendre le Féminin et le Masculin en chacun, le féminin intérieur d'un homme, le masculin intérieur d'une femme
Diane Bellego
- 13:30** Ondes et santé
Gilbert Bauer
- 13:30** La Thérapie Marine de Quinton
Sebastien Tuts
- 14:00** La perte osseuse - Pourquoi? Que faire?
France Guillain
- 14:30** A la rencontre de la loi de l'attraction
Elsa Boschetti
- 14:30** Bicarbonate de soude et ortie nos amis
Josette Lescouarch
- 15:30** Biologie et nutrition humaine, que d'erreurs !
Luc Le Métayer Landré
- 15:30** Orgonites, protections électromagnétiques
Thierry Hermann
- 16:30** Itinéraire de féminité, sexualité et épanouissement personnel
Véronique Meunier
- 16:30** Bols de cristal : Méditation et utilisation
Alain Metraux
- 16:30** Les bienfaits de la luminothérapie des ions négatifs et des infrarouges lointains
Philippe Cleyet-Merle
- 17:30** Le pouvoir des cellules souches, l'algue Klamath
Dominique Boulay
- 17:30** Comment lâchez prise avec les Cristaux
Daniel Briez

Dimanche 30 novembre

- 10:30** Bol d'Air Jacquier: pourquoi et comment améliorer son oxygénation
Willy Leiterer
- 11:30** Le féminin sans tabou
Delphine Lhuillier
- 11:30** Comment gérer stress et immunité sans médication
Ludmilla de Bardo
- 11:30** Bien-être, femme et famille
I.Prugnaud, F. Hallet, C.Dantin, F.Boone
- 12:30** Analyse transgénérationnelle
Anna Lazowski
- 12:30** Orgonites, protections électromagnétiques
Thierry Hermann
- 13:00** Notre habitat : 1 toit, 4 murs et bien plus que cela...
Martine Hamille
- 13:30** Ma voix qui soigne...
Matilda Aeolia
- 13:30** Développer votre intuition et votre clairvoyance par les Cristaux
Daniel Briez
- 14:00** Les (nouvelles) constellations familiales
Sylvie Gal-Stuit et Marc Stuit
- 14:30** Bols tibétains : Histoire et utilisation
Alain Metraux
- 14:30** Le système de défense de notre organisme et les cellules souches
Nicole Latour de Fontanas
- 15:30** "Je suis stressé(e)"... comment améliorer cet état avec la naturopathie
Valérie Degosse
- 15:30** Le yoga des yeux une approche holistique de la vision
Philippe Cleyet-Merle
- 16:30** Et si vos yeux tentaient de vous parler !
Patrice Morchain
- 16:30** Ondes et santé
Gilbert Bauer
- 16:30** Tout sur la spiruline bio
Laurent Lecesve
- 17:30** Se réconcilier avec le sommeil
Florian Jakubczak
- 17:30** Rhumatismes, arthrite, arthrose : les conseils du Père Jean
Jean Pol Clesse

INFOS PRATIQUES



Dates et lieu

Du 28 au 30 novembre 2014, à Lille Grand Palais

200 exposants, 13 500 visiteurs, 120 animations

Horaires

10h - 19h

Entrée

6 € donnant accès aux stands, conférences, ateliers et animations
Gratuite par inscription sur www.salon-naturabio.com, pour les chômeurs, RSistes, invalides, étudiants et pour les enfants de moins de 12 ans

Accès

Métro : Ligne 2, arrêt "Lille Grand Palais" ou "Mairie de Lille"

Autobus : Citadine 1* et Citadine 2*, arrêt "Lille - Zénith" ;

Bus Liane 1 et Liane 2, arrêt "Lille Grand Palais"

V'Lille : arrêt station 61 " Lille Grand Palais", 30 boulevard du Maréchal Vaillant

Voiture : Indication GPS 1, Boulevard des Cités-Unies - 59777 Euralille

Parking : 200 places de parking Lille Grand Palais, 6 000 places à moins de 10 min à pied

Bon à savoir

Ascenseur pour personne à mobilité réduite

Restauration bio sur place

Animaux de compagnies interdits sauf chiens d'aveugle

RENSEIGNEMENTS

www.salon-naturabio.com

T. 01 45 56 09 09

PARTENAIRES DU SALON

