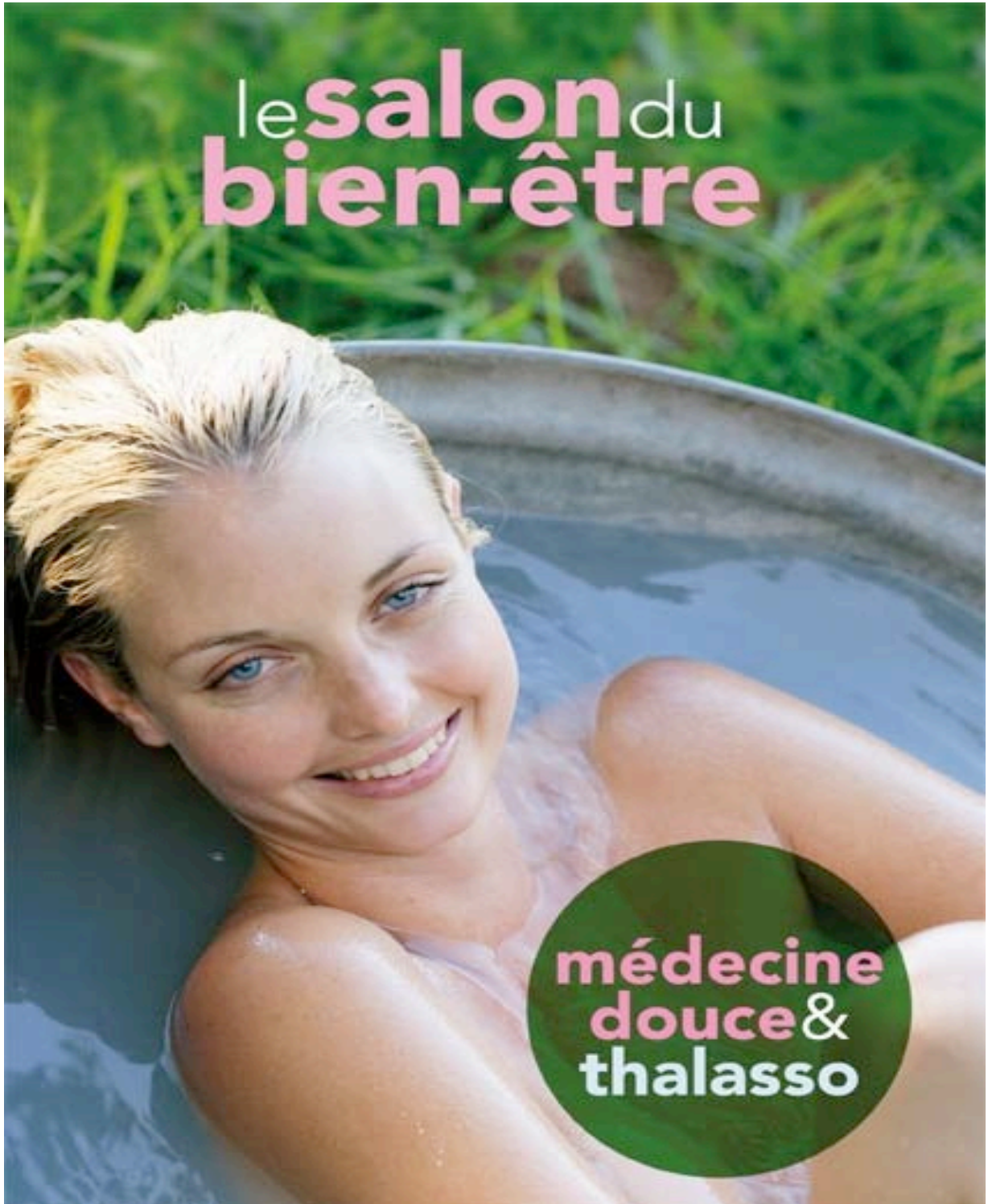


4/8 FEVRIER 2010 - PARIS PORTE DE VERSAILLES



Dossier de presse

Janvier 2010

Contact : Catherine Peuto, 01 42 46 59 00 ou 06 10 31 60 61, catherine.peuto@wanadoo.fr
Affiche et bannière téléchargeables sur www.salon-medecinedouce.com - Visuels HD libres de droit sur demande

Sommaire

	Pages
27^{ème} salon du bien-être, Médecine Douce & Thalasso	3
- <i>Nos horloges biologiques à l'heure du printemps, tout naturellement !</i> - <i>Informations pratiques visiteurs</i>	
Animation exceptionnelle en plein(e) air(e) de Paris Expo	4
- <i>Cheval et développement personnel : la complicité entre « bêtes »</i>	
Tendances 2010	4/7
- <i>Thalassothérapie : du petit au grand bain !</i> - <i>Lithothérapie : ces ondes qui nous veulent du bien</i> - <i>Informations, conseils et démonstrations : les points forts du salon</i> . <i>Maternité et néo-maternage,</i> . <i>Accompagnement du cancer et qualité de vie</i> . <i>Sport et santé</i> - <i>En bref : massages et nouveaux produits</i>	
Les conférences	8/12
Les ateliers conseils	13/15
Les Arts corporels	16
Les ateliers conférences	17/21

La liste des exposants est disponible sur demande au service de presse



27^{ème} Salon du bien-être, Médecine Douce & Thalasso

Du 4 au 8 février 2010 à Paris – Porte de Versailles

INVITATION GRATUITE PAR PRE-INSCRIPTION SUR www.salon-medecinedouce.com

Nos horloges biologiques à l'heure du Printemps, tout naturellement !

Réserver une cure. Thalasso et thermalisme, cures ayurvédiques ou de jeûne, randonnée et qi gong... **Tonifier sa santé avec les médecines de terrain.** Homéopathie, naturopathie, ostéopathie, médecine traditionnelle chinoise... **S'initier aux soins de beauté.** Cosmétiques bio ou naturels, instituts de beauté et centres minceur... **Découvrir les incroyables vertus des plantes.** Huiles essentielles, élixirs floraux, vitamines, oligo-éléments... **Savourer les massages du monde.** Shiatsu, tuina, massage thaï, aux pierres chaudes ou précieuses, réflexologie... **Evacuez le stress.** Relaxation coréenne, sophrologie, méditation, hypnose... **Cultiver sa forme.** Yoga, arts martiaux, danses et gyms douces... **Soigner son assiette.** Produits biologiques, soja, algues, graines germées... **Faire son shopping bien-être.** Ioniseurs, luminothérapie, appareils de massage, vêtements en fibres naturelles...

Au programme de cette 27^{ème} édition **300 exposants** et de **nombreuses animations** pour se préparer en douceur à l'arrivée du printemps.

- **15 conférences** autour de 5 journées thématiques : « Virologie et système immunitaire », « Pour une maternité naturelle », « Sport et santé », « Accompagnement du cancer », « L'information dans le corps ».
- **15 ateliers conseils** sur des thèmes associés ou non aux conférences : « Cuisine et nutrition », « Néo-maternité », « Secrets de beauté », « Mieux vivre avec le cancer », « Essences et sens ».
- **1 espace d'arts corporels** pour s'initier à différentes méthodes
- **1 espace massages** pour tester des thérapies manuelles
- **150 ateliers conférences** pour approfondir ses connaissances...

INFORMATIONS PRATIQUES VISITEURS

Du jeudi 4 février au lundi 8 février 2010, de 10h30 à 19h00, à Paris - Porte de Versailles (15°).

Entrée : 8 € - Tarif réduit : 5 € (chômeurs, invalides, mères, étudiants)
 Gratuit pour les moins de 12 ans et par pré-inscription sur le site du salon

Renseignements visiteurs : Tél. 01 45 56 09 00 – Site : www.salon-medecinedouce.com

- Tendances 2010 -

ANIMATION EXCEPTIONNELLE EN PLEIN(E) AIR(E) DE PARIS EXPO

Cheval et développement personnel : complicité entre « bêtes »

D'après les psychologues, seulement 10% de ce que nous communiquons aux autres sont liés aux mots, 90% relevant de l'émotionnel et du contextuel. Des dauphins qui aident les enfants frappés d'autisme ou de trisomie 21 aux chiens qui apportent un peu de joie de vivre dans les maisons de retraite, en passant par les millions d'animaux de compagnie que compte la France, nul doute que les relations (verbales et non verbales) que nous entretenons avec nos amies les bêtes participent à notre mieux être. Depuis la fin du vingtième siècle de nombreux travaux scientifiques ont, d'ailleurs, confirmé leurs bénéfices sur la santé physique et mentale.

Les chevaux sont eux aussi de précieux alliés dans le domaine du développement personnel. Intelligents et sensibles, ils ont développé une grande capacité à répondre aux changements les plus subtils - positifs ou négatifs - de nos comportements et états émotionnels. Un feedback constant et immédiat qui nous permet de mieux percevoir les conséquences directes de nos actions et sentiments. En travaillant avec les chevaux, on apprend à se contrôler et on gagne en confiance et en estime de soi. Car pour diriger une créature de 500kg, mieux vaut être claire et authentique dans ses intentions.



Vision Pure, centre équestre spécialisé dans le développement personnel (Frémécourt - Val d'Oise), proposera aux visiteurs des **démonstrations et initiations** pour comprendre le travail mené dans ses ateliers individuels ou collectifs dont la plupart ne requière aucune expérience des chevaux et de l'équitation.

Samedi 6 et dimanche 7 février à partir de 11h00 sur le parvis du Hall. 2.2

THALASSOTHERAPIE

On passe du petit au grand bain !

Cures vitalité, forfaits minceur ou détox, courts séjours bien-être et détente... L'offre des centres de thalassothérapie n'a jamais été aussi vaste. Pour optimiser les bienfaits de l'eau de mer et des algues, tous les centres proposent désormais des soins en spa, activités physiques et programmes diététiques. Les massages et rituels beauté puisent leurs inspirations aux sources de traditions venues d'Asie, d'Afrique ou d'Océanie. Les produits se font naturels ou bio, empruntant au monde végétal et minéral ce qu'il a de plus précieux. Le sport, gyms douces ou pratiques plus athlétiques, opère un retour en force et on ne compte plus les séances de coaching nutritionnel qui font rimer minceur et gastronomie. Les plus écolos constateront avec plaisir que beaucoup d'établissements prennent également soin de l'environnement (certifications Iso 14001, panneaux solaires et équipements économes en énergie).

A découvrir sur le salon : les programmes 2010 et offres promotionnelles d'une quinzaine de centres parmi lesquels : Alliance Pornic, Centre Thalgo La Baule, Les Flamands Roses (Canet en Roussillon), Miramar Crouesty (Port Crousty), Thalassa Dinard, Thalasso Carnac, Thalasso Douarnenez, Thalasso La Rochelle Sud, Thalasso Méditerranée Grande Motte, Thalasso Bella Riva (Corse), Thermes Bérot (Dax), Thermes Marins de Saint-Jean-de-Monts...

- **Nouveau module « Bain de mer » au Castel Clara à Belle-Île-en-Mer.**

Bain de mer thérapeutique encadré par un naturopathe. 3 étapes : marche de 45 mn sur la plage avec des exercices de postures et de respiration, friction du corps au gant de crin pour optimiser l'absorption des oligoéléments, immersion et marche dans l'eau.

- **Inauguration du « Longe côte » aux Thermes Marins de Saint-Malo**

Randonnée iodée de 45 minutes accessible tant aux amateurs qu'aux sportifs pour leur entraînement. Il s'agit de marcher dans l'eau à l'aide d'une pagaie, le corps immergé jusqu'à la poitrine et protégé par une combinaison.

LITHOTHERAPIE

Ces ondes qui nous veulent du bien

La thérapeutique par les roches remonte à la plus haute antiquité. La Lithothérapie telle qu'elle est définie aujourd'hui consiste à utiliser les propriétés vibratoires des pierres pour rééquilibrer l'organisme. Chacune d'entre elles possédant un champ d'action spécifique fonction de sa fréquence vibratoire. Certaines pierres calment, d'autres stimulent, certaines soulagent les douleurs, d'autres facilitent la détoxification... Les ondes qu'émettent les pierres et cristaux dépendent, de leur composition chimique, de leur forme et de leur couleur. C'est pourquoi la lithothérapie intègre, de fait, deux autres grands principes actifs : la chromothérapie ou thérapie par les couleurs et l'oligothérapie ou thérapie par les oligoéléments et les minéraux.

Il existe différentes pratiques toutes basées sur l'entrée en résonance de ces ondes avec nos propres énergies vitales. On peut les porter sur soi ou les disposer dans son environnement immédiat. Les utiliser en massage sur les méridiens d'acupuncture (médecine traditionnelle chinoise) ou les appliquer sur les chakras (médecine ayurvédique), chaque chakra étant lui-même relié à une couleur : jaune pour le plexus solaire, rose et vert pour le cœur... Certains lithothérapeutes les utilisent sous formes d'élixirs. Aux vibrations s'ajoutent alors les vertus des substances minérales qu'elles contiennent, à dose infinitésimale comme en homéopathie.

A découvrir sur le salon : des pierres et cristaux, bruts ou polis, pour la déco version Feng shui ou inclus dans des bijoux, appareils de massage, savons, huiles... Mais aussi des produits à base d'ambre - qui n'est pas un minéral mais une résine de conifère aux multiples vertus - utilisée notamment pour apaiser les douleurs dentaires chez les jeunes enfants.

- Savons à l'huile d'argan aux pierres précieuses ou à l'or 23 carats de **Somat Création**
- Enveloppements corporels aux pierres semi-précieuses de l'espace **Iraïs**
- Bijoux hommes, femmes et futures mamans de **Lloydie Darnanville**
- Huiles et élixirs de cristaux d'**Ansil**
- Bijoux, huiles et baumes d'ambre chez **Ambre et Bien-être**
- Cristaux et pierres Feng shui chez **Collectiqua, La Maison Feng Shui ou Feng Shui-Marip...**

INFORMATIONS, CONSEILS & DEMONSTRATIONS

Les points forts du salon

• Grossesse et néo-maternage

Avec plus de 800 000 naissances par an, la France s'affirme comme la championne d'Europe de la natalité. Si beaucoup de femmes vivent très bien leur grossesse excepté les petits maux des premiers mois, d'autres la voient assombrie par un éventail de troubles qui gâchent ce moment exceptionnel. Et pour certaines, retrouver la (ses) forme(s) après l'accouchement ou maîtriser l'allaitement maternel (souvent voulu mais mal supporté) n'est pas non plus une mince affaire. De nombreuses méthodes naturelles existent pour aider les mamans à passer le cap.

A retenir :

- La journée du **vendredi 5 février** est entièrement dédiée à la prise en charge pré et post natale avec **6 conférences et ateliers conseils** : ostéopathie, yoga, abdos après bébé, pharmacie naturelle...
- Toutes les thalassothérapies proposent des **cures jeunes mamans avec nurserie intégrée**.
- **Laï Thaï Institut**, présente un massage détente et relaxation de la femme enceinte aux huiles bio neutres - entre le 4^{ème} et le 8^{ème} mois - et **l'Institut Maxam** un massage ayurvédique.

• Accompagnement du cancer et qualité de vie

Est-il besoin de rappeler que le cancer touche de plus en plus de personnes ? Que les éco-médecines peuvent pallier, tout ou partie, des effets secondaires induits par les interventions chirurgicales et traitements anticancéreux, aussi indispensables soient-ils ? Que l'alimentation joue un rôle protecteur ? Que les activités physiques, les soins de beauté ou de bien-être comme certaines psychothérapies, dès le lors qu'elles sont adaptées aux patients, améliorent la qualité de vie et aident à garder le moral ?

A retenir :

- La journée du **dimanche 7 février** est consacrée à l'accompagnement du cancer avec **6 conférences et ateliers conseils** : homéopathie, auto-hypnose, nutrition, maquillage avec **l'Embellie*** et activités physiques avec la **CAMI**** (Cancer Arts Martiaux et Informations)...
- **L'Espace des Arts corporels** du salon propose deux cours : **Mouvement Dansé***** et cancer et Qi Gong et cancer.

**Magasin mais aussi lieu de soutien et de réconfort pour les femmes touchées par le cancer (produits, livres, activités corporelles et créatives, aide et écoute psychologiques...), l'Embellie - précurseur en son domaine - c'est aujourd'hui 4 établissements (Paris, Strasbourg, Amiens et Namur/Belgique) et d'autres ouvertures prévues.*

***Créée par le Dr Thierry Bouillet, oncologue et Jean-Marc Descotes, professeur de karaté Do, la Cami propose des cours de karaté Do et Stretching/Médiété à Neuilly (Centre Théâtre), à l'Hôpital Avicenne et à l'Institut Gustave Roussy. En charge du diplôme Sport et Cancer au sein de l'Université Paris XIII depuis 2009, elle commence à essaimer en Province.*

****Véronique Sommer est à l'origine de la Thérapie par le Mouvement Dansé. Formée à la danse contemporaine et à la danse d'Expression Primitive (Caroline Carlson, Angelin Preljocaj, Hems Duplan-Schott Billman), elle est également psychologue - psychothérapeute multi référentiel (Paris VII) et pratique l'EMDR (enseignement transmis par David Servan Schreiber). Elle consulte dans le 9^{ème} et anime des stages et ateliers au Studio Akordance (Paris) ainsi qu'au centre Trimurti (Cogolin) : art du mouvement dansé pour les femmes atteintes de cancer mais aussi feeling danse thérapie de l'enfant intérieur et danse de la femme sauvage.*

• Sport et santé

Sports d'hiver ou d'été, sports de plein air ou en salle, disciplines athlétiques ou méthodes de prise de conscience corporelle, arts martiaux, danses... On ne le répètera jamais assez le sport, c'est la vie !

A retenir :

- Les 3 conférences sport et santé du samedi 6 février et les 30 cours et démonstrations de l'Espace des Arts corporels pendant toute la durée du salon : Kinomichi, Stretch Qi gong, Yoga, Nia...
- Le stand de La Parisienne pour s'inscrire au premier entrainement de l'année (7 mars) ou retirer un bulletin d'inscription à la course (ouverture des inscriptions le 8 mars).
- Les exposants spécialisés dans les compléments nutritionnels bio ou naturels pour les sportifs.

EN BREF

Médecine Douce & Thalasso, c'est aussi...

- Un Espace Massages du monde que le salon a été le premier à initier et dont le succès ne se dément pas d'année en année : une vingtaine de méthodes à tester gratuitement ou moyennant participation.
- Des nouveautés produits dans tous les secteurs comme le spray buccal « Eskort » de Pollenergie, à la propolis et au miel de citronnier, pour se protéger des germes qui attaquent la gorge ou encore le nouveau composé floral « Courage » du Laboratoire Deva pour conserver son calme et son sang froid en toute circonstance, petite ou grande crise !





- Les conférences -

Durée : 2h00 – Accès libre – Capacité : 80 personnes

Qu'est ce que la santé sinon un état de bien-être physique et mental et pourquoi avons-nous recours aux éco-médecines ou médecines naturelles (homéopathie, ostéopathie, acupuncture...) pour faire face à tout ce qui peut troubler ce subtil équilibre ? Comment justifier leur efficacité en terme préventif et vis-à-vis des maladies du corps et de l'esprit, bénignes ou plus graves ? Celles liées aux stress et aux modes de vie actuels, à la pression professionnelle ou aux nouvelles habitudes alimentaires qui font le lit de la dépression, des troubles musculo-squelettiques, de l'obésité... Celles qui naissent de conditions environnementales désormais hautement pathogènes, de la stérilité aux nouvelles épidémies en passant par le cancer. Comme celles qui resurgissent d'un passé occulté mais dont le corps a gardé la mémoire.

« Toute maladie, infectieuse ou non, a son histoire naturelle... C'est un processus complexe qui considère la relation entre agent, hôte et environnement y compris social et culturel » soulignait le professeur Alain Froment*. De fait, quelles soient millénaires ou plus récentes, les médecines naturelles font de la rencontre soignant-soigné, du « tissé ensemble », la condition sine qua non de leur exercice. Ici par de recettes applicables à tous mais une démarche humaniste, singulière, (inter)active qui permet au médecin ou au praticien de mieux cerner la ou les causes de la maladie et au patient de s'impliquer pleinement dans le processus de guérison.

C'est pourquoi Médecine Douce & Thalasso accorde une large place aux éco-médecines et, plus généralement, à toutes les thérapies qui permettent de rester en forme ou de recouvrer la santé.

*Le Professeur Alain Froment, cardiologue hospitalier, auteur de nombreux ouvrages dont « Une rencontre soignante » fut l'un des précurseurs de la médecine complexe – Extrait de sa contribution à l'ouvrage collectif « Anthropologie biologique : évolution et biologie humaine » Editions De Boeck Université.

Jeudi 4 février : Virologie et système immunitaire

12 h – Immunité et Médecine Traditionnelle Chinoise

En Médecine Traditionnelle Chinoise, le système immunitaire est un ensemble cohérent dépendant principalement de trois énergies : le poumon, les reins et le foie. Cette vision plurimillénaire nous permet de comprendre pourquoi nos époques sont celles de l'immunodépression ou à l'inverse des allergies. Le corps y est indissociable de l'esprit et le système immunitaire ne fait pas exception ; son équilibre et sa force dépendent aussi de celles du psychisme de l'individu. Ainsi, la MTC préconise l'entretien voire la stimulation des terrains physique et psychique et l'élimination tant des toxines physiques que des toxines psychiques qui déstabilisent la conscience que les individus ont d'eux mêmes. « Pour défendre quelque chose, encore faut-il savoir quoi défendre » disaient les vieux maîtres chinois.

Michel ODOUL, fondateur de l'Institut Français de Shiatsu et auteur de nombreux ouvrages comme « Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi » et « Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir ».

14 h - Cancer du col de l'utérus : faut-il vacciner nos filles ?

Est-ce réellement une mesure de santé publique quand on sait que ce cancer est en constante diminution depuis vingt ans grâce au suivi des femmes par frottis et que celui-ci continuera d'être nécessaire même pour les femmes vaccinées ? Les effets indésirables à court terme sont déjà nombreux : convulsions, paralysies, anomalies foetales chez les femmes enceintes peu de temps après vaccination, défaillances cardiaques. On ne sait rien de la protection ni des effets secondaires à long terme. Ne risque-t-on pas de se retrouver dans quelques années avec un problème du type "Distilbène" avec ce vaccin touchant directement la sphère génitale ?

Michel GEORGET, agrégé de biologie, professeur honoraire des classes préparatoires aux grandes écoles biologiques, auteur de "Vaccinations, les vérités indésirables".

16 h - Renforcer le système immunitaire avec la phytothérapie

Le 21ème siècle n'échappe pas aux épidémies. Elles ont déjà commencé et risquent d'augmenter dans les décennies à venir. Les antibiotiques pris de façon répétitive diminuent nos défenses immunitaires. De même, de trop nombreuses vaccinations (certaines sont incontournables) finissent sans doute par épuiser notre système immunitaire dont le rôle est indispensable dans la lutte de nombreuses maladies (infections, cancers...). La phyto-aromathérapie nous aide à tonifier nos défenses, soit en stimulant directement les globules blancs, les macrophages... soit en renforçant notre système sympathique, nos surrénales.

Dr Jean-Noël SCHMITT, spécialiste en phyto-aromathérapie, nutritionniste, président du Centre International de Médecines Naturelles et de Terrain, auteur d'un logiciel multicritères de phyto-aromathérapie.

Vendredi 5 février : Pour une maternité naturelle

12 h - L'ostéopathie des femmes enceintes

Pour certaines femmes, les maux de la grossesse font de ces neuf mois un éventail de douleurs multiples : nausée, sciatique, troubles digestifs, problèmes circulatoires, stress. Compte tenu des risques sur le bébé, l'allopathie ne peut pas toujours répondre à ces maux. L'ostéopathie va permettre à la maman de vivre pleinement cet événement majeur avec plus de sérénité. Par des gestes très doux, avec ses mains, l'ostéopathe va aider la future maman à trouver des points d'appuis en accord avec la transformation progressive de son corps et permettre ainsi un relâchement des tensions qui peuvent se présenter. Quel que soit le trouble, l'ostéopathe exerce dans le respect des tissus et des rythmes corporels.

Brigitte PEIGNÉ-MATHIEU, ostéopathe, titulaire d'un D.U. sur « la douleur en périnatalité », membre actif de l'association « Collectif de Développement de l'Ostéopathie en Périnatalité (C.D.O.P.) ». Elle exerce ses compétences autour de la mère et de l'enfant à la Maternité des Franciscaines à Versailles et en cabinet.

14 h - Yoga et maternité

La joie d'être enceinte est souvent assombrie par de petits problèmes digestifs, de circulation, de sommeil, de mal au dos... Rien de grave, c'est normal et sans danger d'un point de vue médical. Dommage de ne pas utiliser ces signaux pour apprendre à soulager ces petits maux qui gâchent ces mois exceptionnels. Ecouter son corps, lui donner le maximum de bien être, cela s'apprend. A l'accouchement la mère saura utiliser cet instrument qu'elle connaîtra bien pour mieux permettre à son enfant de naître. Le papa y est convié et peut trouver sa place pour aider la mère et l'enfant. Il faut, lui aussi, l'initier un peu. Après l'accouchement tout n'est pas fini : il faut penser à rééquilibrer le corps, faire lâcher les tensions, re-tonifier le périnée et les abdominaux pour ne vivre que le mieux de la maternité.

Dr Bernadette de GASQUET, médecin, maman et professeur de yoga. Elle associe dans son travail l'approche corporelle, les savoirs traditionnels et la médecine moderne.

16 h - Infertilité féminine et acupuncture

Un couple sur sept en âge de procréer consulte pour infertilité en 2009 en France. Même si les progrès de la médecine permettent d'apporter une solution, les chances de grossesse par procréation médicalement assistée n'excèdent pas les 20%. Des études récentes publiées à l'étranger montrent que l'acupuncture utilisée en complément des méthodes classiques de fécondation in vitro FIV, augmenterait considérablement les chances de grossesse. Nous explorerons les différentes formes d'infertilité, les mécanismes et les fondements de cette médecine millénaire que représente la médecine traditionnelle chinoise, et enfin les différentes méthodes de traitements employées en France et en Chine.

Elise BOGHOSSIAN, praticienne de médecine traditionnelle chinoise, elle a suivi un enseignement sur plusieurs années en Chine dont un doctorat en gynécologie obstétrique. Elle a mis en place avec l'université de Nanjing, un projet de recherche sur l'apport de la médecine chinoise dans le traitement de l'infertilité qu'elle exporte en France à l'hôpital Pierre Rouquès les Bluets, et qui a reçu un agrément en 2009.

Samedi 6 février : Sport et santé

12 h - Préparation et récupération sportive par l'auto-massage

Quel que soit le sport que l'on pratique, le massage permet une préparation et une récupération tout aussi nécessaires. L'auto-massage est une solution pratique et facile pour préparer ses muscles et récupérer l'énergie. Il existe plusieurs types de massage, selon l'âge, le sport pratiqué et la dépense d'énergie qui en découle, mais surtout selon les besoins et désirs de son propre corps. Chacun peut se masser soi-même. Toutes les parties du corps nous sont accessibles, sauf le dos bien sûr. Mais il y existe des solutions pour le détendre notamment avec l'utilisation des pierres chaudes.

Maya NAHUM, passionnée par le massage et le soin du corps, elle a voyagé en Chine, Inde, Mexique et a découvert différentes techniques de massages. Elle a écrit plusieurs ouvrages pour parler de la souffrance, notamment sur le psoriasis et la migraine. Elle est randonneuse, cycliste et nageuse.

14 h - Quel sport pour votre état de santé ?

Une activité physique raisonnable permet d'échapper ou de diminuer la consommation de médicaments, de limiter les hospitalisations et les traitements lourds, elle entretient les articulations, prévient le mal de dos, divise par deux le risque de maladie cardiaque, combat efficacement le diabète, abaisse le risque de cancer. Elle lutte aussi contre la déprime plus efficacement que les antidépresseurs, ralentit la progression de la maladie d'Alzheimer. Encore faut-il faire le bon choix, car un sport mal adapté peut être source d'incidents ou d'accidents, c'est pourquoi l'avis de professionnels de la santé est très utile.

Gilles ORGERET, masseur-kinésithérapeute, enseignant en thérapie normotensive, auteur de "Le sport est un médicament bio" et **Fabien COLLOMBELLE**, ostéopathe.

16 h - Le sport dans la vie d'une femme

La médecine devient hyperspécialisée, technique, désincarnée, distante. Pourtant notre santé, notre corps et nos mouvements restent notre propriété inaliénable. Et le mouvement est peut-être notre meilleure médecine. Les femmes sont souvent plus attentives à leur corps. L'exercice physique doux, que chacune peut pratiquer, apporte le plaisir de redécouvrir son corps. Et les bienfaits sur la santé qui sont réels et démontrés, évitent beaucoup de traitements médicamenteux. Comment pratiquer pour tirer tous les bénéfices du sport ? Comment débiter, à quel rythme, quel sport choisir, quels bienfaits en attendre ? Comment en faisant du sport mieux-être et mieux-vieillir ?

Dr Christophe DELONG, spécialiste en rééducation et médecine du sport, auteur du livre « Le sport dans la vie d'une femme ». Enseignant à la faculté, il s'intéresse tout particulièrement aux mouvements du corps humain et à leur retentissement sur la santé.

Dimanche 7 février : Accompagnement du cancer

12 h - Nutrition et cancer

L'existence d'une "alimentation protectrice" en cancérologie est devenue une évidence, un consensus international pour toutes les médecines y compris conventionnelles, grâce aux publications du Fond Mondial de Recherche Contre le Cancer. Nous disposons de plus en plus d'informations concernant "l'alimentation bénéfique" en prévention et lors d'un cancer avéré. Mais pour qu'un changement soit durable, il est important de retrouver les dimensions de joie, de jeu et de partage autour de la nutrition et d'accueillir la personne dans sa globalité. En cancérologie, où les sentiments d'impuissance et d'isolement sont fréquents l'accompagnement peut alors devenir thérapeutique et soutenir le goût de la vie et l'amour de soi.

Dr Marie-Christine CLAVERO, hépato-gastro-entérologue et oncologue médicale, elle exerce en tant qu'oncologue avec une consultation spécialement dédiée à la nutrition, à la Clinique Hartmann de Neuilly. Avec une formation de coach, elle crée en 2010 des ateliers de nutrition pour enfants et développe l'accompagnement nutritionnel personnalisé.

14 h - Bénéfices des activités physiques lors d'un cancer

La quasi-totalité des patients après les soins de chirurgie, radio ou chimiothérapie, décrivent une fatigue, sensation d'épuisement persistant, interférant avec la vie quotidienne et ne diminuant pas avec le repos. Pour lutter contre cette fatigue, les solutions actuelles se limitent à l'utilisation de l'érythropoïétine, de traitements de la dépression et de soins d'hygiène du sommeil et de soutien alimentaire. Leur efficacité reste discutable.

L'activité physique intégrée dans le traitement de la maladie améliore la qualité de vie, l'état psychologique, les capacités physiques et les chances de guérison pour certains cancers. Elle limite également les risques de surcharge pondérale et d'ostéoporose. Ces troubles étant précoces lors du traitement, la mise en place d'une activité physique structurée doit être effectuée dès le début des soins anticancéreux.

Dr Thierry BOUILLET, cancérologue et radiothérapeute à l'hôpital Avicenne. Pratiquant les arts martiaux, il a créé avec Jean-Marc Descotes l'association CAMI qui propose des cours de karaté-do et de respiration aux patients atteints de pathologies cancéreuses.

16 h - L'homéopathie pour réduire la toxicité des traitements anti-cancéreux

L'homéopathie est une médecine qui permet d'optimiser le fonctionnement de nos organes et viscères, afin d'assurer un nettoyage rapide et profond de notre corps, même dans le cadre de traitements lourds liés à des produits toxiques, des chimiothérapies, des radiothérapies, et même la très complexe chirurgie des cancers avec ses anesthésies longues et profondes. L'homéopathie est une médecine précise et individualisée qui accompagne le patient et les traitements dans ce moment de vie particulièrement douloureux. Elle s'adresse donc à la globalité de l'être humain.

Dr Jean-Louis ODE, homéopathe, praticien de médecine énergétique chinoise, ex anesthésiste-réanimateur. Il intervient dans différentes écoles d'homéopathie, de médecine chinoise ou d'ostéopathie.

Lundi 8 février : L'information dans le corps

12 h - Régénération cellulaire par l'équilibre énergétique global

La régénération cellulaire maintient la qualité vitale des tissus de tous les éléments de l'organisme. Elle peut être optimisée en faisant appel à la médecine traditionnelle orientale qui rétablit les circuits énergétiques et en utilisant les technologies de pointe développées par la médecine quantique. L'information cellulaire se propage par phénomène de résonance, livrant des indications précieuses sur l'état de santé global d'une personne, mais aussi de tel ou tel organe. L'association de la sagesse et de la science rend possible la collecte des informations les plus précises pour définir la réponse la plus appropriée.

René NACCACHIAN, docteur en sciences, en biologie moléculaire et en médecine énergétique. Il a créé la méthode ACMOS d'équilibre énergétique global.

14 h - Genèse des pathologies

Les déséquilibres de notre état de santé et les maladies ont une histoire qui s'inscrit dans notre corps au fil des années : les contraintes et les stress répétés, les chocs physiques et émotionnels y laissent des empreintes susceptibles de générer un jour ou l'autre une pathologie. Intervenir en intégrant l'histoire de vie et le temps au concept ostéopathique, permet d'agir de façon globale pour retrouver un état de santé optimal. L'analyse des résultats cliniques réalisés au cours de milliers de consultations au sein de la clinique du Collège Ostéopathique Européen montre tout le potentiel de cette nouvelle médecine humaniste.

Jean-Pierre GUILLAUME, ostéopathe, médecin, directeur du Collège Ostéopathique Européen, auteur de "Etre vivant - L'ostéopathie, nouvelle médecine humaniste".

16 h - Le langage du corps

Si les allopathes recherchent essentiellement les symptômes typiques de la maladie, les homéopathes, tout en recherchant ces mêmes symptômes, vont s'intéresser au comportement du malade qui peut être différent. Devant un même évènement, la peur, par exemple, certaines personnes seront tétanisées ; d'autres au contraire, vont avoir des "ailes" ou décupler leurs forces. Les stress, les émotions, les intoxications par l'air pollué, l'eau, les médicaments, les produits chimiques de toutes sortes, peuvent à long terme provoquer des pathologies graves. Ils peuvent déclencher des informations erronées au niveau des gènes ou des récepteurs. L'homéopathie peut détoxiquer, ré ou équilibrer le sujet .

Albert-Claude QUEMOUN, docteur en Pharmacie, président de l'Institut Homéopathique Scientifique, chargé de cours à la faculté de Médecine de Paris XIII, professeur émérite à la Faculté de Pharmacie de Paris V.

- Les ateliers conseils -

Durée : 1h30 - Participation 2 €
Inscription sur place à partir de 10h30
Capacité : 12 à 20 personnes

JEUDI 4 FEVRIER CUISINE ET NUTRITION

13 h - La cuisine aux 6 saveurs de l'Ayurveda (15 participants)

En Ayurveda "science de la vie", l'alimentation est une aide prépondérante dans l'équilibre des doshas ou humeurs : vata (air dominant), Pitta (feu dominant), kapha (terre dominant). Chaque personne est constituée d'un ou plusieurs de ces éléments. Grâce à l'utilisation des 6 saveurs - doux, salé, amer, astringent, piquant, acide - nous aidons à améliorer la digestion, l'assimilation des nutriments, et l'élimination des toxines. Cet atelier propose de s'initier aux goûts et vertus des épices, et d'apprendre à combiner et cuire notre alimentation pour ajuster nos repas à notre constitution ayurvédique.

Ariane COHEN, praticienne en ayurvéda-massage et en cuisine, co-créatrice de la ferme de beauté Divali qui organise des cures de bien-être par l'ayurveda.

15 h - La cuisine selon la diététique chinoise (20 participants)

En cuisine chinoise, 5 saveurs sont au menu : l'acide a une action sur le foie et la vésicule biliaire, l'amer sur le coeur et l'intestin grêle, le doux sur la rate et l'estomac, le piquant sur le poumon et le gros intestin et le salé sur le rein et la vessie. D'un aliment à l'autre, la nature de celui-ci varie : par exemple, la châtaigne est de nature tiède alors que la banane est de nature froide. La châtaigne réchauffe, on évitera donc de la consommer en saison chaude, et on choisira plutôt la banane en été. En utilisant les principes de diététique chinoise, vous comprendrez comment l'alimentation agit sur votre santé, que vous soyez plutôt yin ou plutôt yang.

Florence ROCA et Myriane BOURGUIGNON, praticiennes en Médecine Traditionnelle Chinoise.

17 h - Cuisiner pour ne pas grossir quand on arrête de fumer (15 participants)

L'arrêt du tabac se solde souvent par une prise de poids incontrôlable : envie de sucre, grignotages, appétit démesuré... L'ex-fumeur ne se reconnaît plus dans ce comportement alimentaire anarchique : le corps, sevré de cette drogue, va chercher un nouvel équilibre au travers de compensations. Comment traverser cette période sans prendre de poids ? Tout simplement en considérant ce passage obligé comme une période de rééducation alimentaire : redécouverte des saveurs, redécouverte de la sensation de satiété, et bien sûr du plaisir de cuisiner... Au programme : les aliments qui vous veulent du bien, épices et délices, alléger sans s'affamer...

Véronique LIEGEOIS, diététicienne nutritionniste en libéral, auteur de « Se régaler sans prendre de poids quand on arrête de fumer »

VENDREDI 5 FEVRIER NEO-MATERNITE

13 h - Constituer la pharmacie naturelle de base de l'enfant (10 participants)

Quels sont les gestes simples et les conseils de premières intentions avant de consulter un pédiatre ? Comment fortifier l'immunité de l'enfant pour préserver sa santé ? Comment soigner ses petits maux de manière naturelle et douce ? Au cours de l'atelier, vous apprendrez à utiliser la phytothérapie, l'aromathérapie, les hydrolats, les oligo-éléments...

Candice LEVY, maman, naturopathe spécialisée dans l'accompagnement global de la femme enceinte, de la mère et de l'enfant.

15 h - L'allaitement maternel, pour que ça coule de source (15 participants)

L'allaitement maternel, c'est naturel, mais beaucoup de femmes échouent, faute d'informations et de soutien. Comment bien démarrer (tétées précoces, à la demande, dans une bonne position, sans biberons de complément) ? Comment surmonter les obstacles éventuels et continuer tout le temps qu'on souhaite (reprise du travail, maladie, allaiter en public, allaitement prolongé) ? Où trouver les informations dont on a besoin ?

Claude DIDIERJEAN-JOUVEAU, animatrice de La Leche League, rédactrice en chef de la revue Allaiter aujourd'hui et auteur de nombreux ouvrages sur l'allaitement .

17 h - Quels abdominaux après bébé ? (10 participants)

Quand peut-on commencer les abdominaux après bébé ? Comment ne pas nuire à la récupération périnéale en travaillant ses abdominaux ? Se détendre et se tonifier, bébé au sein ou bébé dans les bras, dès le retour à la maison. Des conseils assortis d'exercices à pratiquer sur place pour les mamans avec leur bébé.

Bernadette DE GASQUET, médecin, maman et professeur de yoga. Elle associe dans son travail l'approche corporelle, les savoirs traditionnels et la médecine moderne.

SAMEDI 6 FEVRIER SECRETS DE BEAUTE

13 h - Mincir après 40 ans : conseils en homéopathie (20 participants)

Dès quarante ans, la femme prend conscience d'une prise de poids inhabituelle. L'homéopathie alliée à la phytothérapie apporte une aide précieuse pour aider à effacer les rondeurs. A partir de votre constitution, de vos habitudes alimentaires, des médicaments que vous prenez et de votre comportement dans la vie de tous les jours, vous découvrirez le remède homéopathique qui correspond à votre profil. Seront aussi présentés les classiques minceur de la phytothérapie.

Albert-Claude QUEMOUN, président de l'Institut Homéopathique Scientifique, vice-président de la Société Française d'Homéopathie, chargé de cours à la faculté de Médecine de Paris XIII.

15 h - Apprendre à choisir les ingrédients pour créer des cosmétiques naturels (20 participants)

Vous assisterez à une démonstration de création de cosmétiques naturels à base d'huiles essentielles, d'eaux florales, d'huiles végétales. En fonction de votre type de peau, vous serez conseillés les ingrédients cosmétiques à privilégier selon les vertus recherchées. Vous découvrirez des recettes de crèmes de jour, d'onctions visage, de baumes à lèvres, de crèmes pour les mains... que vous pourrez, si vous le souhaitez, réaliser vous-mêmes chez vous.

Laurence BEC, fondatrice d'IPAL (Institut Provençal d'Aromatologie en Lubéron - Centre de formation en aromathérapie).

17 h - Repérer les couleurs qui vous mettent en valeur (15 participants)

Avez-vous déjà remarqué comme certaines couleurs donnent bonne mine et couleurs aux joues et comme d'autres, en revanche, donnent un air malade ou fatigué ? En testant les différentes couleurs des deux grandes familles - chaude ou froide - vous découvrirez celles qui vous vont le mieux, afin de les utiliser pour vos vêtements, votre coiffure et votre maquillage.

Gaëlle TOKPO, styliste et conseillère en image, dirigeante de l'agence de relooking Valorisa Conseil.

DIMANCHE 7 FEVRIER MIEUX VIVRE AVEC LE CANCER

13 h - Comment parler du cancer avec sa famille, ses amis, ses collègues (10 participants)

La survenue d'un cancer chez une personne provoque une série de réactions psychologiques, non seulement chez elle mais dans son entourage familial, professionnel et social. Cet atelier se propose de favoriser l'échange de situations rencontrées par les participants pour communiquer à propos du cancer avec leur entourage, et ce avec l'éclairage du psychologue.

Sylvie PUCHEU, psychologue clinicienne, docteur en psychologie. Elle exerce dans le service de psychologie et de psychiatrie à l'Hôpital Européen Georges Pompidou auprès de patients atteints de cancers ou de pathologies chroniques.

15 h - Gestion de la douleur par l'auto-hypnose (20 participants)

Nous avons tendance à faire l'amalgame entre la douleur et la gêne qu'elle provoque. C'est l'addition des deux qui devient la souffrance. Celle-ci est psychosocio-émotionnelle et nous avons tous des capacités inconscientes pour mieux l'affronter. Vous expérimenterez le contrôle de la souffrance en apprenant à faire varier les niveaux de douleur par l'autohypnose.

Dany Dan DEBEIX, Fondateur de l'Ecole Centrale d'Hypnose, Dr Bruno GOMEZ, anesthésiste-réanimateur et Hypno thérapeute.

17 h - Le maquillage malgré les effets de la chimiothérapie (12 participants)

Apprenez étape par étape comment reconstruire votre image grâce aux techniques de maquillage. Vous trouverez des conseils pratiques pour reconstruire vos cils et vos sourcils, cacher votre fatigue, retrouver bonne mine et le sourire ! Moment de bien être, de partage et d'échanges entre les participantes.

Renata VILLARD, maquilleuse professionnelle, ancienne chef maquilleuse du mythique Studio Harcourt, conseillère en image, fondatrice de l'association Soigner en Beauté. www.soignerenbeaute.com.

LUNDI 8 FEVRIER ESSENCES ET SENS

13 h - Olfaction et mémoire émotionnelle (20 participants)

Ressource prodigieuse, le sens olfactif élargit de façon inouïe notre perception du monde. La quête d'équilibre entre le corps et l'esprit positionne l'odorat, sens primaire de l'homme, comme le détonateur des émotions. Ce voyage olfactif vous invite à plonger dans votre mémoire pour faire ressurgir à l'improviste des émotions que l'on croyait oubliées...

Patty CANAC, experte en odeurs et parfums, professeur à l'Institut Supérieur de la Parfumerie, olfactothérapeute dans le milieu médical notamment à l'hôpital de Garches, formatrice en olfaction.

15 h - Choisir ses huiles végétales et ses huiles essentielles pour préparer une huile de massage (15 à 20 personnes)

Les huiles végétales ont des différences dans leur texture, couleur, pouvoir hydratant ou régénérant. Les huiles essentielles ont des propriétés spécifiques : drainantes, respiratoires, calmantes, décontractantes, revitalisantes ou favorisant la circulation. Elles sont sélectionnées selon le type de massage recherché. Au cours de l'atelier, chaque participant sera invité à créer son huile de massage personnalisée.

Fabrice KERVILLA, spécialiste en aromathérapie.

17 h - Trouver l'élixir floral qui correspond à votre stress (15 à 20 personnes)

Le stress peut avoir des origines diverses, soit externes dues à l'environnement (surcharges de rayonnements, téléphones portables...), soit internes (insécurité, peurs, manque de confiance en soi...). Différents élixirs peuvent favoriser la détente, comme les élixirs de cactus, de pierres, ou des préparations en spray soutenant la protection... que vous pourrez essayer lors de cet atelier. Un accompagnement vous sera proposé pour vous aider à trouver le ou les élixirs les plus adaptés selon l'origine de votre stress.

Eve APPRILL, conseillère en élixirs.



- Les arts corporels -

Durée : 1h00 – Accès libre

Capacité : 40 personnes

Jeudi 4 février

- 14h Cours et démonstration de yoga. Yogamassala.
- 15h Hatha-Yoga et Pranayama méthode André Van Lysebeth. Ecole A. VAN LYSEBETH
- 16h Se ressourcer et se régénérer par le Chi Gong, initiation. Song ARUN
- 17h Yoga derviche, secret de l'éternelle jeunesse. Emma THYLOCH

Vendredi 5 février

- 12h Qi Gong du Yi Jin Jing Shaolin : pratique des moines Shaolin. Pascal THOMAS
- 13h La gymnastique sensorielle, outil de la fasciathérapie et de la somato-psycho-pédagogie. Catherine PIETREMONT
- 14h Retrouver sa féminité par le Mouvement Dansé après ou avec un cancer. Véronique SOMMER
- 15h Marche et course : comment renforcer et étirer ses muscles. Coach sportif Weleda pour La Parisienne
- 16h Exploration de la conscience par le corps. Dominique LUSSAN
- 17h Cours et démonstration de yoga. Yogamassala.

Samedi 6 février

- 11h Tai Chi Chuan et Stretch Chi Gong du Yi Jin Jing (Shaolin). Pascal THOMAS
- 12h Hatha-Yoga et Pranayama méthode André Van Lysebeth. Ecole A. VAN LYSEBETH
- 13h Abdos-périnée : méthode « de Gasquet ». Bernadette de GASQUET pour La Parisienne.
- 14h Chi Gong de la Vertu, l'art de se ressourcer dans la vie quotidienne, initiation. Song ARUN
- 15h Découverte du Kinomichi par les enseignants de la Kiia et du KORINDO Dojo
- 16h Découverte du Nia : Danse Ta Vie ! Régine PETIT
- 17h Qi Gong et cancer. Nicole BLANCHOUD

Dimanche 7 février

- 11h Introduction aux mouvements des « 5 Tibétains ». Christian BHIM.
- 12h La gymnastique sensorielle, outil de la fasciathérapie et de la somato-psycho-pédagogie. Catherine PIETREMONT
- 13h Exploration de la conscience par le corps. Dominique LUSSAN
- 14h Retrouver la féminité de la femme sauvage par le Mouvement Dansé. Véronique SOMMER
- 15h Yoga derviche, secret de l'éternelle jeunesse. Enea Tess GRIFFITH
- 16h Gymnastique faciale. Alain PENICHOT
- 17h Qi Gong et danse spontanée de l'énergie. Nadine BIRTEGUE.

Lundi 8 février

- 13h Yoga du visage. Alain PENICHOT
- 14h Découverte du Kinomichi par les enseignants de la Kiia et du KORINDO Dojo
- 15h Découverte du Nia : Danse Ta Vie ! Régine PETIT
- 16h Cours et démonstration de yoga. Yogamassala.



- Les ateliers conférences -

Durée : 50 mn - Accès libre

Capacité : 80 personnes

JEUDI 4 FÉVRIER

Atelier 1

- 12h Physique quantique et traditions évolutives du soufisme et de l'advaita védanta. Pr Aziz EL AMRANI
- 13h Bol d'air Jacquier® : nous sommes tous concernés. Willy LEITERER
- 14h Prévenir, soulager, guérir les maux du dos et des articulations. Olivier BENHAMOU, Emma THYLOCH
- 15h Prévenir cataracte, glaucome et DMLA. Dr Petra KUNZE
- 16h L'élimination des toxines avec la cure aux alcalins. Anna Inès MARZ
- 17h Éveiller sa vitalité à l'aide d'oligo-éléments. Dr Marie-Claude ROMIEU-VUILLET
- 18h L'énigme du sommeil. Dr Roland SANANÈS

Atelier 2

- 12h La méthode E.Ki.Libre et les techniques quantiques. Dominique DELAPORTE, Claude-Jean LAPOSTAT
- 13h Stoppez le vieillissement cutané, augmentez la densité de votre masse osseuse.
Nicole LATOUR de FONTANAS
- 14h Irrigation colonique, bien-être et évolution. Dominique BOURDIN
- 15h Les bienfaits de l'aromathérapie. Danila SCARPA
- 16h L'équilibre acido-basique, facteur essentiel de santé. Jean-Jacques BOUCHET
- 17h EMDR, une thérapie brève pour guérir de ses traumatismes, phobies, dépression... Alain NESSIM IFRAH
- 18h Explorer sa structure de personnalité et devenir créateur de valeur. Dr Catherine HENRY-PLESSIER

Atelier 3

- 12h Réflexologie et stress. Elisabeth BRETON
- 13h L'équilibre fondamental de Vie. Jean-Louis FARGIER
- 14h Conseils et solutions pour se protéger des ondes électromagnétiques. Maxence LAYET
- 15h Explorer la conscience pour créer des entreprises qui régénèrent l'écosystème. Dominique LUSSAN
- 16h Comment la confiance va changer votre vie. André PITRA
- 17h Art thérapie. Franck NABET
- 18h Points réflexes et gymnastique faciale. Alain PÉNICHOT

Atelier 4

- 12h La santé commence par les intestins. Scarlett WEINSTEIN-LOISON
- 13h Le Shiatsu au féminin. André NAHUM
- 14h Santé et bien-être avec la manuthérapie Koryo. WANG Kwang-Ok
- 15h Cristaux et santé. Daniel BRIEZ
- 16h Comment devenir sophrologue. Marie-Laure ALAGILLE-JACQUET
- 17h La méthode de France GUILLAIN. France GUILLAIN
- 18h Une thérapie quantique : la Mandala-Grapho-Thérapie. Oriana-Brigitte HEYDEL

Atelier 1

- 11h L'innovation par les actifs végétaux dans le contexte réglementaire actuel. Isabelle MACIUK
- 12h Nos cellules miroir de notre bien-être : les oligo-éléments pour les réguler. Dr Marie-Claude ROMIEU-VUILLET
- 13h Guérir de son couple passé, sauver son couple présent, construire son couple futur. Alain NESSIM IFRAH
- 14h L'immunité dans le choix des aliments. Dr Eric KIENER, Marcel BONY
- 15h La Balancelle : rajeunir ses vaisseaux et son cerveau. Daniel KIEFFER
- 16h Goji et autres baies séchées, une synergie phyto-active essentielle. Dr Christophe ANDREANI
- 17h L'abeille et moi : confidences initiatiques d'apiculteur. Patrice PERCIE DU SERT
- 18h La détoxination en questions. Catherine GARNIER

Atelier 2

- 11h Les macérats de graines germées pour la santé. Jacques Joseph LEJEUNE
- 13h Aura-Soma. Ann-Sabine LACROIX
- 14h La transmission de l'être : comprendre sa vieillesse pour enseigner la sagesse. Dominique LUSSAN
- 15h La santé par la dépuración. Anna Inès MARZ
- 16h Elixirs et huiles de cristaux. Sylvie CROCHET
- 17h Comment préserver le capital santé de nos enfants. Chantal DARGÈRE
- 18h L'ABC du Feng-Shui. Christine MIÈGE

Atelier 3

- 11h La maternité : un miracle ordinaire. Paloma CHAUMETTE
- 12h Démonstration publique d'hypnose thérapeutique. Kévin FINEL
- 13h Les utilisations de l'organite. Dr ROTHS et Danielle VIDAL
- 14h Pollutions telluriques et électromagnétiques de l'habitat. Jean-Jacques BRÉLUZEAU
- 15h Demain tous allergiques ? Isabelle GOMEZ-ECHEVERRI
- 16h L'équilibre acido-basique, pilier de la santé. Janine BENOIT
- 17h Les huiles essentielles, énergies de soins, énergies de vie. Elske MILES
- 18h Comment sortir des cadres qui nous limitent avec l'hypnose Éricksonienne ? Dr Jean-Paul GUYONNAUD

Atelier 4

- 11h Stimulez votre visage par la faciale gym. Alain PÉNICHOT
- 12h Le Diencham ou réflexologie faciale holistique. LE QUANG Nhuan
- 13h Énergie d'amour non donnée à l'origine de nos troubles. Hervé EHM
- 14h Habitat, santé et minéraux. Daniel BRIEZ
- 15h Et si vos yeux tentaient de vous parler ou mieux voir sans lunettes. Patrice MORCHAIN
- 16h Biosyntonie : ostéopathie du XXI^{ème} siècle. Pierre NICOLAS
- 17h Se réconcilier avec son enfant intérieur. Marie-France & Emmanuel BALLEST DE COQUEREAUMONT
- 18h Comment réussir avec la loi d'attraction. Noël WAN

Atelier 1

- 11h Les macérats de graines germées pour la santé. Jacques Joseph LEJEUNE
- 12h Les bienfaits de l'apithérapie : recettes pratiques et inédites. Catherine BALLOT-FLURIN
- 13h Jus de grenade fermenté : l'aliment santé anti-cancer. Dr Philippe DAVID & Dr Ludwig JACOB
- 14h Vérité et bienfaits des Oméga 3. Bernard DEWAGHE
- 15h La Respiration Consciente, source d'équilibre émotionnel et de santé. Patrice ELLEQUAIN
- 16h Prévention des maladies et santé de la terre ne font qu'un. Dr Philippe LAGARDE
- 17h Bol d'air® et apnée du sommeil : une solution à essayer avant les traitements lourds. Willy LEITERER
- 18h De l'intelligence émotionnelle à l'intelligence globale. Dr Catherine HENRY-PLESSIER

Atelier 2

- 11h Apaiser son corps et retrouver la joie, après ou avec un cancer. Véronique SOMMER
- 12h De la distillation à l'huile essentielle. Michèle PANTALACCI
- 13h L'équilibre acido-basique. Anna Inès MARZ
- 14h Les bienfaits de l'aromathérapie. Delphine BRUNEL
- 15h Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi ! Michel ODOUL
- 16h Silice : assimilation et bien-être. Patrice DAVID
- 17h Cellules souches. Jacques PRUNIER
- 18h Pour vaincre la difficulté de vivre sa vie. Imelda PAOLETTI

Atelier 3

- 11h Créer son centre de Réflexologie-Massages. Éric GIMBERT
- 12h L'impact sur la santé des chocs émotionnels. Jean-Jacques BOUCHET
- 13h La Musique Multidimensionnelle® : ressourcement, auto-guérison, se libérer de la peur. Jacotte CHOLLET
- 14h « Passer à l'action », la motivation : comment la trouver et la garder. André PITRA
- 15h L'auto-hypnose au quotidien. Dany Dan DEBEIX
- 16h Régénérer son écosystème intérieur tout en régénérant celui de la planète. Dominique LUSSAN
- 17h De la gestion du stress au plaisir de vivre. Dr Marie-Claude ROMIEU-VUILLET
- 18h Débloquent les mémoires émotionnelles du passé. Évelyne CREIGNOU

Atelier 4

- 11h Sujok : l'anti-douleur naturel. Joad PUTTERMILECH
- 12h Prenez en main votre santé par les thérapies quantiques. Lara LELOUCHE
- 13h La diététique du juste milieu. Jean PELISSIER
- 14h Cristaux et santé. Daniel BRIEZ
- 15h Les secrets de l'eau. Pierre-Alexandre NICOLAS
- 16h Géobiologie solaire, harmonisation ancestrale. Jean-Gilles DECARRE-VOISIN et Florence MORICE
- 17h Régimes et problèmes de poids : solutions en naturopathie. Frédéric BOUKOBZA
- 18h Créez les conditions de votre réussite. Katherina LIPOF

Atelier 1

- 11h LadyComp, la contraception fiable, naturelle, et sans hormones. Petra SCHENKE, Corinne SCHADE
- 12h Plaisir, santé et forme avec les oligo-éléments. Dr Marie-Claude ROMIEU-VUILLET
- 13h L'équilibre acido-basique dans l'arthrose et les maladies de peau. Janine BENOIT
- 14h Guérir des blessures familiales. François SEBBEN
- 15h La prévention du cancer : mirage ou réalité ? Dr Philippe LAGARDE
- 16h La silice indispensable à la vie. Patrice DAVID
- 17h Cellules souches. Jacques PRUNIER
- 18h Santé vous bien ! Jacques DECHANCE

Atelier 2

- 11h Les qualités du jeûne diététique. Gisbert BÖLLING
- 12h La noix de coco : bienfaits et applications en alimentation et soins corporels. Julie et Frédéric DEBROT
- 13h La diététique du juste milieu. Jean PELISSIER
- 14h L'hypnose thérapeutique et l'hypno-anesthésie. Dany Dan DEBEIX, Dr Bruno GOMEZ
- 15h Réveiller vos ressources intérieures. Marie-France & Emmanuel BALLET de COQUEREAUMONT
- 16h L'immunité dans le choix des aliments. Dr Eric KIENER, Marcel BONY
- 17h Régimes et problèmes de poids : solutions en naturopathie. Frédéric BOUKOBZA
- 18h Évoluer et explorer « qui je suis, qui je crois être, et qui je choisis d'être ». Dr Catherine HENRY-PLESSIER

Atelier 3

- 11h Gestion du stress, de l'anxiété et de la douleur physique. Jean-Pierre CAUVER
- 12h Reiki, Tao Tö Qi, ses origines et ses bienfaits de par le monde. Ennea TESS GRIFFITH
- 13h Réharmonisation des corps énergétiques. Jean-Jacques BOUCHET
- 14h Analyse géobiologique et traitement bio-énergétique des lieux de vie. Jean-Jacques BRÉLUZEAU
- 15h Trouvez ce pour quoi vous êtes fait et osez le faire. André PITRA
- 16h Et si vos yeux tentaient de vous parler ou mieux voir sans lunettes. Patrice MORCHAIN
- 17h Explorer la conscience pour concrétiser son projet de vie et régénérer la planète. Dominique LUSSAN
- 18h Transformez votre vie grâce à l'énergie de l'argent. Nathalie CARIOU

Atelier 4

- 11h Fasciathérapie et Somato-psychopédagogie. Hélène BOURHIS
- 12h Miam-o-fruit, l'alimentation cellulaire. France GUILLAIN
- 13h Manuthérapie Koryo, science du bien-être du XXI^{ème} siècle. WANG Kwang-Ok
- 14h Une vue parfaite sans lunettes ni intervention selon la méthode Bates. Jean-Philippe MARIE DIT MOISSON
- 15h Cristaux et développement personnel. Daniel BRIEZ
- 16h Pollutions électromagnétiques au XXI^{ème} siècle. Pierre NICOLAS
- 17h Exploration de la conscience par une neuroscience : la technique Monroe. Omid KOHNEH-CHAHRI
- 18h Comment réussir avec la loi d'attraction. Noël WAN

Atelier 1

- 11h L'innovation par les actifs végétaux dans le contexte réglementaire actuel. Isabelle MACIUK
- 12h Okinawa : la nutrithérapie naturelle pour traiter le stress. Dr Jean-Paul CURTAY
- 13h Okinawa : la nutrithérapie naturelle pour traiter le surpoids. Dr Jean-Paul CURTAY
- 14h Cancer et naturopathie : de la prévention à l'accompagnement. Jean-Philippe DELLAMONICA
- 15h Les élixirs floraux contemporains. Murielle GREMILLON
- 16h La ruche, la santé, et l'enfant. Patrice PERCIE DU SERT
- 17h Comment bien choisir ses cosmétiques et ne pas se tromper. Laurence WITTNER

Atelier 2

- 11h Energie et printemps. Nathalie TUTRUT
- 12h Une démarche de santé globale incluant l'eau thérapeutique et les oligo-éléments (1h50).
Jean-Jacques DUBOST
- 14h La Musique Multidimensionnelle® : vecteur vibratoire d'harmonisation énergétique. Jacotte CHOLLET
- 15h Vitalité physique et psychique avec les oligo-éléments. Dr Marie-Claude ROMIEU-VUILLET
- 16h Les Catalyons, des oligo-éléments ionisés pour votre santé. Arielle MENARD

Atelier 3

- 11h Le Jeu de l'Humour. Marc KUCHARZ
- 12h Guérir les maux sans les mots, avec la danse de l'enfant intérieur. Véronique SOMMER
- 13h La diététique du juste milieu. Jean PELISSIER
- 14h La méthode pour « oser dire, ... et savoir le dire ». André PITRA
- 15h Les états d'expansion de conscience au service de l'écosystème : le biomimétisme. Dominique LUSSAN
- 16h Médecine énergétique : se libérer de la douleur, des émotions négatives et du stress. Alain FALDUZZI
- 17h Guérir avec la Chithérapie. Dr Jean-Paul GUYONNAUD

Atelier 4

- 11h Conciliation, affirmation de l'identité des lettres à l'Etre ! Oriana-Brigitte HEYDEL
- 12h Aromathérapie : et si on parlait qualité ! Laurent GAUTUN
- 13h La méthode E.Ki.Libre et les techniques quantiques. Dominique DELAPORTE, Claude-Jean LAPOSTAT
- 14h Thérapie et connaissance de soi par la voix. Yaël BENZAQUEN
- 15h Techniques d'hypnose pour communiquer et convaincre. Dany Dan DEBEIX, Gérald VASSELLE
- 16h Géobiologie solaire, harmonisation ancestrale. Jean-Gilles DECARRE-VOISIN et Florence MORICE
- 17h Sujok : guérison naturelle. Joad PUTTERMILECH