

SALON  
BIEN-ÊTRE  
MÉDECINE  
DOUCE

28 -30 jan. 2022  
Lyon  
Eurexpo

LE RENDEZ-VOUS DU BIEN-ÊTRE  
& DE LA SANTÉ AU NATUREL

LE SALON BIEN-ÊTRE MÉDECINE DOUCE LYON  
3 JOURS POUR APPRENDRE, COMPRENDRE ET DÉCOUVRIR  
LES MÉDECINES DOUCES ET COMPLÉMENTAIRES

80 CONFÉRENCES ET ATELIERS SUR LE SUJET 2022 : L'IMMUNITÉ  
Immunité au quotidien, immunité et alimentation, immunité et remèdes naturels

Le salon Bien-Être Médecine Douce est le lieu où convergent tous les acteurs des médecines douces, des compléments alimentaires, de l'alimentation saine, des cosmétiques naturels, du bien-être et du tourisme de santé. Cette année, le salon a conçu un programme de conférences et d'ateliers autour d'un sujet en phase avec l'actualité : l'immunité.

Le salon Bien-être et médecine douce réunit **150 acteurs et experts à Lyon, tous rigoureusement sélectionnés en matière de médecines complémentaires, de prévention santé et d'innovations produits bien-être** : médecines naturelles, séjours bien-être et détente, beauté au naturel, massages et soins, formation professionnelle, gestion du stress, alimentation équilibrée, shopping bien-être, laboratoires spécialisés, écoles et formations en médecines douces.

Chaque jour, les conférences s'articulent autour de ce thème central : **immunité et sa défense, immunité au quotidien, immunité et alimentation, immunité et remèdes naturels.**

**12 conférences plénières** menées par des médecins ou des thérapeutes de la santé au naturel et plus de **65 ateliers animés par les exposants** (ateliers-conseils avec des thérapeutes, ateliers-découvertes et ateliers corps/esprit), ont pour objectifs d'apporter aux auditeurs des conseils, points de vue, retours d'expériences utilisateurs, analyses et expertises.

En 3 jours, les visiteurs assisteront à un vaste tour d'horizon des nouvelles tendances ou approches traditionnelles en santé au naturel pour en faciliter la compréhension et l'utilisation.

## PROGRAMME DES CONFÉRENCES

### VENDREDI 28 JANVIER IMMUNITÉ AU QUOTIDIEN

12h00 – *Initiation à l'Ashtanga yoga*  
**Barbara Andreus de Gotamyoga**

L'ashtanga yoga est une forme de yoga postural et dynamique qui repose sur des techniques spécifiques de respiration synchronisées à un enchaînement de postures. Ce type de yoga, avec la possibilité d'adapter les postures, est accessible à tous et apporte force, calme et concentration.

CONTACTS MÉDIAS

Agence COROMANDEL RP

Alexandra Langlois

T 06 62 88 36 90

[a.langlois@coromandel-rp.fr](mailto:a.langlois@coromandel-rp.fr)

Jérôme Aubé

T 06 29 82 76 55

[j.aube@coromandel-rp.fr](mailto:j.aube@coromandel-rp.fr)

**14h00 - La Gestion du stress par la cohérence cardiaque.**

**Loïc Machillot**, Directeur des Thermes de Bourbon-Lancy

La cohérence cardiaque est idéale pour la gestion du stress au quotidien et également dans la prise en charge des maladies cardio-artérielles et de la fibromyalgie.

**16h00 - L'intestin, premier organe du système immunitaire.**

**Dr Raphaël Perez**, Docteur en pharmacie

Notre immunité repose sur la bonne santé de notre ventre, principalement le microbiote intestinal et la muqueuse de l'intestin. Comment l'intestin conditionne notre l'immunité ? Comment renforcer son immunité et réduire l'inflammation en améliorant l'état de l'intestin ? (en visio-live)

## **SAMEDI 29 JANVIER IMMUNITÉ ET SA DÉFENSE**

**12h00 - Le Sommeil, pourquoi je n'arrive pas à m'endormir ? Pourquoi je me réveille la nuit ?**

**Loïc Machillot**, Directeur des Thermes de Bourbon-Lancy

Le Train du sommeil : Mieux comprendre le sommeil pour mieux l'appréhender.

**14h00 - Boostez vos défenses immunitaires. Votre protection barrière est votre groupe sanguin**

**Valérie Lamour**, naturopathe, hypno-thérapeute, conférencière et praticienne reiki.

Connaître les fondements de votre groupe sanguin vous amène à déclencher une immunité forte. Pratiquer concrètement la gymnastique de votre immunité.

**16h00 - Les combinaisons d'aliments qui régulent notre système immunitaire**

**France Guillain**, auteure

De l'humour, des histoires émouvantes... pour ne pas oublier de consommer 7 aliments précieux pour notre immunité et notre cerveau ! (en visio-live)

## **DIMANCHE 30 JANVIER IMMUNITÉ ET REMÈDES NATURELS**

**12h00 - Comment apprivoiser son stress par la naturopathie ?**

**Christian Brun**, naturopathe

La naturopathie est un complément de fond à la médecine allopathique. Sans remplacer le médecin en cas de maladie, le naturopathe joue sur d'autres leviers pour permettre au patient d'augmenter son potentiel d'autoguérison et de renforcer son système de défense. La clé de cette approche est d'optimiser son hygiène de vie selon sa physiologie grâce à des moyens naturels.

**14h00 - En forme toute l'année. Usage de la naturopathie et de l'herboristerie, saison par saison.**

**Loïc Ternisien**, naturopathe, auteur, formateur, conférencier et créateur de supports d'apprentissage

Comment rester en bonne santé et optimiser son immunité toute l'année ? Dans cette conférence, Loïc Ternisien présentera les leviers à mettre en place pour maintenir sa vitalité (alimentation, nutrithérapie, etc.) ainsi que l'usage traditionnel des plantes médicinales.

CONTACTS MÉDIAS

Agence COROMANDEL RP

Alexandra Langlois

T 06 62 88 36 90

[a.langlois@coromandel-rp.fr](mailto:a.langlois@coromandel-rp.fr)

Jérôme Aubé

T 06 29 82 76 55

[j.aube@coromandel-rp.fr](mailto:j.aube@coromandel-rp.fr)

# UNE NOUVEAUTÉ PHARE DE L'ÉDITION 2022 : LE FORUM SANTÉ AU NATUREL – STAND C38 / B39

Le Forum Santé au Naturel est un espace de conseils personnalisés et d'animations. C'est le lieu de référence du salon pour mieux comprendre, découvrir, et expérimenter les médecines douces. Grâce aux professionnels qui sont à la disposition des visiteurs pour les informer, répondre à leurs questions et leur transmettre des conseils.

Pendant les 3 jours du salon, des ateliers d'information auront lieu et aborderont les thématiques suivantes :

- le shiatsu de la grossesse
- Do In et respiration
- Qi Gong de saison
- les huiles essentielles et les points d'acupuncture
- le Tao
- le Yin et le Yang
- les 5 éléments
- la diététique chinoise
- les 3 trésors Taoïstes
- les différentes causes des maladies
- l'ancrage

## ÉCOLE ZEN SHIATSU FENG HUANG LYON PROGRAMME D'INTERVENTION FORUM SANTÉ AU NATUREL

**vendredi 28 janvier 2022**

### ***11h00 - Les huiles essentielles et les points d'acupuncture***

par **Marie-Laure Bassi**, enseignante école de Zen Shiatsu Feng Huang Lyon

En médecine orientale l'énergie circule à travers différents méridiens. Ceux-ci correspondent et sont en résonance avec des saisons, des éléments, des saveurs spécifiques. Les huiles essentielles ont un tropisme particulier avec certains méridiens. Leurs qualités et leurs natures particulières en font des alliés des plus précieuses. Dans cet atelier sont abordées les diverses catégories d'huiles essentielles, leurs tropismes avec certains points et méridiens et l'utilisation que l'on peut en faire.

### ***13h00 - Les 5 éléments de l'énergétique orientale et leur application à la vie courante***

par **Annabelle Imbert**, directrice école de Zen Shiatsu Feng Huang Lyon.

Pour faire la connaissance avec les 5 éléments, les 5 saisons, comprendre qui ils sont et comment appliquer leur philosophie à notre vie moderne.

### ***15h00 - Le Tao, qué za qo ? La respiration du hara***

Par **Annabelle Imbert**, directrice école de Zen Shiatsu Feng Huang Lyon.

Le Tao, on en parle beaucoup, mais c'est quoi en fait ? C'est un moment de partage pour aborder la philosophie du Tao et terminer par un moment de respiration dans le hara, appelée aussi respiration abdominale ou respiration embryonnaire. (exercices debout ou sur assis chaise)

#### CONTACTS MÉDIAS

Agence COROMANDEL RP

**Alexandra Langlois**

T 06 62 88 36 90

[a.langlois@coromandel-rp.fr](mailto:a.langlois@coromandel-rp.fr)

**Jérôme Aubé**

T 06 29 82 76 55

[j.aube@coromandel-rp.fr](mailto:j.aube@coromandel-rp.fr)

## samedi 29 janvier 2022

### 13h00 - La diététique chinoise

par **Marie-Laure Bassi**, enseignante école de Zen Shiatsu Feng Huang Lyon

“Que les aliments soient ton 1er médicaments” : ce précepte a été affiné et approfondi en médecine orientale. Comment choisir son alimentation en fonction des 5 saisons, des éléments, de nos constitutions spécifiques. Quels sont les différentes natures des éléments ? Ce sont les thèmes de cet atelier riche en saveurs, pour un équilibre et un maintien de notre vitalité.

### 15h00 - Le shiatsu et la grossesse

par **Marie-Laure Bassi**, enseignante école de Zen Shiatsu Feng Huang Lyon

Pratiqué durant la grossesse, le shiatsu permet d'établir une connexion profonde avec le bébé, de libérer les diverses tensions, de soulager les maux et douleurs du quotidiens. Il aide également pour le travail, la naissance et en postnatal. C'est une pratique formidable et incroyable du 1<sup>er</sup> jour jusqu'après la naissance.

### 17h00 - Ancrage par le Qi Gong

Par **Raphaëlle Voisin**, enseignante école de Zen Shiatsu Feng Huang Lyon

"L'ancrage est essentiel dans la pratique du shiatsu et dans notre vie quotidienne, Raphaëlle Voisin invite les visiteurs à se connecter à la terre, sentir pousser leurs racines, et laisser circuler l'énergie dans leurs corps le temps d'un moment de Qi Gong"

## dimanche 30 janvier 2022

### 12h00 - Auto-shiatsu et Do In de saison : travail des hanches, du bassin

par **Annabelle Imbert**, directrice école de Zen Shiatsu Feng Huang Lyon.

A chaque saison il existe des mouvements favorisant la circulation énergétique en vue d'entretenir le lien corps esprit et la santé qui y est liée. Le printemps chinois sera bientôt là, le nôtre aussi alors préparons-nous avec ces exercices d'assouplissement des hanches et du bassin. En douceur, en respectant les limites de chacun. (Exercices debout ou sur assis chaise)

### 16h00 - Yin et Yang, Dao Yin de rééquilibrage

par **Annabelle Imbert**, directrice école de Zen Shiatsu Feng Huang Lyon.

Pour comprendre concrètement ce que sont le Yin et le yang ? Ce moment de discussion est fait pour vous ! L'atelier se terminera par un moment de Dao Yin de rééquilibrage global Yin Yang ! (Exercices debout ou sur assis chaise)

### 17h00 - Auto-shiatsu Do In et respiration : détente de la nuque et des trapèzes

par **Annabelle Imbert**, directrice école de Zen Shiatsu Feng Huang Lyon.

Pour apprendre à s'auto masser la nuque et les trapèzes, à guider l'énergie dans des exercices d'étirements doux, simples accessibles et à tous afin de prendre de soin de cette zone du corps si souvent tendue ou douloureuse... (exercices debout ou sur assis chaise)

#### CONTACTS MÉDIAS

Agence COROMANDEL RP

**Alexandra Langlois**

T 06 62 88 36 90

[a.langlois@coromandel-rp.fr](mailto:a.langlois@coromandel-rp.fr)

**Jérôme Aubé**

T 06 29 82 76 55

[j.aube@coromandel-rp.fr](mailto:j.aube@coromandel-rp.fr)

### 220 exposants à Paris, 150 à Lyon

experts en méthodes alternatives  
et produits de bien-être :

Médecines douces • Compléments alimentaires • Alimentation saine  
Cosmétiques naturels • Bien-Être • Tourisme de santé

2022 : **Les médecines douces à l'honneur**

**Les secteurs d'exposition :**

Médecines douces / Bien-être / Rendez-vous de la conscience

### SALONS BIEN-ÊTRE MÉDECINE DOUCE

**PARIS**, Porte de Versailles - hall 5.1, du 3 février au 7 février 2022

**LYON**, Eurexpo - hall 7, 28 au 30 janvier 2022

[www.salon-medecinedouce.com](http://www.salon-medecinedouce.com)



#BEMD2022

### MESURES SANITAIRES COVID-19

Pour la pleine réussite de ses événements, SPAS Organisation met en œuvre toutes les mesures sanitaires préconisées par les autorités pour **accueillir les exposants et les visiteurs dans les meilleures conditions de sécurité et de confort.**

Consultez les consignes sanitaires en vigueur au moment du salon sur [www.salon-medecinedouce.com/paris](http://www.salon-medecinedouce.com/paris)

**Le pass sanitaire et le port du masque sont obligatoires pour accéder aux salons**, le nettoyage et la désinfection des espaces sont renforcés, des points de distribution de gel hydroalcoolique sont répartis sur les sites, la distance physique et les gestes barrières encouragés.

### LES SALONS BIEN-ÊTRE MÉDECINE DOUCE, UN ÉVÉNEMENT SPAS ORGANISATION



SPAS Organisation est le plus grand organisateur en France d'événements grand public et professionnels dédiés à la bio, à la nature, au bien-être, à la silver économie et à l'art de vivre. SPAS Organisation totalise 25 manifestations, des espaces tendances, ainsi qu'une place de marché en ligne. [www.spas-expo.com](http://www.spas-expo.com)

- **Les salons Bio et Nature** : Marjolaine (Paris), Vivre Autrement (Paris), Naturally (Paris), Vivez Nature (Paris), Permae (Paris) ;
- **Les salons professionnels** : medFEL (Perpignan), Natexpo (Paris, Lyon), Natexpo International Tour (programme itinérant) ;
- **Le réseau des salons Zen & Bio en régions** : Zen & Bio (Nantes, Lyon, Angers, Tours, Bordeaux), Artemisia (Marseille), NaturaBio (Lille), Respire La Vie (Poitiers, Vannes, Rennes) ;
- **Les salons Bien-être et Art de vivre** : Bien-être Médecine Douce (Paris, Lyon), Les Thermalies (Paris, Lyon), Zen (Paris), Saveurs des Plaisirs Gourmands (Paris) ;
- **Les espaces Tendances** : SPAS révèle les tendances de demain et les met en lumière via des espaces dédiés : Bio & Vegan, ViniBio, et le Rendez-vous de la Conscience sur ses salons grand public.
- [Sevellia.com](http://Sevellia.com) : site de vente de produits biologiques et naturels (600 marchands et 40 000 références)

### CONTACTS MÉDIAS

Agence COROMANDEL RP

Alexandra Langlois

T 06 62 88 36 90

[a.langlois@coromandel-rp.fr](mailto:a.langlois@coromandel-rp.fr)

Jérôme Aubé

T 06 29 82 76 55

[j.aube@coromandel-rp.fr](mailto:j.aube@coromandel-rp.fr)