

SALON
BIEN-ÊTRE
MÉDECINE
DOUCE

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

24-26 mars 2023

Lyon

Eurexpo

communiqué de presse
9 mars 2023

Bien-Être Médecine Douce Lyon 2023

Le salon leader de la santé et du bien-être au naturel
revient à Lyon pour sa 4e édition

AU PROGRAMME

- **9 conférences avec des têtes d'affiche** sur des sujets d'actualité et la Santé au naturel
- **65 ateliers-conférences** animés par les exposants pour mieux comprendre leurs soins et produits, ou découvrir les nouvelles tendances du développement personnel
- **150 acteurs et experts répartis sur 3 secteurs emblématiques** : Médecines douces, Bien-être et Le Rendez-vous de la Conscience
- **2 nouveautés phares de l'édition 2023** : le Forum Santé au Naturel et le Tremplin du bien-être
- **4 nouvelles animations** : le Tisane Bar by Yogi Tea, le Naturolab, le concert de Handpan et les matinées méditation.

Le salon Bien-Être Médecine Douce Lyon se tiendra du vendredi 24 au dimanche 26 mars 2023 à Eurexpo.

Il réunit **150 acteurs et experts, rigoureusement sélectionnés** en matière de médecines complémentaires, de prévention santé et d'innovations produits bien-être : médecines naturelles, séjours bien-être & détente, beauté au naturel, massages & soins, formation professionnelle, gestion du stress, alimentation équilibrée, shopping bien-être, laboratoires spécialisés, écoles & formations en médecines douces, tout est réuni pour apporter les réponses et les solutions à des visiteurs sensibilisés aux sujets de la prévention et de la santé, du bien-être, de naturalité et de développement personnel.

Bien-Être Médecine Douce Lyon fait la part belle au contenu, avec un programme complet de près de **80 conférences, ateliers et animations** menés par des experts et par les exposants du salon, incluant des ateliers-conseils avec des thérapeutes, des ateliers-découvertes et des ateliers corps/esprit.

Ces 3 jours denses permettent à chacun d'avoir **un éclairage avisé** et une **meilleure lecture de l'ensemble des thématiques** abordées, qu'il s'agisse des **approches traditionnelles** ou des **dernières tendances**.

Ce sont également des moments privilégiés pour aller à la rencontre des professionnels du bien-être, pour s'octroyer une parenthèse zen, pour se ressourcer, pour mieux comprendre, découvrir, expérimenter et vibrer avec des passionnés qui transmettent, informent et répondent à toutes les questions.

Comment trouver le bon thérapeute en fonction de son besoin ?
Trouver sa formation professionnelle ou continue ?
Dénicher les nouveaux produits biologiques et cosmétiques naturels ?
Réserver un voyage détente et bien-être ?
Adopter une routine beauté au naturel ?
Mieux gérer son stress ?
Équilibrer et varier son alimentation ?

En venant visiter Bien-Être Médecine Douce Lyon, évidemment



10 000
visiteurs attendus



150
exposants



80
conférences & ateliers



CONTACTS MÉDIAS

Agence COROMANDEL RP

Alexandra Langlois

06 62 88 36 90

a.langlois@coromandel-rp.fr

Jérôme Aubé

06 29 82 76 55

j.aube@coromandel-rp.fr

3 JOURS POUR RÉVEILLER SA VITALITÉ !

S'initier aux soins de beauté naturels

Faire peau neuve avec les cosmétiques bio ou naturels, le maquillage naturel et les instituts de beauté et centres minceur. Pour découvrir les incroyables vertus des plantes et des minéraux. Toute la force de la nature dans les huiles essentielles et hydrolats, les plantes séchées, en extrait ou en poudre, les élixirs floraux, la gemmothérapie, les macérâts de graines germées... Les compléments nutritionnels, les oligo-éléments, élixirs minéraux, vitamines...

Découvrir les massages du monde

L'art de la détente absolue avec le massage aux pierres chaudes, californien, chinois, le shiatsu, le massage amma, reiki, les réflexologies plantaire, faciale, palmaire

Trouver une formation professionnelle ou continue

Rencontrer et échanger avec les professionnels spécialisés en naturopathie, sophrologie, hypnose, shiatsu, kinésiologie et autres métiers du bien-être

Évacuer son stress

Et se libérer des tensions en usant de la relaxation, de la sophrologie, de l'hypnose ou du coaching.

Développer sa forme et son énergie avec

Le yoga, le tai chi, le Qi gong, les arts martiaux, la danse, les gyms douces...

Soigner son assiette

Pour allier plaisir et santé avec des aliments sains et appétissants, et cuisiner avec des produits bio : graines germées, algues, produits vegan, huiles bio de 1ère pression, herbes aromatiques, épices... Sans oublier l'alimentation plaisir, avec des gourmandises bio et vitaminées : miels, dattes, fruits secs...

Boire (bio) : thés du monde et thés parfumés, cafés et chocolats, lassi... Et pour la préparation, la cuisson et la conservation : cuit-vapeur, fours multicuiseurs, extracteurs de jus, blender...

Shopping bien-être

Le bien-être passe aussi par des objets de tous les jours qui améliorent notre quotidien !

Purificateurs d'eau, ioniseurs, luminothérapie, appareils de massage, mobilier ergonomique, objets feng shui, vêtements en fibres naturelles, tout pour un sommeil tranquille : sommiers polarisés, matelas, oreillers ergonomiques ou « 3D », couettes en laine bio...

Réserver un séjour de remise en forme ou une cure santé

Pour retrouver une sérénité et assouvir sa soif d'évasions : cures ayurvédiques, cures de jeûne, séjours détente et votre destination, mer, montagne, campagne ou voyages à l'étranger.

Tonifier sa santé avec des méthodes douces et naturelles

Grâce aux rencontres et échanges avec des professionnels en naturopathie, médecine qu'elle soit traditionnelle chinoise, quantique, intégrative, ayurvédique ou connectée étiothérapie, kinésiologie, shiatsu, massage, réflexologie, relaxation, sophrologie, hypnose, coaching...

3 SECTEURS EMBLÉMATIQUES

1. **Médecines douces**
2. **Bien-être**
3. **Rendez-vous de la Conscience**

1. MÉDECINES DOUCES

Une zone large, à l'entrée du salon

- **Laboratoires spécialisés en compléments alimentaires** : vitamines, minéraux, oligo-éléments, phytothérapie, gemmothérapie, diététique, hygiène bucco-dentaire, micronutrition, homéopathie.
- **Thérapeutes / écoles et formations** :
 - Médecine traditionnelle chinoise, médecine intégrative, médecine quantique, psychologie, développement personnel, sophrologie, hypnose, aromathérapie, phytothérapie, médecine ayurvédique, médecine connectée, médecine intégrative, naturopathie, auriculothérapie, art thérapie, soins et massages (thaï, chinois, ayurvédique, shiatsu, californien...), réflexologie, écoles et formations, fédérations, assurances et mutuelles, matériel de santé.
 - **Tourisme de santé** : lieux de ressourcement, séjours détox, randonnées et vacances nature
 - **Soins et massages** : massage californien, massage indien ayurvédique, réflexologie plantaire, palmaire et faciale, massage assis Amma, ...
 - **Huiles essentielles** : huiles végétales, huiles essentielles, diffuseurs, hydrolats...
 - **Matériel de santé**

2. BIEN-ÊTRE

Lieu des rendez-vous des produits détente et plaisir

- **Alimentation saine** : alimentation santé, produits diététiques, eaux végétales, micronutrition, germination, superaliments, matériel de cuisine saine, Raw Food, sans oublier l'alimentation plaisir,
- **Cosmétiques naturels** : crèmes de soin bio et naturelles, maquillage bio, soins du cheveu, centre de beauté, centre de minceur, produits de beauté.
- **Bien-être chez soi** : éditions spécialisées, produits d'entretien écologiques, Feng Shui, produits de confort et de remise en forme, bijoux et minéraux, développement personnel.

3. LE RENDEZ-VOUS DE LA CONSCIENCE

Un espace au service de l'épanouissement individuel et collectif

Le Rendez-vous de la Conscience rassemble les thérapeutes, les coaches et les enseignants spécialisés en **épanouissement individuel et collectif**. Il révèle les approches d'exploration de **la spiritualité, l'énergie, l'intuition**. L'art, l'écopsychologie, les communications intuitives, la pensée positive, les thérapies informationnelles offrent de nouveaux chemins à l'évolution personnelle.

Ateliers Corps/Esprit : ces ateliers contribuent à promouvoir la diversité de ces pratiques et à créer une dynamique de changement, d'éveil et d'ouverture des consciences.

- Spiritualité
- Développement personnel
- Éco-psychologie
- Pensée positive
- Thérapies information

2 NOUVEAUTÉS PHARES DE L'ÉDITION 2023

1. **Le Forum Santé au Naturel**
2. **Le Tremplin du bien-être**

Le Forum Santé au Naturel

En partenariat avec Médoucine, le salon Bien-être Médecine Douce Lyon propose **Le Forum Santé au Naturel**. Il est situé dans la zone médecines douces. Le programme du forum permet de rencontrer des praticiens experts en matière de médecines douces du réseau Médoucine. Les visiteurs pourront participer à des ateliers et assister à des conférences sur les sujets de santé du quotidien. Ils pourront aussi apprendre des techniques simples et concrètes et améliorer leur bien-être au quotidien.

Médoucine permet à chacun de devenir acteur de sa santé et de son bien-être. Sur [Médoucine.com](https://www.medoucine.com) : pour prendre rendez-vous avec un praticien de médecine douce au profil vérifié et recommandé par ses pairs et ses clients.

Le programme des ateliers et conférences du Forum santé au Naturel :

Vendredi 24 mars 2023

- 11h 3 techniques simples pour reprendre confiance en soi – **Diane Dussert**
- 13h Comprendre pourquoi son enfant ne dort pas, et les solutions – **Valérie Carlier**
- 15h 3 techniques simples pour mieux gérer son stress – **Delphine Yeguiayan**

Samedi 25 mars 2023

- 11h Se détendre avec l'automassage – **Fanny Guénard**
- 13h La cohérence cardiaque - **Samira**
- 15h Atteindre ses objectifs 2023 grâce à la médecine douce – **Émilie Babot**

Dimanche 26 mars 2023

- 11h 5 conseils naturels pour prendre soin de son foie – **Émilie Cluzel**
- 13h Atelier d'Art Thérapie – **Karine Guichard**
- 15h Comment améliorer votre digestion physique et émotionnelle – **Ghislaine Millet**

Le Tremplin du bien-être

Le Tremplin du Bien-Etre est une zone dédiée aux nouveautés du bien-être : les startups qui ont récemment lancé des innovations sur le marché du bien-être et de la santé au naturel seront présentes. Les visiteurs auront la chance de découvrir ces nouvelles tendances, et rencontreront ces sociétés qui lancent leurs nouvelles gammes, produits ou services **en exclusivité sur le salon du bien-être et médecine douce**.

ANAKAO NATURE - C11 : Anakao Nature vous propose tous les bienfaits des plantes de Madagascar à travers des huiles essentielles et végétales et des compléments alimentaires naturels, bio et éthiques, directement achetés auprès des producteurs. www.anakao-nature.com

BRIN DE FOLI – C19 : Laits et kéfirs végétaux maison, sources d'activité antioxydants et bénéfiques à l'équilibre du système immunitaire et du métabolisme.

"En parfaite symbiose" avec votre microbiote, notre nouveau ferment pour kéfir végétal apporte 10 micro-organismes complémentaires : ferments lactiques vegan, souches de kéfir d'eau et bactéries microbiotiques. www.brindefoli.fr

UNI-VERT-BIEN ÊTRE CBD – C10 : Produits Bien-être, cosmétiques CBD. www.univertbienetre.com

WE ARE IPSE – C11 : We are ipse vous propose une gamme, de soins visage, naturelle, bio, vegan française et mixte. Nos formulations sont courtes, riches en actifs et nos packaging eco-responsables. Notre mission est de vous accompagner avec bienveillance dans votre relation avec votre peau. www.weareipse.com

4 NOUVELLES ANIMATIONS

Tisane Bar by Yogi Tea

Pour s'otroyer un moment de détente et d'évasion en testant la gamme de thés noirs, thés verts et infusions Yogi Tea, puis savourer l'instant présent.

Les thés Yogi Tea® sont issus de cultures biologiques contrôlées et certifiées selon l'ordonnance européenne sur l'agriculture biologique (CE) 834/2007.

Yogi Tea compose depuis 40 ans de délicieuses infusions ayurvédiques aux plantes et épices biologiques. Depuis l'année dernière, Choice, entreprise historique du bio, accompagne Yogi Tea avec des thés d'exceptions en filière directe.

Nouveautés 2023 : Recette Yogi Tea Confort de l'âme : un doux mélange de rooibos, écorce de cacao et de zeste d'orange.



Le Naturolab 2023

Air'Elles est un collectif composé de naturopathes, qui va animer lors du salon des conférences sur la santé au naturel, des ateliers participatifs et séances flashs de nutrition et iridologie, ainsi que des animations pour enfants sur l'alimentation.

Programme proposé par Air'Elles :



Les conférences

- C'est quoi le bon équilibre alimentaire ?
- L'eau source de vitalité pour les séniors
- Le sommeil de l'enfant – les solutions naturelles
- Immunité au naturel
- Les fleurs de Bach au coeur des émotions
- Les hydrolats : alternative aux huiles essentielles
- Les huiles essentielles, est-ce écolo ?
- Comment suggérer une alimentation saine à vos ados. Quel impact sur leur bien-être ?

Les ateliers de démonstration participative 1h – (12 personnes maxi)

- Animation fleurs de Bach, trouver la fleur dominante de ses émotions
- Réaliser son stick olfactif pour gérer ses émotions (10 personnes maxi)
- Atelier graines germées (comment le créer son germe recyclé et faire germer les graines)
- Se reconnecter à soi par la naturopathie et la sophrologie
- Les bienfaits de la boisson lacto fermentées : kéfir, kombucha, limonade, ginger beer

Les animations dédiés aux enfants

- Jeu de l'oie de l'alimentation
- Des jeux autour de l'alimentation saine :
- Des Quiz sur l'eau et sur l'alimentation
- Le jeu de carte de la diversité alimentaire

Les ateliers flashs nutrition et iridologie individuel (durée 20 min)

CONCERT DE HANDPAN PAR QUENTIN KAYSER

samedi 25 mars à 17h45 – salle de conférence

Le Handpan est un instrument réputé pour la magie de ses sonorités et l'harmonie des mélodies qui s'en dégagent. Quentin Kayser, inlassable voyageur, a appris à jouer de nombreux instruments et entretient sa passion pour la musique depuis son plus jeune âge. C'est seulement en 2012 qu'il découvre le Handpan, un instrument qu'il n'a jamais plus quitté. Son inspiration, il la tient de ses voyages et de ses relations avec les autres. Pendant ce concert, Quentin Kayser interprète ses dernières compositions au Handpan. Son objectif : faire prendre conscience de l'harmonie des notes et des mélodies que cet instrument peut créer. Pour chacune de ses compositions, il raconte les histoires qui l'ont inspiré pendant ses voyages, au cours de ses expériences personnelles ou de ses rêves et offre ainsi un chemin d'exploration de ce qu'il crée.
<https://www.quentinkayser.com/>



MÉDIATION GUIDÉE TOUS LES MATINS A 10H30 PAR SANDRINE JOURDREN

Pour mieux commencer sa journée quoi de mieux qu'une méditation guidée ! Le salon propose tous les matins avant sa visite une séance d'une heure accompagnée par une experte : Sandrine Jourdren
La séance de méditation est intitulée « La pleine conscience : la clé d'un bonheur durable »
Durant cet atelier d'une heure, les visiteurs découvriront les bienfaits de la méditation de pleine conscience au travers de méditations, d'échanges et d'exercices concrets afin de trouver les clés d'un bonheur durable.
Ces séances ont lieu du vendredi 24 au dimanche 26 mars à 10h30 au salon Bien-Être Médecine Douce Lyon, en salle de conférences.
Accessible à tout public, pas d'inscription au préalable.
Conseil: venir devant la salle de conférence 10 minutes avant le début de la séance.



PROGRAMME DES CONFÉRENCES

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.

vendredi 24 mars

10h30 : **La pleine conscience : la clé d'un bonheur durable.** Sandrine Jourdren

Durant cet atelier d'une heure, vous découvrirez les bienfaits de la méditation de pleine conscience au travers de méditations, d'échanges et d'exercices concrets afin de trouver les clés d'un bonheur durable.

Sandrine Jourdren est instrutrice de méditation de pleine conscience et d'autocompassion. Elle est formée au Centre de Mindfulness de la faculté de médecine de l'université du Massachusetts, fondé par Jon Kabat-Zinn. Conférencière (TEDx, EDFutur, etc.), elle est aussi la voix de Calm, l'application leader de pleine conscience.



14h00 : **Vers une alimentation plus saine, sans contraintes.** Marie-Laure André

Les 7 lois de la minceur pour perdre du poids sans régime

Vous enchaînez les régimes, mais vous finissez toujours par reprendre du poids (et un peu de mésestime au passage) ? Vous aimeriez vous sentir mieux dans votre peau sans vous priver pour autant ? Et si la solution était de comprendre les 7 lois qui régissent votre métabolisme, pour faire enfin la paix avec votre corps ? Découvrez la méthode révolutionnaire de Marie-Laure André, experte de renom international, qui a déjà accompagné des milliers de personnes vers une alimentation plus saine sans contraintes

Après avoir longtemps travaillé en milieu hospitalier et enseigné la diététique à l'Université, Marie-Laure André a créé « Le programme IG bas », un programme en ligne complet qui permet aujourd'hui à des milliers de personnes de se nourrir sainement, sans régime ni frustration. Retrouvez-la sur sa chaîne YouTube (« Marie-Laure André, experte IG bas »), son compte Instagram (@passionnutrition) ou son site (www.passionnutrition.com).



16h00 : Spirothérapie, l'art de se soigner par la respiration. Samuel Ganes

Rééduquer son souffle, reconnaître les vertus de la respiration et les instaurer dans sa vie comme un rituel de bien-être

Explorez avec Samuel Ganes, tout l'art de la spirothérapie : tout en restant assis vous allez pratiquer une vingtaine de méthodes simples et accessibles, tout en recevant des explications claires pour comprendre les effets de la respiration sur le métabolisme. La thérapie par le souffle. Grâce à la spirothérapie, ou thérapie par le souffle, une méthode de bien-être qui utilise les techniques de respiration contrôlée et consciente, il est possible de rééduquer son souffle pour améliorer son équilibre physique, émotionnel et mental, et prendre soin de sa santé. Un outil accessible pour prendre soin de soi. L'avantage ? La respiration est un outil simple, accessible à tous à tout moment, puissant. Évacuer le stress, détoxifier l'organisme, se détendre, se reconnecter à soi, booster son système cardiovasculaire, améliorer son sommeil... il existe de nombreux bienfaits de la respiration et autant de techniques pour en bénéficier !



Thérapeute bien-être, Samuel excelle dans plusieurs domaines - yoga, ayurveda, spirothérapie, méditation, sophrologie - qui se complètent et permettent ainsi un suivi holistique. Il a créé : la spirothérapie, la thérapie par les exercices respiratoires - le yod'dha yoga, qui mélange le yoga au kalaripayattu l'art martial indien - l'Upavistha Yoga, yoga inclusif sur chaise ouvert à tou.te.s et aux personnes à mobilité réduite - la méthode de la triade védique qui théorise l'ayurveda dans une méthode composée d'axes de travail et de techniques concrètes - les sept tibétains, revisite des rites de la régénération de Kleder. Il est auteur de livres aux éditions Eyrolles et Solar, en vidéo sur les longs courriers d'Air France ou sur les vidéos des montres connectées FitBit, en podcast sur deezer, ou encore en séance dans des centres, entreprises et associations sur Paris.

samedi 25 mars

10h30 : La pleine conscience : la clé d'un bonheur durable. Sandrine Jourden

Durant cet atelier d'une heure, vous découvrirez les bienfaits de la méditation de pleine conscience au travers de méditations, d'échanges et d'exercices concrets afin de trouver les clés d'un bonheur durable.

Sandrine Jourden est instructrice de méditation de pleine conscience et d'autocompassion. Elle est formée au Centre de Mindfulness de la faculté de médecine de l'université du Massachusetts, fondé par Jon Kabat-Zinn. Conférencière (TEDx, EDFutur, etc.), elle est aussi la voix de Calm, l'application leader de pleine conscience.



12h00 : Révélez vos potentiels et retrouvez l'équilibre auquel vous aspirez grâce à l'activation de vos 5 forces de vie. Fabien Malgrand

Se reconnecter aux forces de vies c'est apprendre à dialoguer avec le vivant en nous et à l'extérieur de nous, pour gagner en vitalité et en harmonie, ainsi qu'en capacité à contribuer au monde que l'on souhaite

Nous sommes nombreux à avoir l'intuition qu'il nous manque quelque chose pour véritablement nous sentir épanoui, aligné et en phase avec notre vie. Et si cela venait de notre déconnexion avec nos forces de vie ? Vivre dans une société souvent déconnectée du vivant engendre toutes sortes de problèmes et symptômes. Renouer le dialogue avec la nature en nous et à l'extérieur de nous permet de nous créer une vie sur mesure à la hauteur de nos réelles aspirations. C'est une nouvelle perception de la réalité que Fabien vous offrira lors de cette conférence. Grâce à un dialogue profond avec les forces de vie qui nous animent, il vous présentera comment être en mesure de mieux nous comprendre, de mieux comprendre comment nous avons créé notre réalité, et de libérer ce qui bloque au plus profond de nous pour mieux récupérer notre pouvoir créateur. Venez découvrir comment réveiller vos forces de vie, gagnez en vitalité et en sérénité, pour une vie plus belle et plus passionnante encore.



Après 25 ans d'expériences, de formations et de recherches pour guérir de ses propres symptômes, Fabien a écrit son 1er livre "Je Choisis de Guérir", puis commencé en 2020 à transmettre sa méthode inspirée des savoirs ancestraux (Taoïsme, bouddhisme, médecine chinoise...), en synergie avec les outils modernes actuels (hypnose, neuroscience, psychologie...). Cette méthode a immédiatement rencontré un franc succès grâce à la fois à sa simplicité et sa profonde efficacité, décrivant parfaitement les "forces de vie" qui animent toute expérience et permettant à tout un chacun de les utiliser au service de sa santé, de sa carrière, ou de ses relations. Il a fondé l'entreprise UNISUN destinée à diffuser sa méthode dans le monde comme un Art de vivre pour contribuer à se reconnecter au vivant en nous et à l'extérieur de nous.

14h00 : La médecine spirituelle. Soigner l'âme pour guérir le corps. Luc Bodin

Est-ce que les causes physiques sont l'origine première des maladies ? Ne se cacheraient-elles pas derrière elles, une autre, plus profonde, au-delà du sens symbolique des maladies ?

Car si nous prenons l'être humain dans sa globalité, physique, psychologique, émotionnelle, énergétique et spirituelle, nous commençons à discerner une origine plus fondamentale qui serait due à la souffrance de l'être pour ne pas dire de l'âme. Celle-ci viendrait du fait que la personne n'est pas sur son chemin de vie... que ses actions ne répondent pas à ses aspirations profondes... qu'elle n'est pas dans l'amour... qu'elle n'est pas heureuse !

La maladie n'est pas un combat, ni une punition, mais un rappel de l'être qui cherche par ce moyen (symbolique), à indiquer la direction à prendre dans son existence.

Luc Bodin est un ancien médecin, diplômé en oncologie clinique et spécialiste en médecines naturelles et soins énergétiques. Il est, de plus, auteur et conférencier.



16h00 : Comment se soigner au naturel avec les huiles essentielles ? Dr Jean-Philippe Zahalka

Après avoir expliqué ce qu'est la phytothérapie et comment on l'utilise, il indiquera une trentaine de pathologies actuelles, telles que l'herpès, la bronchite qui peuvent être soignées avec les huiles essentielles. Comment utiliser une Huile Essentielle, un hydrolat ou une huile végétale (voie cutanée, voie buccale ou diffusion) pour traiter une ou plusieurs pathologies.

Jean-Philippe Zahalka est un spécialiste en phytothérapie renommé qui a exercé en tant que pharmacien pendant 40 ans. Il est également un auteur prolifique, ayant écrit plusieurs livres sur le sujet, dont « Dictionnaire complet de l'aromathérapie », « Dictionnaire complet des hydrolats et des eaux florales » et « Dictionnaire complet des plantes médicinales », qui sont devenus des références dans leur domaine. En plus de ses activités d'écriture, il a participé à de nombreuses émissions télévisées ainsi qu'à des conférences pour partager son savoir et sa passion pour la phytothérapie avec le grand public.



dimanche 26 mars

10h30 : La pleine conscience : la clé d'un bonheur durable. Sandrine Jourden

Durant cet atelier d'une heure, vous découvrirez les bienfaits de la méditation de pleine conscience au travers de méditations, d'échanges et d'exercices concrets afin de trouver les clés d'un bonheur durable.

Sandrine Jourden est instructrice de méditation de pleine conscience et d'autocompassion. Elle est formée au Centre de Mindfulness de la faculté de médecine de l'université du Massachusetts, fondé par Jon Kabat-Zinn. Conférencière (TEDx, EDFutur, etc.), elle est aussi la voix de Calm, l'application leader de pleine conscience.



12h00 : Allier plaisir et santé dans son alimentation. Sophie Janvier

Une méthode douce pour mieux manger.

Il n'est pas nécessaire de tout changer pour bien manger. Il n'est pas efficace de se faire violence pour améliorer le contenu de son assiette. Il est possible de faire de l'alimentation une alliée plaisir ET santé. La nutrition est l'un des moyens les plus efficaces pour prévenir les maladies chroniques et augmenter son espérance de vie. Mais elle est aussi souvent source de contraintes et d'injonctions inutiles. Sophie Janvier propose une autre voie, celle des petits pas. Une méthode simple, accessible et agréable pour modifier, en douceur, son alimentation.

Sophie Janvier est diététicienne-nutritionniste. Titulaire d'un BTS diététique, d'un DU de nutrition thérapeutique, et diplômée de Sciences Po Paris, elle reçoit dans son cabinet à Paris et en vidéo. Elle est aussi journaliste pour le magazine Top Santé.



14h00 : Du bon usage de la naturopathie. Odile Chabrilac

Quand consulter un.e naturopathe ? Quand ne pas consulter un.e naturopathe ?!

La naturopathie occupe une place bien spécifique au sein de la santé intégrative : elle présente de nombreuses opportunités, mais elle possède aussi ses limites.

En tant que naturopathe, nous avons une vision assez singulière de la santé, du bien-être, de ce qu'est un métabolisme sain. Parce que nous prenons soin du terrain d'une personne, notre rôle préventif est indéniable. D'autres fois, le naturopathe se mettra en second plan et en référera à d'autres professionnels de la santé ou du bien-être dans une posture différente d'accompagnement. Tout l'enjeu étant d'avoir le discernement de distinguer entre ce qui relève de la naturopathie, de ce qui n'en relève pas...



Autrice d'« Âme de Sorcière », de "Mon Cahier Détox" (Solar Éditions) et de Sortir des Bois (Tana Éditions), Odile Chabrilac est également thérapeute analytique, naturopathe et directrice de l'Institut de Naturopathie Humaniste. Elle habite dorénavant dans le Lot, où elle organise des retraites dédiées au bien-être.



PROGRAMME DES ATELIERS ANIMÉS PAR LES EXPOSANTS

Les ateliers conseils sont animés par les exposants,
ils permettent aux visiteurs de mieux comprendre
les produits et les techniques présentés sur le salon

vendredi 24 mars 2023

ATELIERS CONSEILS

13h30 : Pourquoi s'initier au Reiki ? Pour qui ? Quel remède procure-t-il ? **Valéry Marmol**

14h30 : La Médecine Symbolique, la médecine de l'âme ? **Rose et Gilles Gandy**

15h30 : Points d'acupuncture ! Biorésonance ! Pratique pour améliorer la santé au quotidien ? **Teraforce - Chang**

16h30 : Fortifier sa vision par le Yoga des Yeux : Comment rééduquer et préserver sa vue grâce aux yoga des yeux : Approche holistique de la vision (alimentation, détoxination, exercices oculaires, méthodes Dr Bates). **Philippe Cleyet-Merle**

ATELIERS DÉCOUVERTES

12h30 : Traiter et prendre soin de son cuir chevelu avec des poudres de plantes. **Julie Pernet, docteure en pharmacie**

13h30 : Comment gérer votre stress, vos angoisses et addictions ? **Jean-Claude Berton**

14h30 : Initiation à la parfumerie holistique : rituels pour révéler vos potentiels. **Claude Luy**

15h30 : Les plantes sauvages au service de nos douleurs et de notre santé. Les bons conseils du père Jean. **Jean-Pôl Clesse**

16h30 : Retraite silencieuse - Être Soi. **Olivia Braqueville**

ATELIERS CORPS ET ESPRIT

13h30 : Bien être chez soi, Bien-être en Soi", des résultats bien concrets avec la Géobioreoconnexion et le Feng Shui. **Olivia De Raucourt**

14h30 : Comment vous libérer de vos souffrances, difficultés et répétitions de vie avec la Médecine Quantique. **Régis Grouard**

15h30 : Concert chamanique bain de son, voix de l'Âme. **Annabelle de Villedieu**

16h30 : La Maïeusthésie, psychothérapie. **Claire Baudry**

17h30 : Les bienfaits de la connexion à la nature sur l'organisme. **Benjamin Jouve**

samedi 25 mars

ATELIERS CONSEILS

11h30 : L'Hypno-Coaching. **Laure Tirroloni**

13h30 : Le pouvoir de l'Algue AFA. **Jacques Prunier**

14h30 : La Médecine Symbolique, la médecine de l'âme ? **Rose et Gilles Gandy**

15h30 : Découvrez la sophrologie. **Delphine Lemarié**

16h30 : L'approche naturopathique et holistique de la santé détox, alimentation, équilibre des 4 éléments. **Philippe Cleyet-Merle**

ATELIERS DÉCOUVERTES

13h30 : La Loi d'Attraction. **Stéphane Bride-Bonnot**

14h30 : Rencontre avec la médecine du parfum : rituels pour gérer le stress et apprivoiser ses émotions. **Claude Luy**

15h30 : Les plantes sauvages au service de nos douleurs et de notre santé. Les bons conseils du père Jean. **Jean-Pôl Clesse**

16h30 : Et si vos douleurs venaient de votre alimentation. **Camille Riondel et Pénélope Barbanceys**

17h30 : Confidences d'une Love Coach, ancienne dépendante affective : comment trouver l'Amour en 2023, en apprenant à S'aimer + ? **Chloé Merckaert**

ATELIERS CORPS ET ESPRIT

11h30 : Soins énergétique aux baguettes. **Valéry Marmol**

12h30 : Agir face aux souffrances. **Maëva Orange**

13h30 : Démonstration publique de lecture d'aura. **Maria José Sacramento**

14h30 : Comment vous libérer de vos souffrances, difficultés et répétitions de vie avec la Médecine Quantique. **Régis Grouard**

15h30 : Présentation du Thetahealing. **Mr Lancereau Thierry**

16h30 : Les principes du Reiki : 5 clés pour vivre en Harmonie. **Angélique Reiff**

17h30 : Pourquoi et comment déprogrammer ses mémoires cellulaires toxiques ? **Annabelle de Villedieu**

dimanche 26 mars

ATELIERS CONSEILS

14h30 : Découverte de l'Ortho-Bionomy. **Yolaine Desilles, Fanny Vrinat, Emeline Marlois - Praticiennes en Ortho-Bionomy®**

16h30 : Fortifier sa vision par le Yoga des Yeux : Comment rééduquer et préserver sa vue grâce aux yoga des yeux : Approche holistique de la vision (alimentation, détoxination, exercices oculaires, méthodes Dr Bates). **Philippe Cleyet-Merle**

ATELIERS DÉCOUVERTES

13h30 : Comment gérer votre stress, vos angoisses et addictions ? **Jean-Claude Berton**

14h30 : Se libérer définitivement des allergies et intolérances par l'homéopathie de contact. **Olivier Coen**

15h30 : Les plantes sauvages au service de nos douleurs et de notre santé. Les bons conseils du père Jean. **Jean-Pôl Clesse**

ATELIERS CORPS ET ESPRIT

11h30 : La Maïeusthésie, psychothérapie. **Claire Baudry**

13h30 : Démonstration publique de lecture d'aura. **Maria José Sacramento**

14h30 : Ma Maison est mon Alliée grâce à une décoration Feng Shui. **Carine Mayol**

15h30 : Chant et méditation guidée. **Mickaël Trefcon**

16h30 : Découverte de la radiesthésie symbolique. **Valéry Marmol**



BIEN ÊTRE MÉDECINE DOUCE LYON EN BREF

10 000 visiteurs attendus

150 exposants pour échanger

80 conférences, ateliers et animations

Dates : du vendredi 24 au dimanche 26 mars 2023

Horaires : vendredi & samedi, de 10h00 à 19h00 – dimanche, de 10h00 à 18h00

Lieu : Eurexpo – Lyon

Invitations gratuites à télécharger sur : www.salon-medecinedouce.com

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, et à l'art de vivre. SPAS Organisation totalise 22 manifestations, des espaces tendances, ainsi qu'une place de marché en ligne. www.spas-expo.com

- **Les salons Bio et Nature** : Marjolaine (Paris), Vivre Autrement (Paris), Naturally (Paris), , Permae (Paris), Zéro+ (Paris)
- **Les salons professionnels** : medFEL (Perpignan), Natexpo (Paris, Lyon)
- **Le réseau des salons Zen & Bio en régions** : Zen & Bio (Nantes, Lyon, Angers), Artemisia (Marseille), NaturaBio (Lille), Respire La Vie (Poitiers, Vannes, Rennes), **Made in Green** (Bordeaux)
- **Les salons Bien-être et Art de vivre** : Bien-être Médecine Douce (Paris, Lyon, Marseille), 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.
- **Sevella.com** : site de vente de produits biologiques et naturels (600 marchands et 50 000 références)

CONTACTS MÉDIAS

Agence COROMANDEL RP

Alexandra Langlois

T 06 62 88 36 90

a.langlois@coromandel-rp.fr

Jérôme Aubé

T 06 29 82 76 55

j.aube@coromandel-rp.fr