

SALON  
**BIEN-ÊTRE**  
**MÉDECINE**  
**DOUCE**  
& THALASSO

**PARIS**  
30 jan.-3 fév. 2020

**LYON**  
7-9 février 2020

**MARSEILLE**  
6-8 mars 2020

## Salon Bien-Etre Médecine douce & Thalasso 2020

### La santé au naturel à Paris, Lyon et Marseille

La 37ème édition du Salon Bien-être Médecine douce & Thalasso se tiendra à **Paris** du **30 janvier au 3 février**. Devant le succès rencontré, le Salon confirme sa 2ème édition à **Lyon** du **7 au 9 février** et lance sa 1ère édition à **Marseille** du **6 au 8 mars**.

#### DETOX, JEÛNE, RESSOURCEMENT...

Notre corps a besoin de se purifier et se régénérer. Les Français sont conscients de la nécessité de préserver leur capital santé pour bien vieillir. Selon un sondage Elabe(\*) " 7 personnes sur 10 déclarent avoir opté pour une alimentation plus saine au cours des 6 derniers mois ". De manière générale, 58% des Français considèrent que la prévention n'occupe pas une place suffisante dans notre système de santé. Il faut donc changer ses habitudes. Selon le docteur Lecerf, médecin nutritionniste à l'Institut Pasteur de Lille : " la première mesure à prendre pour protéger son corps est l'activité physique ". Associer détox, jeûne, randonnée et détente ne peut qu'être bénéfique à notre corps et notre moral.

(\*)Sondage Elabe réalisé pour l'Institut Pasteur de Lille et la Fondation PiLeLe

#### JEUNE, DIETETIQUE ET RANDONNEE



**NATURE & VIE** Le centre d'Education Vitale Nature&Vie, installé en Bretagne, est un lieu de détente et de ressourcement par la diététique et le jeûne progressif par paliers alimentaires. Nature & Vie propose des cours et stages de santé hygiéniste. Stages de détoxination pour parfaire ses connaissances en matière de purification corporelle. Stages en diététique des associations alimentaires pour développer les connaissances dans le domaine de la nutrition. Séances de respiration en antimaitrise par la biorespiration pour une meilleure approche de la respiration. Enfin, des séances sur la gestion du stress et de la communication par la bioanalyse.

Contact : [nature-et-vie.fr](http://nature-et-vie.fr)



**LE LABEL FFJR** est le 1er organisme national de certification des organisateurs de stages Jeûne et Randonnée® depuis 1990. Sa vocation est de rassembler tous les professionnels respectant des critères de formation stricts et une charte de qualité

rigoureuse vis-à-vis de l'accompagnement et de l'éthique. C'est dans cette optique que plus de 70 organisateurs se sont regroupés, depuis plus de 20 ans, en une association, la FFJR (Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée). La force de la FFJR c'est aussi la diversité des organisateurs agréés (plus de 70), la diversité des lieux (plus de 100 lieux et 1200 stages /an), des équipements, des activités et des tarifs.

**Contact : [ffjr.com](http://ffjr.com)**



**JEÛNE & BIEN-ETRE** Le 1er réseau international de centres certifiés pour l'organisation de stages de jeûne associés à la randonnée. Notre système digestif joue un rôle de premier plan sur notre santé. Quand nous jeûnons le corps se nettoie, se désintoxique et se régénère. Il n'y a pas de meilleur sport que la marche et l'ensemble de notre corps est conçu pour cela. Jeûne & Bien-être propose deux types de séjour : jeûne et yoga (3h de yoga/jour) jeûne et rando (4 h de randonnée douce/jour) et 1 heure d'éveil matinal (sophrologie ou yoga).

**Contact : [jeune-bienetre.fr](http://jeune-bienetre.fr)**

### **LA THALASSO : L'EAU POUR SE RÉGÉNÉRER**

**LES THERMES BEROT**, au centre de Dax, première destination thermale de France, proposent des cures médicales mais aussi des **séjours Express Bien-Être** de 3 jours Douleurs légères du dos, ou musculaires, problèmes de jambes lourdes ...Le séjour Cure Express Bien-Etre reprend l'essentiel des cures conventionnées en 3 jours au lieu de 3 semaines: Application de péloïde, aérobain, bains carbogazeux, douches fortes pression...

**Contact : [thermes-berot.com](http://thermes-berot.com)**



**THALASSO NAZARE PORTUGAL** Sur la plage de Nazaré, le centre de thalassothérapie réinvente les vieux bains chauds de Nazaré, véritables moments de bien-être. Parmi les soins proposés, des circuits thalasso (piscine dynamique avec eau de mer chauffée, couloir, bain turc, douches contrastées, fontaine de glace et relaxation...) proposés

en formules de 1 à 10 sessions, des programmes bien-être de 1 à 4 jours ...

**Contact :** <https://thalassonazare.com>

### **RESSOURCEMENT, ALLIANCE DU CORPS ET DE L'ESPRIT**



**LE PRESBYTERE DE GONNETOT**, en Normandie, propose de partager de multiples expériences à l'occasion de stages et de week-ends sur différents thèmes : cours de cuisine éthique, relaxation, peinture, atelier d'écriture, chant, sylvathérapie, alliance du corps et de l'esprit,...

**Contact :** [presbytere-gonnetot.fr/](http://presbytere-gonnetot.fr/)

## **SALONS BIEN-ETRE, MEDECINE DOUCE & THALASSO 2020**

### **Porte de Versailles – Paris**

Du jeudi 30 janvier au lundi 3 février 2020

### **Eurexpo – Lyon**

Du vendredi 7 au dimanche 9 février 2020

### **Chanot - Marseille**

Du vendredi 6 au dimanche 8 mars 2020

Plus d'infos sur : [www.salon-bienetre.com](http://www.salon-bienetre.com)

### **Contacts Presse :**

**GBCOM**

Grazyna Bilinska : 06 64 43 98 25/[gbilinska@gbcom.fr](mailto:gbilinska@gbcom.fr)