



Un salon Zen et Bio du 7 au 9 octobre à Nantes



événement

Publié Hier à 17h30

Le salon Zen & Bio 2022 vous accueille à Nantes du vendredi 7 au dimanche 9 octobre. Au programme : shopping de produits bio locaux, ateliers bien-être et relaxation, cours de cuisine saine, rencontres d'experts du développement personnel,... un rendez-vous à ne pas manquer pour faire le plein de produits sains et d'énergies positives !

Prise de conscience écologique, soutien aux petits producteurs bio et circuits courts, valorisation de l'économie responsable et solidaire, découverte de la "slow life" qui privilégie le bien-être et le mieux vivre,... organisé en partenariat avec Bioaddict.fr, le www.salon-zenetbio.com/nantes/ salon Zen & Bio Nantes 2022 propose une multitudes de produits et de solutions pour prendre soin de soi tout en protégeant la planète !

Près de 200 exposants seront ainsi présents à travers 6 univers pour vous faire découvrir leurs produits et services : "Alimentation et vins bio", "Mode et artisanat", "Maison écologique et habitat sain", "Association, tourisme vert et jardinage", "Beauté, santé et bien-être" et "Développement personnel et mieux-être".

Des conférences thématiques, des animations créatives et culinaires, et des ateliers bien-être seront également organisés chaque jour. Voici une sélection :

VENDREDI 7 OCTOBRE

à 11h30 : conférence "Cuisinez cru". Comment faire pour manger essentiellement des végétaux crus tout en ayant une alimentation équilibrée et sans avoir faim ? Découvrez l'incroyable variété gustative de la "crusine" et ses bienfaits santé

à 13h00 : conférence "Comment mincir avec l'Hypnose"

à 13h00 : atelier découverte du Qi Gong et comment le pratiquer à la maison

à 14h00 : conférence "Les 6 phases d'accès au lâcher prise"

à 14h00 : atelier pratique pour apprendre à fabriquer ses cosmétiques bio

à 15h00 : conférence "L'incroyable pouvoir du souffle". Apprendre à bien respirer peut transformer notre santé, renforcer notre système immunitaire, et améliorer nos capacités mentales et physiques.



à 17h30 : conférence "Des épices dans notre cuisine". La moitié de la pharmacie est dans la cuisine et l'autre moitié est dans le jardin " dit un dicton ayurvédique. Découvrez les bienfaits santé des épices et comment les utiliser.

SAMEDI 8 OCTOBRE

à 11h00 : atelier dégustations de vins bio de terroir

à 11h30 : conférence autour du "Burn Out". Qu'est ce que le burn out ? Quelles sont ses causes et comment le prévenir.

à 13h00 : conférence "Hypersensibles, hyperactifs, éponges : un don ou un frein ?"

à 14h00 : conférence "Retrouver et guérir son enfant intérieur. Guérir le passé pour vivre pleinement l'instant présent"

à 14h00 : atelier découverte de l'auto-hypnose

à 16h30 : atelier d'initiation à l'art thérapie
[media]

à 17h00 : conférence "Comment en finir avec la culpabilité"

à 17h00 : atelier découverte du Shiatsu

à 18h00 : conférence "Comment prendre soin de son microbiote"

DIMANCHE 9 OCTOBRE

à 11h30 : conférence "Comment se réinventer quand on se sent perdu(e) ?"

à 14h00 : conférence "Les bienfaits de la sève de bouleau et du lait de jument"

à 14h00 : atelier cuisine "Comment reconnaître un bon pain ?"

à 16h00 : conférence "Jeûner : Pourquoi ? Comment ?"

Infos pratiques :

Le salon Zen et Bio à Nantes se déroule du 7 au 9 octobre 2022 de 10h à 19h au Parc des expositions de la Beaujoire à Nantes (Hall 1 et 2).

Découvrez le programme complet, la liste des exposants et toutes les infos pratiques sur le site www.salon-zenetbio.com/nantes.

Cliquez ici pour obtenir votre entrée gratuite

Bon à savoir : Munissez vous d'espèces, tous les exposants n'acceptent pas le paiement par chèque et/ou ne sont pas équipés d'un terminal de carte bleue. Pensez également à prendre un sac ou cabas si vous effectuez plusieurs achats sur place.

Des restaurants bio vous permettront de vous restaurer sur place.

Bon plan shopping : retrouvez les produits des exposants **du salon Zen & Bio** toute l'année sur le site de vente en ligne Sevellia.com.

Mathilde Emery

photo @iwavephoto

