



Le livre *Diagnostic: « Enfin en bonne santé! »* sur la fermentation en cascade sera offert aux 40 prochains abonnés.

[S'abonner au journal](#)



[HUMEURS](#) [ENVIRONNEMENT](#) [LOISIRS](#) [HABITAT](#) [CUISINE & RECETTES](#) [SANTÉ, BIEN-ÊTRE & BEAUTÉ](#) [COIN DES PARENTS](#)

Salon Zen&Bio, Beauté Bien-Etre

**Prendre soin de soi pour vivre mieux,
le bien-être nous rend beaux en adoptant les bonnes pratiques de
la beauté bio,
celle qui vient aussi de l'intérieur !**

Pendant 3 jours, Zen&Bio Nantes (9-11 oct) offre de nombreux rendez-vous beauté, bien-être : plus de 35 rendez-vous pour se sentir bien, ateliers DIY pour apprendre à faire soi-même, conférences d'experts, démonstrations pratiques, ...

NEWSLETTER 4 / AUTOMNE 2020



ZEN&BIO

NANTES 9-11 octobre 2020

Parc des Expositions de 10h à 19h

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain

13^{ème}
ÉDITION

**PRENDRE SOIN DE SOI POUR VIVRE MIEUX
LE BIEN-ÊTRE NOUS REND BEAUX**

Avec un pôle dédié aux exposants spécialisés en beauté, bien-être et santé, plus de 35 ateliers immersifs pour apprendre à se faire du bien, d'autres pour découvrir comment fabriquer ses propres cosmétiques, des démonstrations passionnantes et plus de 90 conférences édifiantes, le salon Zen & Bio souligne les initiatives, les produits et les soins qui répondent à une préoccupation devenue de premier plan : prendre soin de soi pour vivre mieux en adoptant les bonnes pratiques de la beauté bio, celle qui vient aussi de l'intérieur !

3 jours de rencontres,
d'échanges, de découvertes,
250 exposants,
experts et passionnés
de la bio et du bien-être,
de nombreuses propositions :
conférences, ateliers bien-être,
animations créatives...

ARRÊTS SUR STANDS

Une slow cosmétique efficace : installée dans le Maine-et-Loire, la coopérative **Bomoi** crée, développe et distribue ses propres collections de soins cosmétiques. Son credo ? « Prendre soin de sa peau, c'est aussi prendre soin de sa santé ». Beurre et cires, huiles végétales, plantes et fleurs finement sélectionnés composent des soins adaptés à tous les types de peau et à toutes les générations. [bomoi.fr](#)





Des compléments alimentaires innovants : unique, la gamme choletaise des produits **Sincerely Nature** utilise un répertoire d'ingrédients et de combinaisons à la biodisponibilité la plus favorable pour chaque dosage. Le caractère actif de chaque complément reste optimum, les produits sont exposés au LineQuartz®, un soin énergétique innovant qui améliore l'efficacité et la rapidité d'action des produits et allonge la durée des effets. Des produits efficaces et éthiques, qui contribuent, pour certains, à renforcer ses défenses immunitaires.
sincerely-nature.fr



Pour que l'événement se déroule dans les meilleures conditions de sécurité et de confort pour tous, toutes les mesures sanitaires nécessaires au contexte du moment sont mises en place, notamment avec le port obligatoire du masque au sein du salon et la possibilité de réguler le flux des visiteurs si de besoin.

NEWSLETTER 4 / AUTOMNE 2020



Et aussi, des accessoires pour un quotidien simplifié dans la salle de bain : indolore, **Epil'spring** est un épilateur manuel inspiré de la méthode au fil. Il est hypoallergénique, écologique, durable et fonctionne sans pile ni électricité.
epilspring.com

Le cure-oreille **Escurette** est fabriqué en inox médical fourni par une entreprise implantée dans l'Orne, son manche en bois est usiné en Bretagne. Cet accessoire d'hygiène revient sur le devant de la scène et remplace le coton tige en plastique définitivement banni.
escurette.fr



Beauté et bien-être bio : des chiffres en progression

En 2019, **78 %** des Français ont acheté un produit bio non alimentaire : ce sont les produits cosmétiques et d'hygiène bio (61 %) qui connaissent la plus forte progression (+ 16 points en deux ans), plus particulièrement chez les jeunes de 25 à 34 ans.
 Source : agencebio.org

Cosmétiques bio : on adopte le fait-maison

Pendant 3 jours, les adeptes du DIY vont pouvoir apprendre à réaliser leurs propres produits d'hygiène et de beauté : saponification à froid, lait et crème hydratante pour le visage ou le corps, baume à lèvres, dentifrice, masque exfoliant ou encore crème pour les mains et même gel hydroalcoolique... soit une dizaine d'ateliers ! De quoi reconstituer en mode bio sa trousse de beauté.
horaires : https://www.salon-zenetbio.com/nantes/visiteur_programme/animations-creatives-nantes/

35 RENDEZ-VOUS POUR APPRENDRE À SE SENTIR BIEN

→ **Bougez Zen** : cinq ateliers quotidiens animés par des enseignants professionnels.

Tous les jours, de 11h à 17h, l'Espace Eléphant propose des ateliers à destination de tous les publics. L'opportunité unique de découvrir en un même lieu plusieurs types de yoga ou le taïchi, autant de pratiques douces et bénéfiques pour le corps et l'esprit.

→ **Ateliers bien-être** : massages sonores, méditation, sophrologie, initiation au shiatsu, hypnoses...

la Salle Trentemoult accueille onze ateliers pendant trois jours, l'occasion pour les visiteurs de s'informer, découvrir, comprendre et tester ces techniques bienveillantes de mieux-être.
https://www.salon-zenetbio.com/nantes/visiteur_programme/ateliers-bien-etre-nantes/



→ **Des pratiques artistiques pour s'épanouir** :

Marianne Lusson est spécialiste de l'art-thérapie évolutive®, une méthode dynamique et créative qui utilise une médiation artistique - dessin, collage, écriture, peinture... - comme support d'expression et d'échanges. **Elle propose trois ateliers quotidiens d'art-thérapie pour tous les publics - enfants, ados et adultes - limités à 6-8 personnes.**

→ Et pour encourager le plus grand nombre à s'exprimer, elle anime la réalisation d'une **fresque collective et thématique tous les jours, de 12h à 14h : vendredi et samedi, « C'est quoi le bonheur ? » et dimanche, « J'ai rêvé d'un monde nouveau ».**

DEUX CONFÉRENCES MAJEURES



Christelle Dallerac est naturopathe spécialisée en phytothérapie, micronutrition et accompagnement du surpoids en lien avec les morphotypes et les émotions. Membre de l'IEDM (L'Institut Européen de Diététique et Micronutrition) et de l'IESV (L'Institut Européen des Substances Végétales), elle est également conférencière et auteure du guide pratique « Arrête de te battre tu vas encore grossir ! ». Elle nous démontre qu'une alimentation trop riche et la sédentarité ne sont pas les seuls facteurs du surpoids, où comment les difficultés du quotidien et les émotions gouvernent notre silhouette.

Vendredi 9 octobre à 16h30 : « Arrête de te battre tu vas encore grossir ! »



Renaud Richet est coach spécialisé en neurosciences, naturopathe, directeur et fondateur d'une école de naturopathie moderne et inspirante. Il décrypte cet ensemble de bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes qui constitue notre microbiote intestinal dont on sait aujourd'hui qu'il joue un rôle déterminant dans les fonctions digestive, métabolique, immunitaire et neurologique.

Dimanche 11 octobre à 14h : « Intestin et microbiote : quoi faire pour qu'ils nous protègent et nous rendent heureux, au lieu de nous empoisonner ? »

Le Réseau Zen & Bio, plus grand réseau de salons bio & bien-être en France, rassemble 11 événements installés durablement au sein des régions, devenus des rendez-vous annuels attendus par un public local et fidèle en quête de modes de vie plus sains, et de solutions de bien-être au naturel.

Il garantit de rencontrer des exposants triés sur le volet, et des professionnels sélectionnés pour leurs produits garantis biologiques, des cosmétiques naturelles et des services de qualité. Alimentation & vins bio, mode & artisanat, tourisme, beauté & bien-être, développement personnel, habitat sain, etc.

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 30 manifestations, des espaces tendances, ainsi qu'une place de marché en ligne.

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 Tours (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, La Rochelle)

Les salons Bien-être et Art de vivre : Bien-être Médecine Douce et Thalasso (Paris, Lyon, Marseille), Les Thermalies (Paris, Lyon), Zen (Paris), Saveurs des Plaisirs Gourmands (Paris), Mednat & AgroBIO Expo (Lausanne)

Les salons Séniors : Forum des Séniors Bretagne (Rennes), Forum des Séniors Atlantique (Nantes), 50+days (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 : site de vente de produits biologiques et naturels (500 marchands et 27 000 références)

Infos pratiques

**Du vendredi 9
au dimanche 11 octobre 2020**

10h-19h / Halls 1 et 2 / Parc des Expositions

Nantes

Programme et infos salon :

<https://www.salon-zenetbio.com/nantes>



@zenetbio