

ZEN&BIO à TOURS

Votre salon Bio,
Bien-être et Habitat sain
en partenariat avec
Rebelle-Santé

du 29 au 31 mars
au Parc des
expositions

Rebelle-Santé a organisé pendant plus de 10 ans le Salon Bio Fougère, à Tours. Aujourd'hui, après quelques années d'absence, nous sommes partenaires du tout nouveau salon Zen & Bio, toujours au Parc des Expositions, avec 150 exposants, des ateliers, des animations et des conférences que nous vous présentons en avant-première. Venez nombreux, une grande partie de l'équipe de Rebelle-Santé y sera, comme au bon vieux temps !

 **VENDREDI 29 MARS
LA SANTÉ**

12h Stress, inflammations et maladies chroniques : de nouvelles solutions avec le nerf vague. Jean-Marie Defossez

Le nerf vague assure la connexion entre votre cerveau et l'ensemble de vos organes vitaux. Les recherches récentes révèlent que ce nerf est essentiel dans le contrôle des capacités de réparation et de guérison du corps. Prendre soin de votre nerf vague revient donc à prendre soin de votre corps entier. Découvrez une approche nouvelle, naturelle et complète pour recouvrer et conserver la santé.

Jean-Marie Defossez est physiologiste, docteur en biologie animale, spécialisé dans la gestion des stress. Conférencier, auteur et formateur, il est l'initiateur de la coach-respiration, une technique de gestion des stress basée sur l'approche scientifique des liens entre respiration et santé.

15h30 : La santé globale, une approche transdisciplinaire qui mêle

neurosciences, biologie, psychologie, philosophie... Olivier et Valérie Broni

Parce qu'une santé de fer ne consiste pas uniquement à traiter des maux, organe par organe, et à avaler des médicaments pour faire disparaître tels symptômes, il est temps de prendre conscience que se soigner est avant tout une démarche globale qui intègre à la fois le bien-être physique, mental, mais aussi émotionnel et social. Cohérence cardiaque, méditation, EFT, alimentation, phytothérapie, soins énergétiques, art-thérapie... autant de techniques complémentaires et efficaces – études scientifiques à l'appui – qui peuvent vous accompagner vers un mieux-être durable.

Valérie Broni est infirmière, thérapeute en psychologie énergétique et art-thérapeute, conférencière et formatrice. Elle accompagne les personnes pour accéder au meilleur d'elles-mêmes. Scientifique de formation, Olivier Broni est conférencier, coach individuel et collectif en entreprise.

Ensemble, afin de permettre à chacun de prendre soin de soi pour le bien de tous, ils ont fondé l'Académie Santé Globale et, pour les plus démunis, l'association i'désir. Ils ont publié récemment « *Le guide de la santé globale* » aux Ed. Larousse.

17h : Introduction à la Transformationnelle®, la respiration transformationnelle. Joël Jégo

La respiration transformationnelle est une technique qui permet d'utiliser la respiration pour améliorer sa qualité de vie en profondeur : accroître l'oxygénation du corps, améliorer la digestion, libérer les toxines, les traumatismes anciens, parvenir à un meilleur équilibre émotionnel, se défaire des addictions et dépendances, développer la confiance en soi. Joël Jégo expliquera cette méthode et fera suivre son exposé d'un exercice respiratoire pour que chacune et chacun soit amené.e à prendre conscience de son diaphragme.

Joël Jégo est coach et formateur senior certifié en Transformationnelle®

(Respiration transformationnelle ou transformatrice), Leader France auprès de la Transformationnelle® Foundation. Après 26 ans dans des postes de direction financière en entreprise en France et à l'étranger, suivi par un intense parcours de formations et d'expériences en développement personnel, Joël Jégo s'est orienté vers le coaching de dirigeants et le développement personnel.

 **SAMEDI 30 MARS
L'ALIMENTATION**

12h : « Sugar detox » : et si on arrêta les sucres industriels ? Virginie Parée

Le sucre est une véritable drogue. Considéré aujourd'hui comme l'ennemi public n°1 de la santé, il est pourtant indispensable à notre organisme en tant que pourvoyeur d'énergie... Comment se développe l'accoutumance au sucre et quels sont ses effets néfastes ? Comment se défaire de la dépendance au sucre pour regagner de la vitalité et un corps tonique ?

Spécialiste et coach en nutrition, Virginie Parée est aussi journaliste pour le magazine *Rebelle-Santé*, conférencière et auteure notamment de « *Sugar Détox !* » (Éd. Larousse).

15h30 : Des épices dans notre cuisine : c'est bon pour la santé ! Geneviève Martin-Callède



Nous connaissons tous le goût, les couleurs et les parfums des épices, mais souvent celles-ci restent dans nos placards. Que savons-nous vraiment de leurs utilisations et de leurs bienfaits sur notre

santé ? « *La moitié de la pharmacie est dans la cuisine et l'autre moitié est dans le jardin* », dit un dicton ayurvédique. Chaque épice a une histoire, des traditions, des vertus, et différents usages. Comment les utiliser ? Infusion, décoction, à mâcher, en poudre, en pommade, et bien sûr en cuisine, les épices apportant goût et saveur aux plats en plus d'une bonne digestion.

Infirmière, Geneviève Martin-Callède est également consultante en Ayurveda à Chemillé. Formée en Inde auprès de spécialistes, elle prodigue ses soins et conseils en consultations et conférences.

17h : Mon armoire à pharmacie naturelle : le placard de la cuisine ! Sophie Lacoste

Parfois, il suffit d'ouvrir les yeux et de

regarder autour de soi pour trouver ce dont on a besoin pour se soigner au plus vite et gratuitement... Dans la cuisine, non seulement on y trouve de quoi soigner les petits bobos dans l'instant (une pincée de poivre quand on se coupe, une cuillère de miel quand on se brûle, un poireau quand on se fait piquer...), mais aussi de quoi soulager bien des soucis de santé parfois chroniques : des baies de genièvre en cas de cystites à répétition, de l'eau d'ail chaque matin en cas d'hypertension, de la décoction de laitue ou de pelures de pomme pour retrouver un sommeil apaisé. Des « remèdes » 100 % naturels, très peu chers et très économiques.

 **DIMANCHE 31 MARS
DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL :
AH L'AMOUR !**

12h : Les clés de l'intelligence amoureuse pour prendre soin de son couple. Florentine d'Aulnois-Wang



Parce que le grand amour n'est pas donné mais se construit pas à pas, Florentine d'Aulnois-Wang nous invite à poser un nouveau regard sur notre couple pour comprendre comment nos blessures d'enfance nous influencent encore, pour passer de la crise à la connexion, pour transformer notre relation en profondeur : communiquer sans crier ni nous taire et dissoudre les conflits pour les transformer en opportunités de croissance.

Florentine d'Aulnois-Wang est psychologue et thérapeute pour couples depuis 15 ans. Formée à la Gestalt-thérapie et certifiée « Thérapeute de couple Imago® », elle est présidente de l'association Imago France, anime stages et conférences, et supervise des thérapeutes de couples. www.florentinedaulnoiswang.com

15h30 : C'est décidé, j'arrête d'être célib ! Bénédicte Ann

Comment analyser ses conditionnements relationnels, adopter des comportements en lien avec les nouvelles règles du jeu et devenir le propre artisan de sa vie amoureuse.

Bénédicte Ann est psychopraticienne et love coach spécialisée dans le sabotage en amour, au travail, en famille. Elle n'appartient à aucune école. Sa libre pensée et sa créativité font d'elle un être à part sur le « marché » du coaching de vie et de la relation amoureuse. Auteure des livres « *Autodiagnostic amoureux* » (Éd. de l'Homme), « *Arrêtez de vous saboter, vous êtes exceptionnel* » (Eyrolles), « *C'est décidé, j'arrête d'être célib !* » (Albin Michel) et, en juin 2018, « *Le prochain c'est le bon !* » (Leducs). Elle est la fondatrice des Cafés de l'Amour. www.cafedelamour.fr

17h : Émotions, amour, et homéopathie. Albert-Claude Quemoun



Si l'homéopathie a eu ses lettres de noblesse dans les états aigus, Samuel Hahnemann, fondateur de l'homéopathie, s'est vite rendu compte que dans les maladies chroniques, il fallait tenir compte du sujet, de son terrain, voire de son psychisme et de son comportement dans la vie de tous les jours, et adapter, individualiser son traitement en fonction de ses émotions. Le sujet peut refouler ses émotions : rechercher appui ou compassion (Pulsatilla), s'isoler et rejeter la consolation (Natrum muriaticum) ; il peut dans certains cas en rire quand on devrait pleurer ou le contraire (Ignatia), il peut s'isoler, broyer du noir et faire tout par devoir plus que par goût, ce qui peut le(la) rendre frigide (Sepia), il peut trembler sans pouvoir s'exprimer (Gelsemium), somatiser ses émotions, le non-dit, et déclencher un problème cutané, digestif ou psychique (Staphysagria)... D'autres exprimeront leurs émotions avec force (Nux vomica), avec érotisme ou supériorité (Platina), avec manque de confiance en soi (Lycopodium), avec un état paradoxal et avec excitation sexuelle (Moschus), avec un bavardage incessant et avec jalousie (Lachesis)... Ce n'est là qu'un aperçu des émotions et des comportements d'une personne amoureuse...

Albert-Claude Quemoun est Docteur en Pharmacie, ex-chargé de cours et Conseiller Scientifique à la Faculté de Médecine de Paris XIII et à la Faculté de Pharmacie de Paris V, Président de l'Institut Homéopathique Scientifique, ex-Président de La Société Française d'Homéopathie, il travaille en collaboration avec l'INSERM de l'Hôpital St Antoine à Paris.

Téléchargez votre invitation gratuite !

