

## SOIGNER SON CORPS ET SON ESPRIT APRÈS L'HIVER : LES ASTUCES DU SALON VIVRE AUTREMENT

L'hiver assèche la peau, la pollution abîme les cellules, les tâches journalières fragilisent les muscles et l'esprit. Pour faire face aux agressions quotidiennes, le salon Vivre Autrement sélectionne des soins et astuces pour commencer le printemps du bon pied !

### ALIMENTATION SAINE : LA CLE CONTRE LA FATIGUE HIVERNALE

Ce n'est plus un secret, nos repas sont la clé d'une vitalité au quotidien !

Mais manger autrement ne se fait pas en un jour et France Guillain l'explique avec « **La méthode France Guillain : graisses brunes réparatrices et température interne** ». Rendez-vous Vendredi 17 mars à 12h30 à l'atelier 3.

Une séance de rattrapage pour les absents le dimanche à 14h30 et « **Retrouver sa silhouette et son énergie grâce aux extraordinaires propriétés des graisses brunes** » à l'atelier 3.

Samedi à 12h30 « **La santé de l'intestin** » de Bernadette Ragot, Holonage à l'atelier 2.

**Meli Jo** accompagnera le public pour l'aider à choisir ses graines, les faire germer et les accompagner d'une salade, d'une viande ou juste pour colorer un plat. C'est la garantie d'une alimentation saine et d'un corps vivant !

100 gr de graines de Chou chinois + 1 coupelle en verre servant à la germination des graines PVC : 14 euros  
<https://www.mlcim.be/>



### SOINS ENERGÉTIQUES, MAGNETISME, HYPNOSE : SOIGNER SON ANXIÉTÉ

Les bienfaits des techniques telles que le magnétisme, l'hypnose, la lithothérapie ou les soins énergétiques ne sont plus à prouver dans les cultures amérindiennes, indiennes et chinoises. Elles sont de plus en plus utilisées en occident et sont considérées peu à peu comme des alternatives médicinales.

#### La sélection de Vivre Autrement :

**Les pierres anti-stress** de Daniel Briez, Cristaux et Santé - Vendredi à 14h30

« **Thérapie magnétique au cœur de votre santé** » de Sylviane Thamin, Auris - Samedi à 17h30

Michel Levy apaisera les états de stress l'espace d'une heure dimanche 19 mars à 12h30 lors de son atelier découverte  
« **Etat agité : le stress, Etat apaisé : la paix** »

Pour compléter l'expérience, **le Château Cristal** fera découvrir les minéraux, cristaux et bouddhas en pierres naturelles **pour pratiquer la lithothérapie**.

Ensemble 7 Chakras - Pierres naturelles PVC : 29,90 euros

[www.chateaucristal.com](http://www.chateaucristal.com)



### LE LANGAGE DU CORPS : COMPRENDRE SES BESOINS

Pour mieux se connaître, définir ses besoins et ses limites, le langage du corps est indispensable !

Grâce aux **ateliers extérieurs les visiteurs pourront se réapproprier leur corps** :

Tous les jours à 12h : **Cours de Qi Gong** - Paul Blanchard, Randonnées et Qi Gong

Tous les jours à 16h : **Tango-partage, tango-tout-âge** - Brigitte Lecadet, Bio Tango

Le vendredi 17 et dimanche 19 mars à 14h : **Balade à la découverte des fleurs de Bach dans le Parc Floral de Paris** - Martine Viniger, Jardin D'Iris

Des **ateliers découvertes** sont aussi proposés pour « **Comprendre le langage du corps et booster sa jeunesse grâce à sa propre biologie : Le défi du Microcourant régénératif** » dimanche 19 et lundi 20 mars à 13h30 animé par le Dr Paul Vo Quang Dang, Skeen Patch Antiageing à l'atelier 2. Et lundi 20 mars à 16h30 Noël Wan de NW Conseil permettra de « **Retrouver confiance en soi pour réussir sa vie** » à l'atelier 1.

Et aussi ... des **orthèses plantaires Stepforward pour soulager les douleurs corporelles !**

La plupart des douleurs corporelles sont liées aux pieds. Ces orthèses plantaires sont des supports de voûte plantaire qui obligent la musculature profonde à travailler et soulage ainsi les douleurs articulaires à tous les étages du corps.



[www.stepforward.fr](http://www.stepforward.fr) (Prix NC)

## SE RAPPROCHER DE LA NATURE POUR RETROUVER LA FORME

Se connecter à la nature le temps d'une tasse de thé grâce aux Infusions bien-être Korean T. A base de plantes élaborées selon des recettes de la pharmacopée traditionnelle coréenne.

Coffret initiation - 12 sachets de chaque variété, PVC: 49,90 euros



### Les ateliers découvertes à ne pas manquer :

Vendredi 17 mars à 13h30 et lundi 18 mars à 14h30 :

#### Les plantes sauvages de France au service de nos articulations et de notre santé

Jean-Pôl Clesse, ADN Le Père Jean

Samedi 18 mars à 15h30 :

#### La santé parfaite grâce à l'approche naturopathique et holistique de la santé : détoxination, alimentation et hygiène de vie

Philippe Cleyet Merle, Nature et Beauté

### ET POUR ALLER PLUS LOIN ... Conférences sur le thème de la santé

Lundi 20 mars 2017

12h00 : Prendre conscience de son énergie - Marie-Laure Teysse

14h00 : Réduire notre exposition aux ondes électromagnétiques -  
Carl de Miranda

16h00 : La respiration : un passeport santé ? - Jean-Marie  
Défossez

Le programme complet des animations est à retrouver sur le site internet du salon : [www.salon-vivreautrement.com](http://www.salon-vivreautrement.com)

Toutes les tendances de demain sont réunies en une seule et même place du 17 au 20 mars 2017 au Parc Floral de Paris.

### A propos du salon Vivre Autrement :

Vivre Autrement est un salon dédié aux personnes en quête de conseils et de produits pour mieux vivre et être en harmonie avec la planète. Pendant 4 jours, plus de 400 exposants sélectionnés pour leur offre certifiée bio ou leur démarche écologique, alternative et durable seront réunis au Parc Floral de Paris. Le salon a accueilli 36 000 visiteurs en 2016.

### INFOS PRATIQUES

Du Vendredi 17 au Lundi 20 mars 2017 au Parc Floral de Paris  
De 10h00 à 19h (fermeture à 18h le Lundi)

Métro : Château de Vincennes (Ligne 1) • Navettes gratuites au départ du métro

**Entrée gratuite** sur préinscription, suivez le lien: [http://www.salon-vivreautrement.com/visiteur\\_invitation1/](http://www.salon-vivreautrement.com/visiteur_invitation1/)

Prix d'entrée sur place : 7 euros/personne (donnant accès aux stands et ateliers)  
Gratuit pour moins de 25 ans, chômeurs, étudiants et invalides

Service de livraison à la voiture (gratuit) et à domicile (payant)

Afin d'éviter l'utilisation des sacs plastiques, il est conseillé d'apporter paniers et cabas.

Se munir d'espèces, tous les exposants n'acceptent pas le paiement par chèque et/ou ne sont pas équipés d'un terminal de carte bleue !

### SEVELLIA.COM

Avant le salon, les visiteurs auront la possibilité d'effectuer leurs achats sur [sevellia.com](http://sevellia.com) et les retirer directement auprès des exposants pendant le salon (click & collect). Sevellia.com est une boutique bio en ligne et place de marché dédiée à la vente de produits biologiques, naturels et écologiques.

230 vendeurs et près de 13 000 produits y sont référencés.



### A propos de SPAS Organisation : [www.spas-expo.com](http://www.spas-expo.com)

Spas Organisation est le **plus grand organisateur en France d'événements grand public et professionnels dédiés au bio, au bien-être, à l'art de vivre et au développement durable**. Spas Organisation totalise plus de **20 manifestations** : des salons bio à Paris, professionnels et grand public, des salons dédiés au bien-être et à l'art de vivre, le réseau Zen & Bio en région ainsi que la place de marché digitale [www.sevellia.com](http://www.sevellia.com)

SALONS BIO : Marjolaine, Vivre Autrement, Natexpo, Vinibio & BioGourmet.

SALON BIEN-ÊTRE ET ART DE VIVRE : Bien-être Médecin douce & Thalasso, les Thermalies (Paris & Lyon), Zen, Saveurs des Plaisirs Gourmands.

SALONS DU RÉSEAU ZEN & BIO : Zen & Bio (Angers & Nantes), Respire La Vie (Vannes, Rennes, La Rochelle, Le Mans, Poitiers), Artemisia (Marseille), Naturabio (Lille), Biofoodle (Charleroi)



Contact Presse : Agence F  
Marion Treins

T : 01 82 83 81 91 - [marion@agencef.com](mailto:marion@agencef.com)