le salon essentiel art de vivre

Du **27** au **29**
Janvier 2023

AINTEREXPO
BOURG-EN-BRESSE

Découvrez
Le programme

- **BIEN-ÊTRE**
- **DEVELOPPEMENT PERSONNEL**
- **PRODUCTEURS / restauration**

06 30 43 73 93 / contact@lesalon-essentiel.fr
www.lesalon-essentiel.fr

Ne me jetez pas sur la voie publique !

Faites le plein d'idées et d'énergie !

Cap sur la huitième édition du salon Essentiel art de vivre, avec la promesse d'un programme varié, inspirant et riche en découvertes et rencontres.
Après une dernière édition reportée en avril 2022 en raison du contexte sanitaire, le salon essentiel art de vivre retrouve ses couleurs hivernales et son ambiance cocooning.

Beaucoup de nouveautés ! Et de nombreux acteurs du bien-être issus de l'Ain et des départements limitrophes. Toujours très prisés, les conférences et ateliers devraient connaître un bel engouement ! Faites-vous plaisir !

Conseils, vente de produits,
démonstrations, conférences,
ateliers, animations, restauration...

Ainterexpo - 25 avenue Maréchal Juin
Bourg-en-Bresse

Prix d'entrée : 4 €
Tarif réduit : 2 €
(personne à mobilité réduite-en recherche d'emploi- étudiant de +20 ans sur présentation de la carte).
Gratuit : moins de 20 ans.
Pass 3 jours : 7 €.

Tous nos voeux pour cette année 2023 !

Jours et horaires du Salon
Vendredi 27 : 12h-19h
Samedi 28 : 10h30-19h
(restauration jusqu'à 20h)
Dimanche 29 : 10h30-18h30

restauration /
espace enfants

contact@lesalon-essentiel.fr
www.lesalon-essentiel.fr
https://www.facebook.com/salonsessentiel/

attention !
Sur place, absence
de distributeur de billets

EXPOSANTS ....

Restauration / petits producteurs

Fresh Moon
Food truck / Traiteur
Street food /cuisine du monde
Spécialité : plats orientaux, asiatiques, sandwiches, desserts.
freshmoon15@gmail.com

Maison Paulette
confiserie traditionnelle de Provence. Tavel.
marina.maggi1996@gmail.com

L'Omnicuiseur Vitalité
Concepteur et distributeur
44 La Chapelle-sur-Erdre
www.omnicuiseur.com

Neisa Cafés
Cafés thés tisanes
crêpes
01 Perrex

Spiruline Astrée
Produits à base de spiruline : mélange gourmand salé, chocolat noir, savon...
www.spiruline-astree.fr

EXPOSANTS .... EXPOSANTS ....

Bien-être / Beauté / Forme / développement personnel

Aethéra Vibrations
Vente d'instruments intuitifs et vibratoires. Géobiologie.
www.aetheravibrations.com

Aromas Spain
Aromathérapie

Association Maladie de Charcot-Arsala
agne.lhiguinen@laposte.net

Au Corps de Toi
Aromathérapie-coaching
jessicachardon.wixsite.com/aucorpsdetoi

Au jardin des anges
Médium-tarologue-coach
www.esadivinite.com

Autres Regards
Espace collectif praticiens Bourg-en-Bresse
www.espace-autresregards.com

Avenir 3000
Power Eco Douche

Bambou'Hot
Bouillotte blé
l-original.fr

Batard Charlotte Luxopuncture-lumino-thérapie (Psio)
l-original.fr

Cailloux d'Eve
Minéraux, bijoux, bâtons de paroles, porte-encens,
caillouxdeve.fr

Cécile Neurothérapie
Neurothérapie
cecile@neurothérapie.eu

C en Soi
Massage mieux-être accompagnement corporel
https://www.essain.fr/carmen-massage-mieux-etre/

Christiane M.
Reïki-magnétisme
maure.cp@gmail.com

Cristoni
Minéraux, fossiles, bijoux en pierre
www.cristoni.com

Cuchet Éric
Shiatsu, magnétisme, thérapie dorsale
www.ericcuchet.fr

Dans les yeux de Gaïa
https://boutique-danslesyeuxdegaia.com

Diagonal France Participation Dietplus
Rééquilibrage alimentaire/coaching
bourgenbresse@dietplus.fr

Diazanne Message Couleurs
Consultation et vente de produits couleurs. Huile. Vapo. Bijoux
www.diazanne.com

Eclaircie organisation
Habitat zen-coaching
www.eclaircie-home-organiser.fr

Equi Com'Unic
Centre de formation aux énergies et à l'éducation du cheval
www.equicomunic.com

Frédéric M et body language
Cosmétiques bio et compléments alimentaires
www.job-direct.fr

Fun'en Bulles
Fabrication de savons artisanaux
www.fun-en-bulles-savons.fr

Gaïa'z Home
Accessoires thérapeutiques
www.gaiazhome.fr

Genin David
Massages. Thérapie douce et naturelle
la-voie-du-jade.com

EXPOSANTS .... EXPOSANTS .... EXPOSANTS ...

Gonçalves Aurélie
Réflexologie et Reïki
ga-sophrologie.fr

Guis Claudine
Démonstration et vente
de produits naturels.

Happy Jeûne
Thérapie douce et naturelle-
méthode de massages-
coaching
www.happyjeune.fr

Hypnosérénité
Hypnose-coaching-relaxation
www.hypnoserenite.com/
bourgenbresse

Isabelle Carrette Naturopathe
Naturothérapie-réflexologie
plantaire
www.isabellecarrette.com

Kanooa
Centre de formation de
coach professionnel
www.naooen.com

La Cabane du bien-être
Magnétisme, conseils en fleurs
de Bach, medium
fb : la cabanedubienêtre

L'atelier du porte-plume
Lanier Gaëlle - Ecriture créative
gaellelanier35@gmail.com

Les Couleurs de la Vie
Nathalie Védrine
Créations artistiques-ateliers
https://lescouleursdelavie.
eproshopping.fr

L'Herbier
Production de plantes
aromatiques médicinales, miel
www.lherbierdemarie.com

L'île aux couleurs
loisirs créatifs
william.bernaville@orange.fr

luxopuncture /
lunmino-relaxohérapie
www.batardcharlotte.business.site

Lynda Caffrey-en harmonie
naturelle
Massage crânien,
réflexologie plantaire,
fleurs remèdes du Dr Bach
www.enharmonienaturelle.com

Maria Gomes de Araujo
Numérologie karmique
Ontologie dynamique appliquée
marie.pezet01@gmail.com

Marie Pezet
Neuro-thérapeute
marie.pezet01@gmail.com

Mont Blanc Bien Etre
Bols tibétains et bols de cristal
www.mont-blanc-bien-etre.com

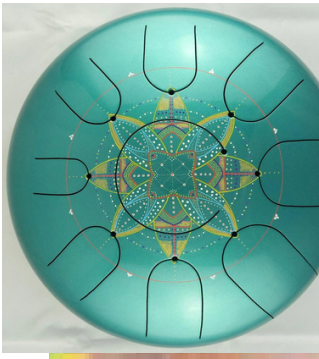
Morin Sandrine
Sophrologue
sandrinemorin668@yahoo.com

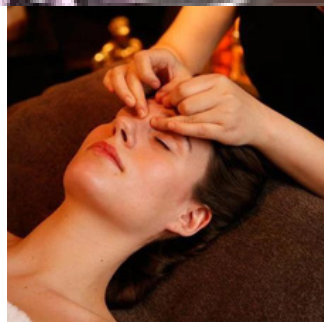
Nadiange Bijoux créations
Bijoux-minéraux-lithothérapie.
nadiangeadriano333@gmail.com

Perrin Pierre
Magnétisme, chamanisme,
sonothérapie
www.pierreperrin.fr

Spirit Energy SL
Bijoux énergétiques
www.spiritenergysl.com

XPLRA SASU
Alexandra Vandel
Psychopraticienne certifiée en
géobiophysique
www.alexandravandel.com





Cette liste d'exposants est encore incomplète.
Consultez le site régulièrement.

ateliers - *Durée 50mn - inscription souhaitable.*

Les ateliers durent 50 minutes. Inscription jusqu'au 26 janvier par mail auprès de l'intervenant et en copie à contact@lesalon-essentiel.fr
Nous confirmerons votre réservation par mail uniquement. Paiement sur le salon. Inscription possible sur place.

Voyage sonore
Participation au chapeau (don libre).
Pierre Perrin
vendredi 14h-14h50/dimanche 11h-11h50
contact@pierreperrin.fr

La numérologie karmique
A l'heure de la numérisation, quels sont vos nombres personnels ? Quel impact cette année 2023 pourrait avoir sur notre numérologie, sur notre vie ? Avons-nous le choix ? petits calculs simples à prévoir...
Gratuit. vous munir d'un bloc et d'un stylo. Maria Gomes de Araujo
samedi 14h-14h50/dimanche 17h-17h50
maria.magda1921@gmail.com

Auto-massage - Do-in
Le Do-in permet de renforcer les capacités d'auto-guérison du corps. Technique d'auto-massage qui peut se pratiquer par tous au quotidien pour se maintenir en pleine santé.
5 euros- tapis de yoga et tenue souple.
Carmen Autissier.
vendredi 15h-15h50/samedi 12h15-13h /dimanche 12h15-13h
carmen.massage@mailo.com

Intelligence collective / l'outil DISC : les clés pour mieux comprendre et communiquer.
- l'outil DISC : découvrir les 4 types de comportements pour comprendre ceux de chacun et communiquer de façon agile.
- Intelligence collective : apprendre à travailler ensemble à travers un outil ludique et collectif.

5 euros- Annelise Mazille.
samedi 17h-17h50/dimanche 14h-14h50
e.gauzy@naooen.com

horaires des ateliers de sophrologie à préciser ultérieurement

Ecriture créative - découverte
Venez découvrir la magie et les bienfaits de l'écriture créative. A partir de propositions simples, l'imagination se libère et la plume s'envole.
Gratuit. Gaëlle Lanier.
vendredi 16h-16h50/samedi 15h-15h50 /dimanche 11h-12h
gaellelanier35@gmail.com

Danse "au corps de toi"
Explorer son corps et son mouvement naturel. Un mélange d'introspection, d'intuition, de visualisation et de danse pour faire circuler son "en-vie" et aller vers son être créatif.
Gratuit. Alexandre Vandel.
vendredi 17h-17h50/dimanche 15h-15h50
alexandra.vandel@gmail.com

La respiration, notre allié bien-être.
Soulager notre corps et nos maux grâce à la respiration. Reprendre notre amplitude respiratoire pour mieux gérer nos émotions. Quelques techniques simples à utiliser au quotidien.
Gratuit. Vous munir d'un bloc et d'un stylo. Maria Gomes de Araujo
vendredi 18h-18h50/dimanche 16h-16h50
maria.magda1921@gmail.com

Qi Gong
Gratuit. David Genin
samedi 11h-11h50 et 16h-16h50
la-voie-du-jade@outlook.fr

Pour les mises à jour du programme, suivez-nous sur le site intenet
www.lesalon-essentiel.fr ou sur facebook
https://www.facebook.com/salonsessentiel/

conférences bien être / développement personnel

Durée 30mn - gratuité - aucune inscrption requise.

- Comment vous pouvez utiliser les fleurs remèdes du Dr.Bach pour équilibrer vos états émotionnels et mentaux
  Lynda Caffrey
  vendredi 15h50-16h30/samedi 13h30-14h10

- Revenir à la sagesse de la Nature et du Vivant pour mieux prendre soin de soi, des autres et de la planète. Revenir à l'essentiel pour mieux s'inscrire au quotidien et habiter le monde en conscience.
  Alexandre Vandel
  vendredi 15h10-15h50/dimanche 11h50-12h30

- Présentation du Neurofeedback EEGq
  Définition, fonctionnement ? Pour qui et pour quoi ?
  Cécile Perdrix/Marlène Raffy
  samedi 15h10-15h50/dimanche 12h30-13h10

- Etablir une relation avec les pierres.
  Comment se relier aux cristaux et utiliser le coeur des pierres ? Reprendre son pouvoir d'auto-guérison avec les pierres.
  Evelyne Ranc
  samedi 16h40-17h20/dimanche 13h30-14h10

- Happy Jeûne
  Les bienfaits d'un jeûne, outil de Changement. L'offre Happy Jeûne.
  Aline Péquillet
  vendredi 17h30-18h10/dimanche 15h10-15h50

- La vertèbre atlas légèrement décalé favorise une bascule du bassin.
  Eric Cuchet
  vendredi 18h15-18h55

- Tout ce qui est programmé dans notre ADN depuis notre petite enfance est à l'origine de nos blessures. Notre inconscient, lui, cherche encore des réponses et nous pousse à revivre, sans cesse, des répllques, jusqu'à ce que la blessure soit comprise et archivée. C'est ce que vous propose la neurothérapie.
  Marie Pezet
  samedi 16h40-17h20/dimanche 14h20-15h

- Venez découvrir les causes de l'accumulation et des difficultés à ranger nos maisons. Nous évoquerons ensuite les secrets d'un désencombrement réussi, les étapes à respecter et les erreurs à éviter. Et nous verrons quelques clés pour permettre un bon rangement de ce qui reste.
  Corinne Renaud
  vendredi 14h20-15h/dimanche 16h40-17h20

- La vibration au service de l'Être
  Comment utiliser les vibrations d'instruments ou de la voix dans une approche thérapeutique.
  Yann Rouèche
  vendredi 13h30-14h10/samedi 14h20-15h

- La géobiologie, un art ancestral au service du vivant.
  Découvrir les influences de notre environnement sur le vivent et comment les équilibrer.
  Yann Rouèche
  dimanche 15h50-16h30

- Le ventre, centre des émotions.
  Eric Cuchet
  samedi 15h50-16h30/dimanche 17h30-18h10

Pour les mises à jour du programme, suivez-nous sur le site intenet www.lesalon-essentiel.fr ou sur facebook https://www.facebook.com/salonsessentiel/

Un p'tit geste pour une grande cause !

Une équipe d'étudiant(e)s de l'IUT (Lyon 1) de Bourg-en-Bresse collectera vos dons en produits d'hygiène, au profit des Restos du coeur : shampoing, dentifrice, serviette périodique, brosse à dents, savon liquide, coton, crème pour le corps et le visage, couche, produits pour bébé...
Tous vos dons sont les bienvenus !

Merci !

Présente sur le Salon ...

Gaëlle Lanier-Arrieus : ateliers d'écriture créative et récits de vie

Utiliser la plume pour libérer les mots et se libérer. Après avoir été journaliste pendant 25 ans, puis bibliothécaire, Gaëlle Lanier-Arrieus a créé en 2022 « L'atelier du porte-plume », accompagnée par la coopérative d'activité et d'emploi Essain (économie sociale et solidaire). Formée à l'animation d'ateliers d'écriture, elle propose aux participants de les emmener sur les chemins magiques de l'écriture créative. Un thème, des propositions d'écriture et la plume et l'imagination s'envolent ! Elle anime des ateliers d'écriture en médiathèques, pour les enfants et les adultes mais aussi en maisons de retraite. Formée également à la biographie, elle prête sa plume et propose aux particuliers d'écrire, avec eux, au fil d'entretiens, leur récit de vie. Qui n'a jamais pensé à déposer sur papier son histoire ou simplement les souvenirs marquants de sa vie ? Pour soi et pour sa famille.
Contact : 06 26 98 38 17.
Mail : gaellelanier35@gmail.com. Facebook : l'atelier du porte-plume

---

Présent sur le Salon ...

l'Espace bien-être

Autres Regards

42, rue Charles Robin / Bourg-en-Bresse
06 30 43 73 93 autresregards01@gmail.com
www.espace-autresregards.com

Centre ville Bourg-en-Bresse
Parking gratuit à 20 mètres.

carréd'eau
GRAND BOURG AGGLOMÉRATION

CARRÉ TONIQUE
GRAND BOURG AGGLOMÉRATION

Aquagym douce - Aqua fitness - Aqua mix' - Aqua bike - Circuit training - Aqua jogg - Natation palmes

POUR S'INSCRIRE, C'EST TRÈS SIMPLE !

- Inscription à la séance
- Ouverture des inscriptions 7 jours avant la séance de votre choix
- Paiement uniquement en ligne, un QR CODE sera édité lors de l'achat et à présenter directement aux tourniquets lors de votre venue
- Achat ni échangeable ni remboursable

Inscription en ligne sur
grandbourg.fr

Une procédure sera disponible sur notre site pour vous accompagner lors de votre inscription.

Carré d'eau
3 allée du Centre nautique
01000 Bourg-en-Bresse
tél. : 04 74 23 82 00
Mail : carredeau@grandbourg.fr
carredeau.grandbourg.fr

Carré Tonique
599 Route d'Etrez - 01340 Malafretaz tél. : 04 74 30 85 18
Mail : piscine@laplainetonique.com
carretonique.grandbourg.fr

GRAND BOURG AGGLOMÉRATION