

le salon essentiel

bien-être & art de vivre

30 sept. - 1er oct.
VALEXPO / OYONNAX

exposants conférences ateliers
PROGRAMME
restauration espace enfants

ENCORE
PROVISOIRE !

Faites-vous plaisir !



La ville d'Oyonnax connaîtra son premier *Salon Essentiel bien-être et art de vivre* fin septembre 2023, dans le beau complexe de Valexpo.

Un rendez-vous riche en découvertes, rencontres et convivialité !

Conférences, ateliers, conseils et ventes de produits, espace détente, animations... .

De quoi prendre soin de vous !

L'événement fera donc écho à celui de Bourg-en-Bresse dont ce sera la 9^e édition, fin janvier 2024. Sans doute, le début d'une belle et prometteuse aventure oyonnaxienne !

Attention ! Le programme devrait faire l'objet de mises à jour. N'hésitez pas à consulter régulièrement le site internet et facebook.

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

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

Bien-être / Beauté / Forme / développement personnel

Ain Grand Tri - Home Organiser

Coaching
[aingrandtri.wixsite.com/
ain-grand-tri](http://aingrandtri.wixsite.com/ain-grand-tri)

Bonnefond France-Hélène "Pied Plume"

Réflexologie plantaire

Brown Elodie

Voyance et créations
énergétiques
www.elodiebrown.com

Bulle de sérénité

Elisa Maure
Coaching - développement
personnel

Carpe Diem minéraux

Minéraux, pierres, musique

Centre de ressourcement Nature Divine

Coaching-sonothérapie-art
thérapie-tourisme vert.
www.nature.divine

4 saison Marche/ Alain Darmedru

www.4saisons-marche.fr

Centre de formation

Christine Robert

Formatrice et praticienne en activité
(Réflexologue, Shiatsu,
Auriculothérapie).
www.formation-christine-robert.com

Cuchet Éric

Shiatsu, magnétisme, thérapie
dorsale
www.ericcuchet.fr

Duperron Véronique

Naturopathe- conseillère en
fleurs de Bach
veronique-duperron-naturopathe.fr

Eclaircie Organisation

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

"Fedelignes"

Conseil en image et communication
www.fedelignes.fr

Fort comme 3 pommes

Association
www.fortcomme3pommes

Hypnosérénité

Hypnose-coaching-relaxation
[www.hypnoserenite.com/
bourgenbresse](http://www.hypnoserenite.com/bourgenbresse)

L'herbier

Production de plantes aromatiques
médicinales, miel.
www.lherbierdemarie.com

L'or est ma beauté

Beauté - SPA
lorestmabeaute.com

Les Jasmins - Guillot Alya

La détox : vitalité spa.

Leslie Naturopathie

Coaching, diététique, thérapie
douce, naturopathie

M'Elles

Massage bien-être - réflexologie
acupuncture-oyonnax.com

Frédéric M et body language

Cosmétiques bio et
compléments alimentaires
www.job-direct.fr



Espace restauration, boissons...

Tartines & salad'ine

Plats chauds / salades / en-cas /
/desserts... Boissons froides-chaudes
Nadine Crousaz - 06 77 12 50 84

Neisa Cafés

Torréfaction-
cafés à boire sur place
crêpes salées/sucrées
neisacafes.fr



Jours et horaires du Salon

Samedi 30 sept : 10h-19h
(restauration jusqu'à 20h)
Dimanche 1er oct : 10h-18h30



Espace enfants

samedi : 15h-18h
dimanche : 14h-17h30



Billetterie

Prix d'entrée : 4 euros
Pass 2 jours : 5 euros
Mi-tarif : étudiants + 20 ans-
personne (mobilité réduite)-
personne en recherche d'emploi.
Gratuit : - de 20 ans

Attention ! Le programme devrait faire l'objet de mises à jour.

N'hésitez pas à consulter régulièrement le site internet et facebook.

EXPOSANTS... EXPOSANTS.

Monnet-Pichon Françoise

Enseignement du Qi Gong,
TaoQi-tao de la femme-
méditation taoïste
www.artsdutao.fr

Palisse Ludovic

Nei Gong-méthode de
relaxation-
coaching
acupuncture-oyonnax.com

Rocamora Isabelle

Micro-nutrition/*Réflexologie/
drainage lymphatique/
ostéopathie ancestrale/Massage
du sportif/Énergétique Chinoise/
bilan biowell & micro nutrition
cellulaire/Aculift et cryothérapie
localisée.*
20 ans d'expertise en soins
innovants et naturels

Shiatsu Equilibre

Shiatsu et massages sonores
aux bols tibétains
www.shiatsuequilibre.fr

Schröder Martin/ Suzor Virginie

Constellations familiales
Journées-stages-formations
[https://constellations-
familiales.com/](https://constellations-familiales.com/)

Sylvie Voyance

Cartomancienne, medium.
fb : *Sylvie Mathieu Medium*

SRCSpirit Energy SL

Bijoux , pendentif énergétique,
cœur de cristal, pendules,
pyramides et orgonites,
bracelets magnétiques...
www.siriusrelaxconcept.com



Fort comme 3 pommes

Dédiée aux enfants gravement
malades, l'association *Fort comme 3
pommes*, sera présente sur le Salon.
Pour collecter des fonds , la
présidente Eva Champaud vend des
enceinte écologiques, certifiées bio.
*"Nous avons un projet cette année de
créer des vêtements adaptés aux soins
et de les offrir aux enfants."*
www.fortcomme3pommes.org

ateliers - Durée 50mn - inscription souhaitable.

Les ateliers durent 50 minutes. **Inscription jusqu'au 29 septembre** par mail auprès de l'intervenant et en copie à contact@lesalon-essentiel.fr / attention, le nombre est parfois limité. **Nous confirmerons votre réservation par mail uniquement. Paiement sur le salon. Inscription possible sur place.**

A la découverte des alicaments

Découverte des bienfaits des aliments, des épices
et des plantes.

Participation au chapeau (don libre).

Leslie Saillard / dimanche 16h

Découverte du Qi Gong

Une des branches de la médecine traditionnelle
chinoise qui permet, grâce à des mouvements
lents coordonnés à la respiration de transformer le
stress en vitalité et de faire circuler notre énergie
vitale. Gratuit. Tenue souple.

Françoise Monnet-Pichon / samedi 16h

Qi gong et posture

Un travail d'alignement (Wu Ji) postural, mental
et émotionnel, entre le ciel et la terre, qui
permettra de préparer une réelle transformation
intérieure et donnera peut-être un sens nouveau
à toutes les autres pratiques. 5 euros.

Ludovic Palisse / samedi 11h-dimanche 11h

L'oracle de l'enfant intérieur

Redécouvrez l'oracle le plus connu du monde dans
un atelier ludique et récréatif pour le fabriquer.
Gratuit.

Elsa Delacroix / samedi 15h-dimanche 17h

Constellation familiales

Faire l'expérience d'une constellation familiale, en
découvrir le déroulement depuis l'identification du
problème jusqu'au dénouement. *Gratuit.*

Martin Schröder et Virginie Suzor / dimanche 15h

Tao de la femme ou les secrets de l'énergie sexuelle féminine.

Les pratiques taoïstes féminines nous permettent
d'approfondir notre relation à nous-même en
descendant dans notre ventre féminin, et de nous
revitaliser en faisant circuler le précieux élixir de
notre force vitale. Gratuit.

Françoise Monnet-Pichon / dimanche 12h

Voyage sonore avec les bols tibétains.

... et autres instruments pour se libérer du stress
et des tensions. Un voyage par les vibrations
pour se relaxer. Gratuit.

Véronique Tillier Fournier / dimanche 13h

Au fil de soi(e) / conseils vestimentaires

Portez un autre regard sur vous par le conseil
vestimentaire. Apportez 2 habits (haut et bas et
accessoires (collier ou chaussures ou ceinture.)
Atelier limité à 6 personnes. 20 euros.

Sophie Pernet / dimanche 14h

CONFÉRENCES - Durée 30mn - gratuité - aucune inscription requise.

L'astrologie chinoise

Une plongée au coeur de la pensée et des différents concepts de la médecine chinoise (ying/yang, 5 éléments, 6 climats) ...

Palisse Ludovic / dimanche 16h

A la découverte du shiatsu pour promouvoir la santé, le bien-être, la vitalité.

Par le toucher, le shiatsu permet d'accompagner le stress, les problèmes digestifs, les troubles féminins, les migraines... **Véronique Tillier Fournier / samedi 18h-dimanche 15h30**

La micronutrition, l'art d'adapter son alimentation à ses besoins.

Chaque corps est unique, c'est pourquoi l'alimentation doit être adaptée à chacun.

Leslie Saillard /samedi 15h30

Le ventre, centre des émotions.

Eric Cuchet / samedi 17h30 - dimanche 11h30

A la découverte du shiatsu pour promouvoir la santé, le bien-être et la vitalité.

Le shiatsu, un art millénaire fondé sur la médecine traditionnelle chinoise, qui permet, par le toucher, d'accompagner le stress, les problèmes digestifs, troubles féminins, migraines, maux de dos... .

V. Tillier Fournier/samedi 18h-dimanche 15h30

4 saisons Marche

La marche intérieure. Vivre la marche au dedans comme au dehors.

Alain Darmedru/ samedi 12h-dimanche 16h30

Attention ! Le programme devrait faire l'objet de mises à jour. N'hésitez pas à consulter régulièrement le site internet et facebook.



Se libérer de ses pensées limitantes pour être plus serein au quotidien

Les pensées limitantes qui dictent nos vies au quotidien comme "sois parfaite, fais vite, fais plaisir, sois fort....." et comment s'autoriser à fonctionner sans ces injonctions.

Elisa Maure / samedi 11h30-dimanche 15h

Constellation familiales

Libérez votre passé pour vivre pleinement votre potentiel.

Nos ancêtres, une clé essentielle pour notre bien-être. Nous sommes reliés à notre système familial souvent inconsciemment. Qu'elle est l'Influence sur notre vie ? Comment les constellations familiales peuvent-elles libérer certains blocages intergénérationnels ?

Martin Schröder et Virginie Suzor / samedi 14h30 - dimanche 12h45

Développer confiance en soi et

harmonie de vie avec l'outil astrologique, au fil des lunaisons.

Elsa Delacroix / samedi 14h -

Un désencombrement réussi...

Quelles sont les causes de l'accumulation et des difficultés à ranger nos maisons ? Quels sont les secrets d'un désencombrement réussi, les étapes à respecter et les erreurs à éviter ?

Corinne Renaud / samedi 17h - dimanche 12h

Comment accueillir son image avec bienveillance

Conseil en Image et Communication

Sophie Pernet / samedi 15h

Les Pratiques de Soins
Non Conventionnelles
(PSNC)



**Dr Azoulay Jean-Jacques, spécialiste
en Chirurgie Orthopédique.**

Samedi : 16h / dimanche : 14h.

On ne parle plus de médecine douce mais d'Interventions Non Médicamenteuses (INM). Le Docteur Jean-Jacques Azoulay, spécialiste en Chirurgie Orthopédique, nous plongera dans l'univers des Pratiques de Soins Non conventionnelles, en évoquant la classification, les moyens d'évaluation, le point de vue des autorités médicales et leur place dans l'offre de soins. Un éclairage intéressant et nécessaire qui ne nie nullement la légitimité de ces pratiques, notamment en termes d'accompagnement au niveau de l'aspect psychologique des douleurs.