

**Haute-Vienne**

Puy-de-dôme

Riom

# Salon du bien-être : un week-end pour prendre soin de vous

POSTÉ PAR EDITION HAUTE-VIENNE LE 5 OCTOBRE 2015 DANS EVÉNEMENT

**Le samedi 10 et dimanche 11 octobre à Aix-sur-Vienne, aura lieu le Salon du bien-être et des médecines naturelles. Durant deux jours, le public pourra rencontrer 75 experts et professionnels, et participer à 20 conférences. Rencontre avec Bérénice Goudard, responsable de Plan B, l'agence organisatrice.**



Bérénice Goudard, responsable de Plan B, l'agence organisatrice du salon

## **Info Magazine : Quelles sont les nouveautés de cette édition 2015 ?**

**Bérénice Goudard** : Natacha du Centre ayurvédique, situé à côté de Limoges, déclinera la culture de l'Ayurveda à travers des massages de confort, des ateliers de cuisine ou encore des bains nordiques... Le public pourra se laisser tenter par les massages de confort Amma, avec des sièges ergonomiques, les massages faciaux japonais Kobido ainsi que de véritables soins thaïlandais et vahiné avec les rituels ancestraux. Les personnes souffrant d'un dérèglement hormonal pourront bénéficier des conseils d'une endocrino-psychologue, qui présentera une méthode pour réguler les problèmes, notamment de thyroïde

grâce à son alimentation. Enfin, le coach de renommée internationale Bertrand Millet sera présent et réalisera des démonstrations de street-hypnose (hypnose rapide). On pourra également tester de nombreuses techniques, comme la relaxation, la réflexologie, le reiki, la sophrologie, les soins énergétiques... lors de séances-découverte.

## **Info : Le Salon propose également des « trouvailles » plus matérielles ?**



**B.G.** : Pour la première fois en Limousin, les visiteurs du Salon du bien-être pourront essayer, lors de séances



Florence Piquet, auteur de « La diététique anti-ostéoporose »

après une séance de yoga, on s'allonge et qui a de vraies vertus relaxantes et reposantes pour le dos. Favorisant le renforcement musculaire, les « bâtons pump » devraient intéresser les adeptes de la marche nordique et de la randonnée. On peut les utiliser également pour des déplacements quotidiens. Enfin, le public pourra découvrir les éco-speakers. Il s'agit d'enceintes naturelles sans fil, fabriquées

en bois de manguier qui vient d'une forêt éco-gérée. Lorsque le téléphone portable ou la tablette émet du son, celui-ci est directement amplifié. Ils existent en deux tailles. J'ai été bluffée !

### Info : Vingt conférences sont programmées. Quels sont les temps forts ?

**B.G. :** La sélection est difficile. Nous pouvons retenir pour le samedi 10 octobre, « Comment renforcer sa confiance et son estime de soi ? » à 14h, par le coach Thierry Laurençon ; « Découvrir la musicothérapie » à 18h avec Sylvain Lacouchie, musicothérapeute ; et « Stop à la procrastination : quatre techniques simples pour agir avec plaisir » à 19h avec le coach en indépendance financière, auteur et formateur Michaël Ferrari, connu pour son best-seller « Devenez riche ! ».



Françoise Couic-Marinier, docteur en pharmacie spécialisée en aromathérapie, phyto-thérapie et gemmothérapie.

### Info : Qu'en est-il pour le dimanche 11 octobre ?



**B.G. :** A 12h, la conférence « Gérer son poids par la pensée » sera animée par la thérapeute Annie Genty, qui attestera des moyens pour agir sur le grignotage par le mental. Il n'y a rien d'ésotérique dans sa démarche : elle donne plutôt des clés. A 14h,

Devenez riche !

pharmacie spécialisée en...

aromathérapie, phyto-thérapie et

gemmothérapie, montrera comment « Se soigner avec les huiles essentielles ». A 16h, Marie-Pierre Bonnèlie, animatrice des clubs de rire, proposera « Rire : c'est bon pour la santé », qui généralement rencontre un gros succès auprès du public. Enfin, à 18h, en clôture du salon, Bertrand Millet l'affirmera « Oui, c'est possible, même pour vous ! ».

### **Info : Certains animateurs de conférences proposeront également des dédicaces de leur dernier ouvrage ?**

**B.G.** : Tout à fait. La conférence de Françoise Couic-Marinier sera suivie d'une séance de dédicaces. Durant tout le week-end, Michaël Ferrari sera en dédicaces pour son ouvrage « Stop à la procrastination, c'est malin », tout comme Dr Hubert Hédoïn, le fondateur et le directeur de l'Institut de nutrition Jean-Dubost, avec ses livres sur la mi-cro-nutrition et la fibromyalgie. Sans oublier Franck



Nadine Coëffe, thérapeute et auteur de plusieurs livres en rapport avec le mieux-être

Marcheix, hypnothérapeute, coach et enseignant, ainsi que Nadine Coëffe, thérapeute et auteur de plusieurs livres en rapport avec le mieux-être. Enfin, nous venons juste d'avoir la confirmation de la présence de Florence Piquet, auteur de « La diététique anti-ostéoporose », pour une alimentation optimale afin de préserver ses os. Elle sera en dédicaces le samedi 10 octobre à 15h.

### **Info : 2015 marque la 6e édition du Salon du bien-être et des médecines naturelles, avec un nombre d'exposants et de conférences qui va crescendo. Comment expliquez-vous ce succès ?**



**B. G.** : Dans la société actuelle, avec des vies professionnelles et familiales stresseuses, nous avons tendance à nous oublier... voire ne pas nous écouter. Ce salon apporte des solutions pour un bien-être quotidien, présente des thérapies brèves et médecines naturelles pour un confort du corps et de l'esprit.

***Propos recueillis par***

***Anne-Marie Muia***

***Photos © DR et Fotolia***

**Salon du bien-être et des médecines naturelles, les 10 et 11 octobre de 10h à 19h, au centre Jacques Prévert à Aixe-sur-Vienne. Tarif : 3€ pour accéder aux stands et aux conférences (gratuit pour les -18 ans et PMR). Parking gratuit. Restauration sur place toute la journée. Programme complet : [www.bienetre-limousin.com](http://www.bienetre-limousin.com) et sur Facebook.**

#### A propos de l'auteur

---



Edition Haute-Vienne

#### Laisser un commentaire

Comment



MENU



Email \*

Website

POSTER UN COMMENTAIRE



ExpressPA



INFO & VOUS

[QUI SOMMES-NOUS ?](#) [MENTIONS LEGALES](#) [CONTACT](#) [ANNC](#)

Rechercher ...

R

©2014 Infomagazine Haute-Vienne