

Déjà ✨
10 ANS
avec vous !

le salon
essentiel
bien-être & art de vivre

CONVIVALITÉ

BIEN-ÊTRE

ATELIERS

RESTAURATION

CONFÉRENCES

PROGRAMME



DU 24 AU 26 JANVIER 2025

AINTEREXPO - 25, av. du maréchal Juin

BOURG-EN-BRESSE

www.lesalon-essentiel.fr

Avec le soutien de ...

BOURG-EN-BRESSE
L'AINPACT



Déjà
10 ANS
avec vous !

... et un plaisir sans cesse renouvelé de vous accueillir, vous, professionnels dans le bien-être, et vous, public, qui répondez présent à chaque rendez-vous de janvier. Cette édition aura donc une saveur particulière. Nous la voulons plus que jamais accueillante, chaleureuse, inspirante et enjouée ! Nous vous attendons très nombreux pour célébrer, **ensemble**, ce 10ème rendez-vous !

HORAIRES

Vendredi 24 janvier ; 10h-19h

Samedi 25 janvier : 10h-19h
(restauration jusqu'à 21h)

Dimanche 26 janvier : 10h-18h30

BILLETTERIE

Prix d'entrée : 4 € / Tarif réduit : 2 €

(personne à mobilité réduite - en recherche d'emploi - étudiant de +20 ans.)

Gratuit : moins de 20 ans.

Pass 3 jours : 6 €

ATELIERS

CONFÉRENCES

Le programme complet est disponible sur notre site internet

RESTAURATION

Espace restauration, crêpes, gourmandises, boissons...

ESPACE ENFANTS

Samedi : 15h00-18h00
& Dimanche : 11h-12h30
14h00-17h30

ENTRÉE GRATUITE

le samedi

à partir de 17h30.

Nocturne jusqu'à 21h.
Petite restauration sur place,
ambiance musicale.

Consultez et téléchargez le programme complet sur www.lesalon-essentiel.fr

ou suivez-nous sur notre **Facebook**

@salonessentiel et **Instagram**

@le_salon_essentiel

ATELIERS - Durée 40mn - inscription souhaitable.

Inscription par mail auprès de l'intervenant et en copie à contact@lesalon-essentiel.fr Inscription possible sur place. Nous confirmerons votre réservation **par mail uniquement**.

Yoga et bain sonore avec harpe.

Samedi 11h

Maëlénn Dano et Olga Sidorova. Yogajiva9@gmail.com

Cercle d'expression de soi

Rejoignez-nous pour un moment de connexion à soi et aux autres, inspiré par des pratiques simples. À travers des exercices guidés, comme une méditation active et des échanges, vous pourrez explorer vos ressentis et vous recentrer sur l'essentiel.

Vendredi 18h15-dimanche 14h15- 5 euros

Guillaume Huguet / vibrancedusoio@gmail.com

Les bols tibétains et de cristal

vendredi 11h45-samedi 13h30-dimanche 15h45

Alain Métraux / le-cristallier@orange.fr

Massage et auto-massage : explorer le sens du toucher, invitation à ressentir, offrir et recevoir le toucher dans une connexion consciente et bienveillante. Exploration sensorielle seul-e et avec l'Autre dans le moment présent. 5 euros.

Vendredi 11h-16h45-dimanche 10h15

Carmen Autissier / censoi@mailo.com

Jiva yoga et bain sonore

Samedi 18h- Dimanche 11h et 16h30

Olga Sidorova / Yogajiva9@gmail.com

Constellations familiales

Découvrez cet outil puissant grâce à une démonstration et des exercices pratiques. Nous explorerons les Dynamiques inconsciemment à l'oeuvre dans nos familles.

Dimanche 13h30

Virginie Suzor - Martin Schröder cap@constellations-familiales.com

Notre maison est notre miroir.

En ce début d'année, venez découvrir comment activer l'abondance grâce à votre habitat ?

Vendredi 13h30-Dimanche 15h

Carine Dubois / lunaettao@gmail.com

Sophrologie- L'Eveil du Soi

Ralentir et écouter ses ressentis. Respirer en pleine conscience.

Chasser le négatif pour relâcher son corps et son mental.

Vendredi 14h15-dimanche 11h45

Claudine Basset / claudine.basset3@gmail.com

Les Sons Soins avec le Yoga du Son

Avec notre souffle, notre voix, notre écoute intérieure, nous pouvons accéder à un bien-être.

Vendredi 16h-samedi 14h15

Maria Gomes de Araujo / maria.magda1921@gmail.com

Yoga

Vendredi 17h30

Emilie Perrin / emilieperrin25@orange.fr

La ludothérapie et ses vertus.

Samedi 15h

Lou Dobkess / lou Dobkess@orange.fr

Guidance publique

Transmission de messages canalisés avec ou sans support photo.

Samedi 15h45

Lydia Justamente / lydia.justamente@gmail.com

Avoir une habitation fluide avec de bonnes énergies. Votre habitation est le miroir de votre vie. Explication du Feng Shui.

Description de la carte énergétique (Bagua). Se munir d'un papier et d'un stylo. 2 euros. Samedi 16h30

Marif Josserand - Ô Portes de Soi / marifjosserand@gmail.com

Mieux vous comprendre ?

Venez faire un test de personnalité.

Samedi 17h15-Dimanche 12h30

Rodrigue Poncet / contact@rodrigueponcet.fr

Yoga assis

Douleurs, handicap limitant vos capacités, difficultés à évoluer sur un tapis..., le yoga assis est fait pour vous !

Vendredi 15h

Emilie Perrin / emilieperrin25@orange.fr

L'ANIMAL, LE TAMBOUR, LE CHAMAN ET MOI, comment les animaux via le tambour me révèlent et viennent sur mon chemin de guérison. Samedi 12h- Dimanche 17h15

Jean-Pierre Lévêque / lestamboursdemikizi@gmail.com

CONFÉRENCES

Durée 30mn - gratuité - aucune inscription requise - espace conférence



2024 avec la Numérologie Karmique.

A la découverte de cet outil de connaissance de soi et d'évolution, à partir des nombres de naissance et de cette année universelle 9 qui boucle un cycle. Que nous révèle 2025... ?

Dimanche 14h

Maria Gomes de Araujo

Constellations familiales

A la rencontre de nos racines pour se libérer du passé, se libérer du poids de ses ancêtres et s'ouvrir à son plein potentiel personnel.

Vendredi 15h-samedi 17h30

Martin Schröder / Virginie Suzor.

Le ventre, centre des émotions.

Vendredi 16h30-samedi 14h30

Eric Cuchet

La réflexologie, c'est aussi sur les mains !

Un moyen de soigner par soi-même les maux du quotidien.

Vendredi 14h30

Lynda Caffrey

Venez tester votre lien avec les minéraux

Comment les pierres et cristaux agissent avec le corps.

Comment votre cœur et vos mains parlent

à votre tête ? Se reconnecter et devenir conscient de sa santé.

Samedi 16h-dimanche 11h

Evelyne Ranc

Ca sent bon !

Les huiles essentielles et leurs utilisations

Samedi 15h

Lynda Caffrey

« Comment comprendre vos rêves »

Découvrez le monde fascinant des rêves... Pourquoi on rêve, à quoi ça sert... Comment comprendre les rêves et les cauchemars. Je vous partagerai les bases de l'interprétation symbolique des rêves les plus courants.

Samedi 11h

Régine Thomas / Univers/Cité Mikaël

Je suis responsable de l'eau que je bois ! Quelle

hydratation pour quels besoins ? Que boire en se prenant soi-même en charge ? L'eau du robinet, en bouteille, l'eau filtrée ? Quels sont les systèmes de filtration... ?

Vendredi 16h-dimanche 11h30

Jean-Michel DeFrance

Vous allez découvrir l'enseignement ancestral

de l'Angéologie Traditionnelle qui nous permet d'évoluer en faisant grandir en soi les 72 états de conscience (ou 72 Anges) qui représentent symboliquement la structure de l'Intelligence Divine constituée de toutes les qualités et vertus à l'état pur...

dimanche 16h

Patrick Thomas / Univers/Cité Mikaël

Quel remède pour quelle plante ? Plongez dans l'alchimie du Vivant ! Je vous invite à poser un autre regard sur le règne végétal.

Vendredi 13h30

Marie Pezet

Partez à la découverte de votre Mission de Vie.

Comment atteindre sa mission de vie et trouver sa place de nos jours ? Quelle est notre véritable identité spirituelle dans ce monde moderne ? Le livre des « 4 Verbes » qui explore ce thème sera proposé à la vente et en dédicace, à l'issue de la conférence.

Vendredi 17h30-dimanche 17h30

Lydia Justamente

Venez découvrir la ludothérapie ?

"Quand on n'a plus les mots, il reste le jeu. La ludothérapie, c'est l'art de soigner avec des cartes, des dés et un soupçon de fun !"

Vendredi 12h-dimanche 16h30

Lou Dobkess.

Les constellations familiales : un accès vers le bonheur d'être vous-même ! A travers mon parcours et mes expériences avec les constellations familiales, vous allez découvrir comment cette approche immersive peut, vous aussi, vous accompagner dans votre quête de bonheur.

Vendredi 11h-dimanche 10h30

Maryline Crozier

Le corps se souvient de tout ! Comment une approche psychocorporelle peut permettre au corps de se libérer des tensions, à l'esprit de s'apaiser et à l'Être de retrouver son élan de vie.

Samedi 16h30

Carmen Autissier

Venez découvrir l'hypnose ! Je vous propose de découvrir

l'hypnose, à qui cette technique est destinée et pour quoi ?

Vous pourrez même l'expérimenter...

Vendredi 11h30-dimanche 14h30

Rodrigue Poncet

Les bienfaits du massage lympho-drainant.

Le drainage lymphatique n'est pas que bon pour les jambes lourdes...

Vendredi 17h-samedi 11h30

Cécile Tourneau

Allaitement, brisons les idées reçues

VPARler d'allaitement avec des connaissances fiables, respectant la physiologie de la lactation humaine, loin des On-dit souvent bienveillants mais malheureusement souvent délétères.

Samedi 17h

Léa Lerges

Découvrez les bienfaits de la coupe énergétique à travers vos cheveux. et comment vos cheveux peuvent vous aider à un équilibre intérieur.

Samedi 12h-dimanche 15h

Céline Rudoni

Dire stop aux kilos émotionnels !

Pulsions alimentaires et émotions. Trucs et astuces pour avancer en autonomie.

Samedi 14h-dimanche 12h

Cécile Grondier

Donner du sens à ce que l'on vit actuellement.

Blessure, pathologie, maladie, blocage : comprendre et assimiler le pourquoi et le comment.

Vendredi 14h

Pierre Ribot

Déprogrammation des traumatismes. Nos blessures émotionnelles se sont ancrées dans notre enfance.

N'ayant pu les archiver et les comprendre, notre inconscient nous pousse à vivre des « répliques ». Réunir compréhension-émotions-cerveau, c'est ce que nous propose la neurothérapie.

Samedi 12h30 / dimanche 17h

Marie Pezet

Bien-être / Beauté / Forme / nutrition / développement personnel / Environnement

Aloe2Drink

Produits à base d'aloë vera

Amergou

Gamme lumino-thérapie-
Appareil infra-rouge-
huile d'argan.

Association Maladie de Charcot- Arsala

Asso. humanitaire Lakshmi
Ventes de produits au profit
d'une école orphelinat

Au jardin des anges

Médium-tarologue radiesthésique

Autres Regards

Espace collectif bien-être
praticiens/cours - Bourg-en-Bresse

Bambou*Hot

Bouillotte en bambou

Batard Charlotte

Luxopuncture, luminothérapie

Boucaud Marie

Technologie vibrotactile

Cailloux d'Eve

Minéraux, bijoux, bâtons
de paroles, porte-encens, coaching

CEM Vivant

CMO système de
protection des ondes ;
gourde Öko: filtration de
l'eau technologie NC-D ;
diapasons thérapeutiques

C en Soi

Massage de détente
(personnalisés)- thérapie
psycho- corporelle

Cristoni

Minéraux, fossiles, bijoux
en pierre

Cuchet Éric

Shiatsu, magnétisme,
thérapie dorsale

Dietplus Bourg-en-Bresse

Rééquilibrage alimentaire

Eauriginele

Filtration de l'eau

EnergysStones

Bijoux-accessoires
énergétiques

Enquetedesens

Développement personnel.
Donner du sens à ce que
l'on vit.

Fort comme 3 pommes

Vente d'enceintes écologiques
au profit d'enfants malades

Frédéric M et body language

Cosmétiques bio et beauté

Gaïa'z Home

Accessoires thérapeutiques

Gemmes bien-être

Thérapie douce et naturelle

Grain de coussin

Oreiller végétal, zafu...

Groncier Cécile / Savoure-toi

Coaching-développement
personnel

Hugonnaux Carole

Kinésiologie

Hurom

Extracteur de jus

Institut bien-être Jasseron

Massage, relaxation, thérapie
douce

Jeux de maux

Ludothérapie

JJM10 SAS

Aromathérapie - élixirs
floraux-beauté-cosmétiques

La Bonne Pioche

Vente de livres d'occasion

La Fleur de Vie

Lampes de sel-fontaine
d'ambiance-encens...

La Maboule de Cristal

Voyance-radiesthésie

L'Atelier Ecor

Cadeaux personnalisés

La Voie du Dragon

Psychogénéalogie

Le Salon des Hommes

Barbier, coiffeur

Le Spirulinier Comtois

Spiruline-diététique

Les bijoux de la terre

Bijoux-minéraux...

Les Couleurs de la Vie

Créations artistiques-
ateliers

L'éveil du Soi

Sophrologie et conseils
en fleurs de Bach

Les Plateaux de Lumière

Artiste créatrice
ésotérique- médecine
douce

L'Herbier

Production de plantes
aromatiques médicinales,
miel

L'Omnicuseur Vitalité

Concepteur et distributeur

Luna&Tao

Habitat zen, géobiologie

Lynda Caffrey-en harmonie naturelle

Massage crânien (assis),
réflexologie plantaire,
fleurs remèdes du Dr Bach

Lydia Justamente

Méduimnité thérapeutique.
Auteure

Mama Sango

L'Excellence Karité
Soins, Hygiène, Bien-être
et Nutrition

Maria Gomes de Araujo

Numérologie karmique
accompagnement
multidimensionnel

Marie Pezet

Neurothérapeute,
coaching

Mikizi l'envol de l'âme

et les tambour de Mikizi
Fabrication, stage
tambours chamaniques

Misogi-Sam

Santé-hygiène-thérapie
douce

Mont Blanc Bien Etre

Bols tibétains et bols de
cristal. Méthodes de
massage, de relaxation

Morin Sandrine

Thérapie forestière-Thérapie
cognito-comportementale

Fresh Tattol

Tatouage éphémère

La Maboule de Cristal

Voyance

Nadiange

Bijoux-minéraux-
lithothérapie

Non Kai

Massage taï

O jardin d'Edens

Les pierres roulées,
astrologie

Ô Portes de Soi

Feng-Shui tibétain

Parenthèse Bien-Naitre

Accompagnement,
ostéopathie.

Poncet Rodrigue

Hypnose, bilan de
compétences

Rémy Rousset

Magnétisme - reboutement
- guidance thérapeutique

Rudoni Céline

Energéticienne - formatrice
spécialiste coupe
énergétique

Savonnerie Fun'en Bulles

Fabrication de savons
artisanaux / diététique

Shiva

ménage et repassage

à domicile

Spirit Energy SL

Bijoux énergétiques
www.spiritenergysl.com

Suzor Virginie

Coaching, développement
personnel

Tourneau Cécile

Réflexologie, Cécile

thérapie douce

Trésors d'Autres Mondes

produits artisanaux,
uniques et sacrés, à base

de Palo Santo

Une maison à la mer

Boucles d'oreilles
artisanales

Univers Cité Mikaël

Spiritualité-Anges-Rêves-
Langage symbolique.

Vibrance du Soi

Massage, tantra, relaxation,
méditation , coaching

Wind

Bagu Yoko

L'Aeroleaf®, micro-éolienne
brevetée

Restauration & gourmandises



L'Aficionado

Chez l'Aficionado, la garantie
de manger bon et sain !
Chaque plat est conçu avec le
souti de l'équilibre nutritionnel,
mettant en vedette des
ingrédients locaux et de saison.
La simplicité alliée à la qualité !

Neisa Cafés

Cafés thés tisanes
crêpes salées/sucrées

Les Bonbons du Moulin

Confiserie artisanale du Moulin
du Geai à Biziat (01)

La casa marocaine

Couscous et pâtisseries

Soyez les Bienvenu(e)s à la 10^è édition!

A découvrir...



L'annonce des conférences et des ateliers, Françoise en fait son affaire, avec brio, depuis plusieurs éditions !



Le bouquiniste Christophe Goumaz est de retour parmi nous pour cette 10^è édition. Pour notre plus grand plaisir !

Prendre soin de l'environnement et de ce que nous consommons, c'est aussi préserver le capital santé de toutes et tous.

Sur le salon Essentiel, il sera question de filtration de l'eau, de micro-éolienne... .



Rendez-vous sur le stand "au Salon des Hommes" :

- "vendredi à 14h rasage à l'ancienne"
- samedi à 16h "Hair design"
- dimanche à 11h : "coupe enfant".

Bricolage, dessin, jeux...

De quoi faire plaisir à vos enfants et d'en profiter de votre côté pour découvrir les richesses du Salon Essentiel.



Une séance de yoga tout en douceur et en musique. Le yoga, c'est Olga et la harpe, c'est Mayelène. Un moment magique ! On l'a vécu !

**Le pass à 6 euros
pour les 3 jours !**



ENTRÉE GRATUITE
Le samedi à partir
de 17h30 jusqu'à 19h.

Petite restauration sur place (jusqu'à 21h). Ambiance musicale avec Olga au handpan.

**Ateliers découverte
sur le stand de l'intervenant.
Réservation conseillée.**



**Peinture
et
collages spontanés**

**Venez créer avec votre cœur...
et les couleurs ! A l'écoute de
votre Enfant Intérieur.**

**Vendredi : 14h30 / Samedi et
dimanche : 11h et 14h30**

Durée : 1h - Participation : 8€

**Nathalie Védrine /
nath.vedrine@gmail.com**



**Autour de
la naissance...**



Samedi - 11h : Rebozo, tissu et usages / 12h : Portage physiologique / 14h : Signes bébé tirés de la LSF 15h : massage bébé /

17h : conférence Allaitement maternel, brisons les idées reçues ! 18h : table ronde allaitement.

Dimanche - 10h : Étirements femme enceinte / 11h : rebozo / 12h : portage physiologique 14h : signes bébés LSF / 15h : massage bébé / 17h : table ronde allaitement

**Léa Lergès, Ostéopathe /
parenthese.bien.naitre
@gmail.com**

