



le salon essentiel

bien-être & art de vivre

Déjà
11 ANS
avec vous !

30-31 JANVIER & 1ER FÉVRIER 2026
AINTEREXPO - 25, av. du maréchal Juin
BOURG-EN-BRESSE



PROGRAMME

*Une kyrielle de nouveautés pour cette 11^e édition !
Et toujours cette force inspirante portée par les exposants
et organisateurs du Salon.*

Pour notre plus grand plaisir, et le vôtre, cher public !

HORAIRES

Vendredi 30 janvier

13h-19h

Samedi 31 janvier

10h-19h

(restauration jusqu'à 20h)

Dimanche 1er février :

10h-18h30

BILLETTERIE

Tarif unique : 3 €

Gratuit : moins de 20 ans.

Pass 3 jours : 4 €

ATELIERS

CONFÉRENCES

Le programme mis à jour
régulièrement et
disponible sur notre
site internet

RESTAURATION

Espace restauration, crêpes,
gourmandises, boissons...

ESPACE ENFANTS

Samedi : 15h00-18h00

Dimanche : 14h00-17h30

Consultez et téléchargez
le programme :
www.lesalon-essentiel.fr

et suivez-nous sur

Facebook : @salonessentiel

Instagram : le_salon_essentiel

BIEN-ÊTRE ✨ **CONFÉRENCES** ✨ **ATELIERS**
RESTAURATION ✨ **CONVIVIALITÉ**

Merci à
notre
partenaire



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.

JIVA YOGA ET BAIN SONORE

(Tenue confortable- apportez votre tapis et une couverture). 5 euros.

Vendredi 13h15 / Samedi 11h / Dimanche 11h
[Olga Sidorova / Yogajiva9@gmail.com](mailto:Olga.Sidorova@Yogajiva9@gmail.com)

AROMATHÉRAPIE

Découverte des huiles essentielles Doterra pour accompagner les soins énergétiques et la libération émotionnelle. Gratuit.

Vendredi 14h / dimanche 10h10
[K. Mathy / anahata.k.energie@gmail.com](mailto:K.Mathy@anahata.k.energie@gmail.com)

BAIN SONORE

Un moment de relaxation collective guidée par des sons apaisants pour relâcher le stress, calmer le mental et reconnecter à son bien-être intérieur. Tapis de sol, plaid,. Gratuit.

Vendredi 15h
[P.Prokop / contact@leclousdesecuets.com](mailto:P.Prokop@contact@leclousdesecuets.com)

DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

Relâcher son corps et son mental. Respirer en pleine conscience. Voyager dans son imaginaire pour s'imprégner d'énergies positives. Venez découvrir et laissez-vous guider.

Participation : libre (en conscience).
Vendredi 16h / Dimanche 14h.
[C. Basset / claudine.basset3@gmail.com](mailto:C.Basset@claudine.basset3@gmail.com)

DÉCOUVERTE DU BAIN DE GONGS

Relaxation total et autres bienfaits grâce aux vibrations intenses des gongs. Des contre-indications existent (contacter l'intervenant). Se munir d'un tapis et de quoi se couvrir. Gratuit.

Samedi 12h / Dimanche 17h
V.Ferry-christin/naic@orange.fr

ACUPUNCTURE

Les points d'acupuncture pour rétablir l'harmonie des flux énergétiques. Gratuit.

Vendredi 17h
[Chang Hwang / contact@teraforce.fr](mailto:Chang.Hwang@contact@teraforce.fr)

MÉDIUMNITÉ ET GUIDANCE PUBLIQUE

Transmission de messages canalisés - apporter des photos de personnes vivantes ou disparues. Gratuit.

Samedi 14h
[L. Justamente / lydia.justamente@gmail.com](mailto:L.Justamente@lydia.justamente@gmail.com)

REVENIR AU CALME ET À LA CONCENTRATION AU TRAVAIL ET À LA MAISON

Pause bien-être : détente, auto-massage, respiration, mouvement de coordination, conscience corporelle.

Participation : libre en conscience.
Samedi 10h10 / dimanche 12h
[Carmen Autissier / censoi@mailo.com](mailto:Carmen.Autissier@censoi@mailo.com)

NUTRI-COSMÉTIQUE

L'atelier explore l'alliance experte entre nutrition, micronutrition et soins cosmétiques au service de la santé globale, peau, cheveux et ongles. 5 euros.

Samedi 13h15.
[S.Cannar-l. Prost / lolotageat@gmail.com](mailto:S.Cannar-l.Prost@lolotageat@gmail.com)
isa.prost.jn@gmail.com

VENEZ DÉCOUVRIR VOTRE PIERRE DE BASE

Thème de cristal. Vos noms, prénoms et date de naissance établissent une résonance dans votre vie et votre personnalité. Ici, les défis sont relevés avec thème de Cristal et surtout votre pierre de base. 15 euros.

Samedi 15h
[Sylvette Gonnon / s.gonnon@orange.fr](mailto:Sylvette.Gonnon@s.gonnon@orange.fr)

LES SONS SOIN AVEC LE YOGA DU SON

Avec notre souffle, notre voix, notre écoute intérieure, nous pouvons accéder à un bien-être. A la découverte des sons-origine, chacun(e) pourra participer, écouter et recevoir ce bain vibratoire. 5 euros.

Samedi 16h.
[M. Gomes de Araujo / maria.magda1921@gmail.com](mailto:M.Gomes.deAraujo@maria.magda1921@gmail.com)



ATELIERS (suite)

SOPHRO'LUDIQUE

C'est une approche originale pour les enfants, qui mêle sophrologie et jeux pour apprendre à se relaxer, gérer ses émotions et développer sa confiance en soi ... tout en s'amusant ! Atelier dynamique et joyeux, favorisant l'apprentissage par le jeu et le plaisir.

Participation : 2 euros. Gratuit pour le parent.

Samedi 17h / Dimanche 16h.

Laura Jacquet / contact@exploretsens.fr

CONSTELLATIONS FAMILIALES

Comment les scénarios de nos ancêtres impactent-ils notre vie de couple et de famille ? Atelier expérientiel : venez vivre une expérience de constellation en live.

Gratuit.

Dimanche 15h. V.Suzor et M. Schröder
cap@constellations-familiales.com

TECHNIQUE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE (EFT)

Comment les scénarios de nos ancêtres impactent-ils notre vie de couple et de famille ? Approche ontégrale grâce à la kinésiologie et ses outils très puissants. Accédez enfin à la légèreté et à libération de ce qui vous pèse. 5 euros.

Samedi 18h. Cécile Vingadassalom
Kinesiologie.holistique@hotmail.com

L'ART DES ORACLES ✨

Envie de recevoir des messages inspirants et de développer votre guidance intérieure? Venez vous initier à la lecture des oracles ! Dans cet atelier pratique et ludique, apprenez à tirer les cartes pour recevoir des guidances claires. Découvrez comment cet outil de bien-être permet de se reconnecter à son intuition. Niveau : Débutant - Matériel : Fourni. 5 euros.

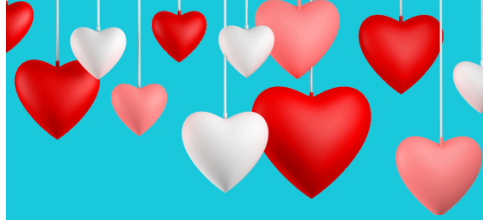
Vendredi 18h. Charlotte Gaillard
aimes-toi.boutique@incepp.eu

INITIATION AU VOYAGE CHAMANIQUE

Rencontrer son animal totem allié de l'hiver, lors d'un voyage chamanique au tambour. Tapis de sol, foulard pour les yeux, de quoi écrire. **gratuit.**

Dimanche 13h15. Martha Chaise.
contact@leclodesecuets.com

Le programme peut faire l'objet de petites modifications de dernières minutes. Nous vous invitons à consulter régulièrement le site internet ou Facebook.



Bijoux, pierres, cosmétiques, objets déco, bon pour un soin ... , de belles idées cadeaux à 2 semaines de la **Saint-Valentin**

Une 11^è édition que nous voulons gourmande ! De bons plats chaleureux, des crêpes, des gaufres, des pâtisseries orientales... , de quoi ravir petits et grands au moment du déjeuner ou du goûter !



Tout savoir sur la **communication animale** pour mieux comprendre la relation qui nous unit à notre chien, chat...



Bonne année et bon Salon !

Que nous souhaiter à toutes et à tous pour 2026 ?

De la douceur, une belle énergie, un chapelet de petits bonheurs, de belles rencontres, de la sérénité, de la solidarité...

Soyons au plus près de nos envies, de qui nous voulons être. Osons. N'attendons pas tout de l'autre, des autres. L'essentiel n'est-il pas en nous !





Durée 30mn - gratuité - aucune inscription requise - espace conférence (entrée hall B, à droite)

SOIGNEZ-VOUS PAR LES PIEDS.

Comment les zones de pieds vous disent tout sur votre santé ? **Ven 13h30. Lynda Caffrey**

SLOW LIVING DÉTOX GUIDÉE

C'est un art de vivre, une invitation à ralentir pour mieux ressentir, choisir et savourer l'instant présent. Un véritable reset guidé pour s'aligner et ouvrir l'année à plus de joie, de sens et de sérénité. **Ven 14h. Isabelle Prost**

ALLER AUX SOURCES DE NOTRE EXISTENCE,

comprendre les forces qui président notre vie. Sortir des schémas de type ornière. **Ven 14h30. Sylvette Gannon**

ET SI VOTRE ANIMAL PARLAIT DE VOUS ?

Il capte et reflète nos états intérieurs. A travers la communication animale, découvrez comment leurs comportements révèlent nos émotions. Mieux comprendre le lien profond qui vous unit à eux. **Ven 16h / Dim 10h30. Anne Louvel**

SE RECONNECTER À SA BOUSSOLE INTÉRIEURE

et retrouver son chemin de vie. Découvrez les enjeux de votre mission de vie et la puissance de votre VERBE DE NAISSANCE ! **Vend 17h/dim 15h. Lydia Justamente**

LE VENTRE, CENTRE DES ÉMOTIONS

Ven 15h30 / Sam 17h30. Eric Cuchet

LA LUXOPUNCTURE

Qu'est-ce que la luxopuncture ? Les applications et bénéfices. Les aspects pratiques. **Samedi 18h/dim 12h30. Charlotte Batard**

S'OUVRIR À LA VIBRATION MINÉRALE,

c'est pouvoir répondre à son mieux-être. Comment ne pas se noyer dans la multitude d'informations ? Pourquoi croire les autres ? Et où placer son ressenti ? **Sam 14h / Dim 11h. Evelyne Ranc**

LE BÉBÉ HUMAIN EST UN MAMMIFÈRE

D'où viennent les comportements innés de bébé ? Mieux le comprendre pour s'adapter en douceur aux attentes de la société. **Sam 11h / Dim 16h30. Léa Larges**

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE

méthode Vodder, ses bienfaits sur le corps et l'esprit. **Sam 13h30 / Dim 17h. Cécile Tourneau**

VOYAGE AU COEUR DE SOI EN PLEINE CONSCIENCE

Thérapie cristal du Brésil. Expansion de conscience (témoignage). **Ven 16h30 / Dim 16h. Dominique Feillers**

VIVEZ-VOUS VOTRE VIE OU CELLE DE VOS ANCÊTRES ?

Nous explorerons comment certaines histoire familiales, transmises de génération en génération, influencent nos vies sans que nous en ayons conscience. **Sam 15h. Martin Schröder et Virginie Suzor**

JE SUIS RESPONSABLE DE L'EAU QUE JE BOIS

Sam 17h / Dim 17h30. Jean-Michel Defrance

DANS LA MARCHÉ QUE NOUS PROPOSONS,

on peut marcher partout. Même en ville sur un boulevard, sur le chemin de Compostelle, dans un parc, ... tout chemin est propice à nous faire grandir, à voir qui nous sommes dans l'instant. **Sam 15h30 / Dim 12h. Alain Sicot**

NOTRE CERVEAU, UNE MACHINE PARFAITE

Comment fonctionne t il ? Et comment retrouver une certaine liberté. **Samedi 12h30 / dim 13h. François Ceccaldi**

INTERPRÉTATION DES RÊVES

Comprendre qui je suis en profondeur, dans des dynamiques plus ou moins inconscientes. Grâce au langage symbolique, je sais le déchiffrer et améliorer qui je suis au quotidien. Le mantra angélique aide à déclencher des rêves et à comprendre mes états d'être. **Sam 14h30. Laurence Rufer**

LA COMMUNICATION ANIMALE

C'est un dialogue intérieur entre l'animal et vous. Elle permet de résoudre les problèmes de comportements et renforce le lien, la confiance. Un échange télépathique d'âme à âme. **Sam 11h30 / Dim 15h30. Corinne Schilliger**

COMMENT LE KARMA S'INSCRIT DANS NOS CHOIX,

nos comportements et nos schémas de vie. Offrir une compréhension accessible de ce principe d'équilibre (sans superstition ni notion punitive) afin que chacun puisse l'utiliser comme un outil de conscience, d'évolution et de liberté intérieure. **Dim 14h30. Maria Gomes de raujo**

CONFÉRENCES (suite)

L'ANIMAL, LE TAMBOUR, LE CHAMAN ET MOI
sur mon chemin de guérison. Comment les animaux via le tambour me révèlent et viennent sur mon chemin de guérison. La différence entre chaque type de tambour en fonction de son mode de fabrication. **Sam 12H / Dim 14h. Jean-Pierre Lévêque.**

LES ABEILLES VONT-ELLES DISPARAÎTRE ?
Apiculteur professionnel, je présenterai mon travail auprès de l'abeille noire, ainsi que le projet d'un rucher conservatoire visant à préserver cette sous-espèce locale. **Ven 15h / Dim 11h30. Fabien Julhe**

MIGRAINE ET INTESTIN : ET SI TOUT PARTAIT DU VENTRE ?
Votre digestion n'influence pas seulement votre ventre... Elle influence aussi votre système nerveux, votre charge mentale et parfois vos migraines. Découvrez une approche holistique qui remet au cœur de la solution l'équilibre digestif et nerveux. Repartez avec une clé concrète (même en 5 minutes). **Dim 13h30 / Y. Dulcic**

L'ACUPUNCTURE
Incroyable pouvoir de l'acupuncture ! Quelle acupuncture pour améliorer la santé au quotidien ? **Samedi 16h. Chang Hwang**

MIGRAINE MENSTRUELLE
Au-delà des hormones, la migraine révèle souvent un déséquilibre du terrain et un système nerveux en état d'alerte. Découvrez un regard holistique et concret qui remet du sens sur la logique corporelle et vous aide à retrouver plus d'équilibre. Repartez avec une pratique simple d'apaisement" si vous le souhaitez. **Sam 16h30 / Yva Dulcic**

LES SOINS ÉNERGÉTIQUES EN MILIEU PROFESSIONNEL
Comment peut-on intégrer des soins énergétique dans la vie de l'entreprise, quels sont les avantages attendus sur les bénéficiaires, quel seront les avantages pour l'entreprise qui accueille. Focus sur le coût d'un salarié désengagé. **vendredi 17h45 / Ghislaine Boyer**

HARMONIE ÉMOTIONNELLE EN TOUTE SITUATION
Comment vous pouvez utiliser les fleurs remèdes du Dr Bach pour équilibrer vos états émotionnels et mentaux. **Samedi 10h30 / Lynda Caffrey**

L'ÉNERGIE DES PIERRES
La lithothérapie révèle l'énergie des pierres et la façon dont elles répondent aux besoins uniques de chacun. Une rencontre entre vibrations naturelles et bien-être personnel. **Samedi 13h / Nadiange**

Soyez les bienvenu(e)s à la 11^e édition !

À SAVOIR...

L'entrée à 3 euros
le pass à 4 euros
pour les 3 jours
Gratuit pour les
moins de 20 ans.

ENTRÉE GRATUITE
le samedi à partir de 18h
Restauration sur place
(jusqu'à 20h)

30 conférences **25** ateliers
76 exposants



Venez chiner sur l'espace du bouquiniste Christophe Goumaz. Grand choix de livres d'occasion à prix très doux !

Prendre soin de l'environnement
et de ce que nous consommons, c'est aussi préserver le capital santé de toutes et tous. Au salon Essentiel, il sera question de filtration de l'eau, de batterie (énergie solaire), de produits bio... .



Bricolage, dessin, jeux...
Faites plaisir à vos enfants et profitez-en de votre côté pour partir à la découverte du Salon.

Le programme peut connaître quelques ajustements de dernières minute. A votre arrivée sur le Salon, pensez à consulter le planning des conférences et ateliers.

Absence de distributeur d'argent sur place



Merci à
notre partenaire

Bien-être / beauté / forme / nutrition / développement personnel / environnement

Ain Résonance- Véronique Ferry
Sonothérapie-pratique posturale-
thérapie manuelle.

Aloé vera Team
Aloé Vera Forever

Amergou
Appareils à lumino-thérapie-
Cosmétiques bio et naturels

Anahata-K-Energie
Soins énergétiques de libération-
aromathérapie

Ant Beauté
Produits cosmétiques et lisseur
bouclé

Au jardin des anges
Médium spirite

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

Batard Charlotte
Luxopuncture, luminothérapie-
méthodes de massage

Beez Man
Apiculture en agriculture
biologique

Boucaud Marie
Technologie vibrotactile-santé

Cailloux d'Eve
Minéraux, bijoux, pierres-
lithothérapie-coaching

Castanaïs
Alimentation bio

C en Soi
Massage -
Thérapie psycho-corporelle

Charlotte Gaillard-Aimes-toi
Boutique bien-être et spirituelle-
pendules-oracles...

Choufine Rêve
Numérologie- art thérapie

Consciencia
Minéraux-astrologie

Constellations familiales
V. Suzor et M. Schröder

Constellations familiales
V. Suzor et M. Schröder
Cristoni
Minéraux, fossiles, bijoux
en pierre

Cuchet Éric
Thérapie dorsale

Dominique Feillens
Thérapie douce-méthodes
de relaxation

Eauriginelle
Filtration de l'eau

Elvivo - François
Radiesthésie-clairvoyance

EnergysStones
Bijoux-accessoires
énergétiques

Explor&sens
Education spécialisée, Snoezelen,
sophrologie, réflexologie

François Caccaldi El
Voyages initiatiques-nage avec
les dauphins

Hugonnaux Carole
Kinésiologie

Institut bien-être Jasseron
Massage, relaxation, thérapie
douce

JJM10 SAS
Aromathérapie - élixirs floraux-
beauté-cosmétiques

Kazesprit
Arts divinatoires et ésotérisme

La Bonne Pioche
Livres, objets rituels

La Fleur de Vie
Lampes de sel, fontaine
d'ambiance, bougies, déco...

La Maboule de Cristal
Voyance-radiesthésie

Les bijoux de la terre
Bijoux-minéraux...

La Ferme de la Bascule
Coaching-tourisme vert-
location-établissement

La Maboule de Cristal
Voyance

Les Couleurs de la Vie
Créations artistiques-
ateliers

Le Monde Subtil de Corinne
Communication animale

Les Tambours de Mikizi
Les tambours de
guérison

L'éveil du Soi
Elixirs floraux-thérapie
douce

Les Recettes d'antan
Beauté - santé

Les Soins de Ca'Ré
Beauté - cosmétiques

L'Herbier
Production de plantes
aromatiques médicinales,
miel

Life's Code
Diététique-santé

**Lynda Caffrey-en harmonie
naturelle**

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

Lydia Justamente
Accessoires thérapeutiques-
coaching-médiuninité

Maria Gomes de Araujo
Thérapie holistique-numérologie
karmique-yoga du son

**Mikizi l'envol de l'âme
et les tambour de Mikizi**
Fabrication, stage,
tambours chamaniques

Misogi-Sam
Santé-hygiène-thérapie douce

Morin Sandrine
Thérapie forestière-Thérapie
cognito-comportementale

Nadiange
Minéraux-pierres-lithothérapie

Neurofeedback
Neurothérapeute
biofeedback/neurofeedback

Noally Sandra
Conseillère parfum Chogan

Non Kaï
Massage tai

Parenthèse Bien-Naitre
Accompagnement
parental-ostéopathie.

Pascaline Bargel
Réflexologie
Massage bien-être

4 saisons marche
Développement personnel

Reikilibre01
Reiki. Micro-massage
énergétique

Sandrine Rémy
Magnétisme

Sas Le Clos des Ecueis
Centre de soins et de
bien-être

Savonnerie Fun'en Bulles
Fabrication de savons
artisanaux / diététique

Secret animal
Communication animale et
soins énergétiques-
accompagnement au deuil-
lithothérapie

Se souvenir de son essenCiel
Cabinet alternatif. Thérapie
douce

Shiva
Services à domicile

Sidorova Olga
Yoga-bain sonore

Spiruline Astrée
Produits locaux bio

Sylvie Voyance
Médium

Teraforce
Appareil non-électrique
des points d'acupuncture
sans aiguille

Tourneau Cécile
Réflexologie,
thérapie douce

UCM
Edition-livres

Worldsun
Batterie virtuelle

Yva Dulcie
Holothérapeute

RESTAURATION & GOURMANDISES

LA CASA MAROCAINE
restauration
pâtisseries orientales

LES BONBONS DU MOULIN
Confiserie artisanale
du Moulin du Geal

MONTS GLACIER
Gaufres-pâtisseries
buvette

NEISA CAFÉS
Cafés thés tisanes
crêpes salées/sucrées

SAMARI NATURE
Confiture-gaufrettes-
tartinades-légumes cuisinés...