

# 19e Rencontres du BIO et des Alternatives

# La Vie Autrement

16 & 17  
MARS 2024

LES BLAQUIÈRES  
GRIMAUD



Entrée : 3€ - Gratuit pour les enfants jusqu'à 16 ans

**70 EXPOSANTS • RESTAURATION BIO •  
CONFÉRENCES • ATELIERS PARTICIPATIFS •  
ANIMATIONS ENFANTS • GRATIFERIA •**



# SAMEDI 16 MARS



- 10h00** **Discussion autour de la science des bourgeons par Delphine Maillard -L'Herborie**  
Comprendre la science des bourgeons (ou gemmothérapie) et leurs bienfaits sur notre santé au quotidien; expérience vécue par 2 paysans herboristes cueilleurs du Gard atteints par la maladie de Lyme
- 10h00** **Le projet de l'agriculture paysanne pour nourrir le monde, par le collectif : "Les amis de la confédération paysanne"**  
L'alimentation est un sujet qui nous concerne tous, le projet de l'agriculture paysanne est un modèle agricole respectueux de la nature et des personnes, nous en discuterons ensemble.
- 11h00** **Les bienfaits de l'hydrothérapie du Colon par Natacha Sari**  
Une méthode de santé naturelle simple et efficace à pratiquer régulièrement
- 11h00** **Être et devenir grâce à l' Astrologie par Coralie Rubini "Elle parle aux étoiles"**  
L'astrologie permet d'avoir une meilleure connaissance de soi-même et d'apprendre à dépasser les défis ; découverte de cette pratique à la fois moderne et ancestrale qui accélère l'évolution de chacun d'entre nous
- 12h/14h** **Communication avec vos animaux en direct Géraldine Genre (école Shaina Lebeau)**  
Venez avec votre animal de compagnie et posez-lui une question, Géraldine entrera en communication avec lui. Sur réservation uniquement par texto : 06 34 44 84 77 ou sur le stand dans la gymnase (sans les animaux !)
- 12h00** **Le Magnétisme et la radiesthésie : Comment cela fonctionne ? par Pierre Ghetti**  
Comment fonctionne le magnétisme, et que soigne-t'il ? Quelle différence avec la radiesthésie ?
- 12h00** **Le Massage Taoïste ou "se soigner par le toucher" par Sylvie Juarez**  
Un massage ancestral créé pour un Empereur, véritable voie de lâcher-prise, et de transformation profonde
- 12h00** **Atelier Qi Gong (en extérieur) - Avec Stéphane Rambert Sophro Dao**  
Séance découverte de cette pratique ancestrale et bienfaitrice pour le corps et l'esprit
- 13h00** **Choisir la bonne eau dans une démarche de santé par Jean-Claude Kuehn**  
Le rôle de l'eau dans l'organisme, quelle eau boire et dans quelle quantité ? Eau du robinet ou eau en bouteille : quels risques ? EAURIGINELLE, spécialiste de la filtration, vous donne tous les bons conseils
- 13h00** **Atelier Lacto-Fermentation - Valérie Garcin Coeur en Corps**  
Comment réussir à coup sûr vos lacto-fermentations. Démonstration sur place par une spécialiste
- 14h00** **Hygiène alimentaire et nutrition anti-inflammatoire par Isabelle Coulon Naturopathe**  
L'hygiène alimentaire au service de notre santé. Ou comment renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques
- 14h00** **Initiation à l'Aquarelle moderne sur le thème de la nature - Sophie Folliot**  
Initiation à l'aquarelle pour apprendre à créer un joli paysage. 10 €/pers (8 personnes maximum)
- 15h00** **Mal de dos : Mal du siècle ? Par Sébastien Doudon kinésithérapeute**  
Dans cette conférence nous verrons ce qu'est le mal de dos et comment soulager naturellement et durablement les douleurs
- 15h00** **La détox en Naturopathie par Julie Doulet Naturopathe Aromasens**  
Lors de cet atelier, nous passerons en revue les thérapies naturelles qui aident à préparer une détoxification sereine, pour un changement de saison tout en douceur
- 16h00** **Vivre l'harmonie corps/esprit avec la sophrologie par Fabienne Gall, sophrologue**  
Introduction à la sophrologie et ses effets positifs sur le corps et l'esprit, suivi d'une séance de sophrologie d'une vingtaine de minutes
- 16h00** **Comment soulager ses douleurs articulaires ? Par Corinne Schoeffer Energy's Stones**  
Nous aborderons la manière de soulager nos douleurs (arthrose, fibromyalgie, polyarthrite, sclérose en plaque) favoriser un meilleur équilibre, plus de souplesse, récupérer de l'énergie grâce au rééquilibrage de nos courants corporels avec l'aide des bijoux Energy's Stones
- 16h00** **Chant vibratoire "hautes fréquences" par Virginie chant de l'Âme**  
Un Concert-Soin de chant vibratoire et langage de lumière canalisé pour élever vos fréquences
- 17h00** **Cartographie émotionnelle de votre alimentation par Marcel Sandras**  
Nous ne sommes pas ce que nous mangeons, mais ce que nous sommes capables de digérer, au propre comme au figuré. Influence et rôle des émotions dans notre comportement alimentaire expliqué par l'auteur et nutri-thérapeute Marcel Sandras de Nutri Terre Happy
- 18h00** **Bain de Gong thérapeutique proposé par Kika "Une pause pour Soi"**  
Un moment de détente au son des bols tibétains offert par Kika, sonothérapeute, pour activer l'hormone du bien-être et terminer la journée en beauté ... En salle de conférence. Apportez vos tapis de yoga et coussins.

# DIMANCHE 17 MARS



- 10h00** **Communiquer avec son animal de compagnie : est-ce possible pour tout le monde ?**  
Une conférence pour les humains qui se demandent comment fonctionne la communication avec un animal, Géraldine Genre, formée par Shaina Lebeau, répondra à vos questions lors de cette conférence
- 10h00** **Yoga du rire avec Nelly Berland -Atelier interactif**
- 11h00** **Remonter ses vibrations grâce au Fengshui et la Géobiologie par Valérie Morand**  
Comment augmenter les énergies chez vous grâce à la combinaison du Fengshui énergétique et de la Géobiologie. Découvrez votre propre pouvoir d'action pour élever les vibrations qui vous entourent
- 11h00** **Expérience de mort imminente : témoignage de Catherine Proteau**  
Expérience vécue d'une EMI par l'auteur du livre "Libérez-vous de vos peurs grâce à l'aquathérapie", et ce qui l'a amenée ensuite à l'accompagnement de fin de vie
- 11h00** **Séance découverte yoga parents/enfants avec Stéphanie Magic Yoga Kids**  
Un moment détente en mouvements légers pour comprendre les principes du yoga, et surtout, la joie de partager en famille cette activité !
- 12h/14h** **Communication avec vos animaux en direct (sur inscription) avec Géraldine Genre**  
Venez avec votre animal de compagnie et posez-lui une question, nos intervenantes professionnelles entreront en communication avec lui. Sur réservation uniquement par texto : 06 34 44 84 77 ou sur le stand
- 12h00** **Atelier découverte de la Sylvothérapie par l'Académie du Bain de Forêt Provençal**  
Les bienfaits du bain de forêt et de la respiration en nature : explications et discussion.
- 12h00** **Le chamanisme des peuples de l'Altaï par Katy Royer**  
Découvrir la diversité des outils du berceau chamanique ancestral issu de la Mongolie. Katy Royer, infirmière de métier, a été initiée par une chamane mongole et propose des cérémonies et soins.
- 13h00** **"La Divine Insouciance" par Marcel Sandras Nutri Terre Happy**  
A la sortie de son dernier ouvrage, l'auteur vous invite à sortir de la morosité ambiante pour retrouver les joies de l'insouciance. Le décodage de vos entraves limitantes vous offrira l'accès à l'optimisme permanent.
- 13h00** **Association Recyclop Var : Que faire de nos mégots ramassés partout ?**  
Quel impact a un mégot sur la planète, comment remédier à ce fléau ? L'association viendra nous parler de ses actions et donner des informations utiles à ce sujet.
- 14h00** **Vaincre l'endométriose par Isabelle Coulon Naturopathe L'escalate Naturo**  
Plus d'une femme sur 10 est atteinte de cette inflammation; comment combattre naturellement cette invasion douloureuse par l'endocoaching.
- 14h00** **Initiation à l'aquarelle moderne sur le thème de la nature par Sophie Folliot**  
Apprendre les bases de l'aquarelle pour créer un joli paysage. 10 €/pers-8 personnes maximum, à partir de 6 ans
- 15h00** **Trouver son équilibre intérieur par Clémence Gonzales thérapeute holistique**  
Comment s'aligner avec le Soi authentique, s'accepter pour rayonner... Clémence propose une réflexion sur le fonctionnement de nos vies intérieures, un partage d'expérience et de solutions pour travailler à l'unisson avec la Vie.
- 15h00** **La confiance en soi avec les huiles essentielles et les Fleurs de Bach -Julie Doulet**  
Lors de cet atelier nous découvrirons comment les plantes peuvent vous aider et quelles sont celles adaptées à votre tempérament. Julie est naturopathe et formatrice chez Aroma'Sens
- 16h00** **Le Feng Shui intuitif : Médecine de l'habitat par Catherine Henderson**  
Votre maison reflète vos dynamiques internes, vos conditionnements et vos systèmes de croyances. Agir sur votre lieu de vie transforme votre état intérieur, et agir sur vous-même transforme vos conditions de vie.
- 16h00** **«La Fresque de la Rénovation » Atelier proposé par Cofor Alec 83**  
Un jeu collaboratif et ludique sur la rénovation énergétique, sur le même modèle que la Fresque du Climat.
- 17h00** **Des solutions respectueuses pour rénover ou réhabiliter le vieux bâtis par Daniel Bayol**  
Vous recherchez un matériau sain, local, facile à utiliser pour votre construction, votre rénovation et bien d'autres applications ? Nous vous proposons le béton de chanvre. Savoir-faire et utilisations.

Repérez le lieu avec la couleur de l'horaire:



Espace conférences (à l'étage)



Ateliers sous la tente (extérieur)



En extérieur, espace arboré

# INFOS PRATIQUES

**Entrée payante : 3 €/jour ou 5 € les deux jours**  
incluant l'accès aux conférences et ateliers en continu et une participation à la tombola (*lots offerts par les exposants*)

## ANIMATIONS

Création de fleurs en laine feutrée des moutons de la Ferme du Lambert, tissages laine et végétaux pour adultes et enfants (animation gratuite - vous repartez avec votre création)  
Activités ludiques et jeux autour du potager avec Partager la Terre  
Espace créatif- Maquillage enfants (payant) - Gratifieria  
Dégustation de fromages végétaux sur le stand *La Vie Autrement* - Association invitée (le dimanche) : *Recyclop Var*

## HORAIRES D'OUVERTURE

**Samedi 16 MARS de 10h à 19h**  
*Tirage tombola 18h*

**Dimanche 17 MARS de 10h à 18h**  
*Tirage tombola 17h*

## COMPLEXE SPORTIF DES BLAQUIÈRES

834 Route des Blaquières 83310 Grimaud

*Attention: les animaux ne sont pas admis dans le gymnase*



**Contacts :**

**salongrimaud@bio-logiques.fr / [www.lavieautrement.org](http://www.lavieautrement.org)**

**page Facebook : La Vie Autrement - BioLogiques**

**Tel : 06 32 82 65 86**

*Papier Recyclé - ne pas jeter sur la voie publique*

*© Bio-Logiques - 2024*