3e Salon du Livre

Santé & Bien-être

11 et 12 mars 2017

Palais des Congrès - **LORIENT**

10h - 19h

Rencontrer
Expérimenter
S'informer

Invité d'honneur

Dr Serge Marquis

« On est foutu, on pense trop ! »

20 Ateliers
40 Conférences
7 Tables rondes
40 Auteurs

Restauration sur place

entrée 8€ • week-end 12€
tarif réduit 5€ • week-end 8€

organisation

femmes d'ici · L'Orient an Oriant · Les 7 Épis biocoop 4 magasins bio & coopératifs · Lorient Agglomération · Région Bretagne · france bleu breizh izel · ouest france · Alternative santé · LIPL

Vos libraires LIPL

Auréole - Auray • **Le Comptoir Gâvrais** - Gâvres
La Dame Blanche - Port-Louis • **Quand les Livres s'ouvrent** - Lorient • **Sillage** - Plœmeur

EDITO

Votre libraire est celui chez qui vous partagez, parce qu'il est le passeur et l'éclaireur d'idées, osant l'échange, la parole libre au débat. **Votre libraire est unique et le prix du livre aussi !** Les libraires indépendants du Pays de Lorient, réunis depuis sept ans, associent leurs talents et leur savoir-faire pour vous faire vivre ce **3ème Salon du livre SANTE et BIEN-ÊTRE au Palais des Congrès** !

Rencontrer, c'est avant tout pour des libraires curieux, audacieux et créateurs, partager leurs coups de cœur pour des auteurs qui osent nous interroger, provoquer nos certitudes, nos croyances et nous inviter à poser un regard parfois différemment pour nous obliger à désapprendre, à nous former, à discerner. Cette approche est essentielle pour soutenir les idées des auteurs que nous avons le plaisir d'accueillir durant les deux jours de cette nouvelle édition.

S'informer est une réelle opportunité dans ce monde qui bouge, se métamorphose, et la santé est un enjeu d'utilité publique. Et vous pouvez compter sur l'expertise, la passion et la générosité de **NOS INVITES**, qu'ils soient professionnels de santé, professeurs de yoga, de chant ou thérapeutes pour vous proposer des conférences, des témoignages, des ateliers et des projections, sans parler des tables rondes animées par Marlène BOURVEN, journaliste et documentariste indépendante.

Expérimenter permet à chacun d'entre nous, à chaque membre d'une famille de vivre son potentiel humain, de contenter son appétit de rencontres et de découvertes. Participer à un atelier de yoga, de respiration, de méditation parents/enfants ou bien encore vivre l'harmonie par le chant est une expérience vivante, de bien-être et parfois libératrice.

Merci à vous tous qui oserez la rencontre les 11 et 12 mars 2017 au Palais des Congrès de Lorient avec les 40 auteurs que nous avons invités pour vous, pour vivre ce salon unique en Bretagne !

Chantal Dufief
Présidente LIPL

L'invité d'honneur

Docteur Serge Marquis,

Médecin spécialiste en santé communautaire

Auteur du livre

« On est foutu, on pense trop ! »

aux Éditions de La Martinière

Conférence inaugurale

Vendredi 10 mars à 20h30 - Cinéville de Lorient

Réservez votre billet dès maintenant chez votre libraire indépendant LIPL : 10€ - 14€ sur place

Le Dr **Serge MARQUIS** a acquis une très solide expertise sur les questions de stress, d'épuisement professionnel et de détresse psychologique au travail. Le message du médecin autour de la gestion efficace du stress passe aussi par des conférences et ses talents d'orateur brillant non dénué d'humour font mouche. La conférence de **Serge MARQUIS** nous permet de comprendre en quoi la réaction de stress est inévitable et comment elle peut être au service de ceux qui la connaissent. Elle a pour objectif d'élargir notre conscience en nous proposant des outils très concrets, utilisables chaque jour, pour reprendre du pouvoir sur sa vie.

Infos Pratiques

Tarif

8€ la journée

12€ le week-end

Tarif réduit

5€ la journée

8€ le week-end

Horaires

10h - 19h

Restauration sur place

Vestiaire

Sommaire

L'invité d'honneur 3
Nos invités 5
Plans du site 14
Conférences 16
Tables rondes 22
Ateliers 24
Projections 26
Petit-déjeuner 27
Concert 27

LE STRETCHING POSTURAL®

Tonicité - Souplesse - Energie

Elimine et compense
les effets du stress

Soulage
les douleurs de dos

Régule le tonus

Améliore
le schéma corporel

Renforce
les muscles profonds

Complète
la préparation sportive

Secteur **Lorient - Quimperlé**
Cours à Lorient à la BSM immeuble Celtic Submarine
"bureaux d'Analys Santé"
Cours à Rédéné à la Salle Ty Mor

Cécile NOZET
02 98 96 71 58 - 06 23 20 33 81
cecile-nozet@orange.fr
http://cecilenozet.over-blog.com

Les 7 Épis

biocoop

4 MAGASINS BIO & COOPÉRATIFS

À LORIENT KERYADO - **LANESTER** MANÉBOS - **MELLAC** KERVIDANOU 3
LORIENT CENTRE-VILLE + **Croc'Épi restaurant bio à Lorient & Lanester**

NOS INVITES

Judith **ALBERTAT**

Lanceuse d'alerte et militante depuis des années pour une meilleure connaissance et prise en charge de la maladie de Lyme. Ancienne pilote de ligne, elle a fondé l'Association « Lyme sans frontières » et le fonds de dotation FOR LYME. **Auteur de :** « *Lyme, les solutions naturelles* », « *Maladie de Lyme, mon parcours pour retrouver la santé* » aux Éditions Thierry Souccar.

Anaël ASSIER est **musicothérapeute** et instructeur AMT (Méthode de méditation d'Eline Snel, "L'attention, ça marche", issue de l'ouvrage "Calme et attentif comme une grenouille"). Il intervient dans le monde de l'entreprise, du soin et de l'éducation. Il partage son temps entre l'écriture, la communication, la philosophie chinoise et l'enseignement de la méditation.
Co-auteur avec Soizic MICHELOT de : « *Comment ne pas finir comme tes parents - La méditation pour les 15-25 ans* » paru aux Éditions Les Arènes.

Anaël **ASSIER**

Dr Daniel **BALLESTEROS**

Médecin généraliste qui pratique l'homéopathie, la médecine chinoise, la vitalothérapie et la psychothérapie évolutive. Des disciplines qu'il enseigne. Il organise aussi des congrès de mésothérapie énergétique dont il est l'inventeur.
Auteur de : « *Se soigner, c'est s'écouter* » aux Éditions Robert Laffont.

Médecin généraliste, fondateur de la Société de formation thérapeutique du médecin généraliste (SFTG). Chargé d'enseignement à l'université Paris IV. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le burn out.
Auteur de : « *L'après Burn out* » et « *Burn out, quand le travail rend malade* » Éditions de La Martinière

Dr François **BAUMANN**

Pr Dominique **BELPOMME**

Cancérologue et professeur des Universités. Il préside l'association ARTAC-Association pour la Recherche Thérapeutique Anti-Cancéreuse, fondée en 1984 et dirige à Bruxelles l'ECERI, Institut européen de recherche sur le cancer et l'environnement.
Auteur de : « *Comment naissent les maladies* » aux Éditions Nos Liens qui Libérent.

Médecin spécialiste de **l'hypnose médicale** dans les services hospitaliers de Cochin, Broca et Hôtel-Dieu à Paris. Le Dr Benhaiem pratique dans les centres de traitement de la douleur et dirige le diplôme universitaire d'hypnose médicale à Paris IV.
Vient de faire paraître « *Zen et hypnose* » aux Éditions de La Martinière.

Dr Jean-Marc **BENHAIEM**

Lise **BILIEN**

Comédienne et **praticienne de shiatsu**, Lise Bilien a développé une activité auprès des enfants pour leur apprendre à se détendre avec le do in, une gym douce chinoise basée sur l'automassage, du baby-yoga et du ludo-yoga et des ateliers de shiatsu parent-enfant.
Auteur de : « *Zen, un jeu d'enfant* » chez Flammarion.

Michèle Caffin est **chirurgien-dentiste**. Elle a fait un cycle de formation en acupuncture puis en ostéopathie. Elle a suivi les enseignements de Rudolf Steiner et d'Annick de Souzenelle. Pour affiner l'intuition, la perception, l'imagination, les cours de Raymond Réant suivis pendant 5 ans l'ont amenée à développer les liens avec le corps biologique « quantique » et ses mémoires qui l'animent.
Auteur de : « *Quand les dents dévoilent le mystère de l'homme de A à Z* » chez Trédaniel.

Dr Michèle **CAFFIN**

Kristell Corre
DIÉTÉTICIENNE
& ACCOMPAGNATRICE
SANTÉ NATURELLE
Lorient — 06 09 33 13 16
kristellcorre-sante-naturelle.fr

CLÉS DE SOI
Janik L'Hostis
Instructrice agréée MBSR*
Pleine conscience & bienveillance
Programmes MBSR* de 8 semaines
Association CLES de Soi - 56270 PLOEMEUR
06 84 80 45 05 - clesdesoi@gmail.com - www.clesdesoi.com
* MBSR Réduction du Stress Basée sur la Pleine conscience

Jean-Pierre
MESSAROVITCH
Corps
Esprit
Soins Énergétiques
Biomagnétiseur certifié, Ondobiologue, Drainolymphologue
Énergéticien Premium
Hypnose adultes & enfants
Keryado
18, rue de Kerlouano
56100 LORIENT
RCS 333 331 950
06 20 71 50 48
jp.messarovitch@gmail.com
www.jpmessarovitch-energeticien.fr

NOS INVITES

Sandra **CARDOT**

Sandra Cardot n'est ni psychiatre, ni thérapeute, mais "une enfant du rock et des Beaux-Arts". Son parcours ressemble à celui de tant d'autres, jusqu'au jour où son père disparaît. Elle traverse alors une période de douleur. Le salut viendra d'elle-même et de son apprentissage de la méditation de pleine conscience. **Auteur de :** « *En pleine conscience* » chez Michalon.

Depuis 1993, Rivka Crémisi enseigne le **Qi Gong de la Verticalité Intérieure** et le **Tai Ji Quan** de l'école Wu en France et en Suisse. Elle enseigne également la symbolique des lettres hébraïques, la kabbale. Son parcours très personnel lui permet de faire le pont entre le corps, l'énergie et la lettre. **Auteur de :** « *Splendeurs des lettres, splendeurs de l'être* » aux Editions Dangles.

Rivka **CREMISI**

Isabelle **DADVISARD**

Scientifique de formation, Isabelle Dadvisard est devenue énergéticienne. Elle se consacre aujourd'hui à la pratique de la « Déliance transgénérationnelle » ou comment délier les noeuds du passé. Elle travaille en équipe avec des thérapeutes, en parallèle des libérations qui s'opèrent dans la mémoire des patients. **Auteur de :** « *Comment devenir riche de son passé* » chez Trédaniel.

Nicole DELEPINE, **ancien Interne et ancien Chef de Clinique des Hôpitaux**, s'est successivement spécialisée en pédiatrie puis en cancérologie. Médecin des Hôpitaux, elle a dirigé jusqu'en 2014 le service d'oncologie pédiatrique de Garches. **Gérard DELEPINE : chirurgien orthopédiste.**
Auteur de : « *CANCER les bonnes questions à poser à votre médecin* » chez Michalon.

Dr Nicole **DELEPINE**

Dr Gérard **DELEPINE**

Laurent **DUPEYRAT**
Johanne **BERNARD**

Laurent DUPEYRAT est diplômé de Paris-Sorbonne et de l'Inalco (Institut national des langues et civilisations orientales). Il s'est formé en Asie à de nombreuses techniques de méditation et est devenu enseignant-chercheur et consultant.
Johanne BERNARD est scénariste de cinéma et télévision, et auteur jeunesse. Elle pratique la méditation sous ses formes traditionnelle et moderne, et travaille avec Laurent Dupeyrat à la mise en place de cours de méditation pour enfants, simples et ludiques.
Co-auteurs du livre : « *J'ai rendez-vous avec le vent, le soleil et la lune* » Éditions de La Martinière.

Il est **médecin homéopathe** et **nutritionniste**, directeur des projets de Nutrition Santé Bangui pour la lutte contre la malnutrition infantile avec l'association « spiruline-poisson » et consultant au sein de l'Association « Pommes et sens » qui propose un nouveau regard sur l'alimentation. **Auteur de :** « *Treize aliments nécessaires à votre santé* » aux Éditions La Source Vive.

Dr Jean **DUPIRE**

Réjane **EREAU**

Journaliste de presse écrite, auteure et réalisatrice, elle a été récompensée par l'ONU en 2009 pour son engagement auprès des jeunesses autochtones. Elle explore aussi les thèmes de l'innovation sociale, du développement personnel et de la spiritualité, notamment au sein de l'INREES. Elle a été initiée au yoga, à la méditation et au chamanisme.
Auteur de : « *Un bébé enfin !* » chez Trédaniel.

Il est **kiné-ostéopathe** en Belgique et à Paris. Après plus de vingt ans d'expérience, Roger FIAMMETTI a mis au point l'ostéopathie somato-émotionnelle (Approche Somato-Emotionnelle®) permettant de décrypter les relations entre le corps et les émotions.
Conférencier international et formateur en France, en Italie et en Suisse, il est aussi auteur de plusieurs ouvrages dont « *Le langage émotionnel du corps* » Tomes 1 et 2 aux éditions DERVY

Roger **FIAMMETTI**

aac
Société d'Expertise Comptable
« Donner du sens à vos chiffres, c'est notre métier. »
Place Jean Monnet - BP 77 - 56275 PLOEMEUR Cedex - Tél. : 02 97 86 46 46 - E-mail : aac@aac-ec.com - Site : www.aac-ec.com

ESCALES
BIEN-ETRE
COIFFEUR
STYLISTE
VISAGISTE
INSTITUT
SPA HAMMAM
MODELAGE DE RELAXATION
6, rue du Maréchal Foch - 56100 Lorient
Tél. : 02 97 84 38 15
contact@escales-bien-etre.com
www.escales-bien-etre.com

Ganesha Lorient
Le Bien-être Au Bout Des Doigts
MASSAGES AYURVEDIQUES
Abhyanga, Shirodhara, Marmathérapie, Pranathérapie
MASSAGES DE BIEN-ÊTRE
Sénior, accompagnement, enfant, séances spécifiques
ANIMATION EHPAD, FORMATION
A partir de 20€
Rachel Le Guyader
06 74 06 12 30
7 rue Jules Legrand - 56100 Lorient
rachelleguyader.wix.com/ganesha-lorient

KINESIOLOGIE
SCIENCE HUMAINE NON MEDICALE
ELLE PERMET DE VIVRE EN EQUILIBRE
DANS UN MONDE EN DESEQUILIBRE
- GESTION DU STRESS
- VIE PRIVEE
- DIFFICULTES SCOLAIRES
Claude NINO
KINESIOLOGUE-ENERGETICIENNE
06 09 47 89 71
3, rue de Carrigaline
56520 GUIDEL

NOS INVITES

Dr Jacques **FLEURENTIN**

Pharmacien dans l'est de la France. Il est diplômé de la faculté de pharmacie de Nancy et poursuit avec un DEA d'éco-toxicologie au Yémen. Puis J. Fleurentin crée un laboratoire de recherche à la faculté d'écologie de Metz. Il fonde également la société française d'éthno-pharmacologie en 1986. **Auteur de :** « *Du bon usage des plantes qui soignent* » aux Editions Ouest-France.

Le Professeur Gherardi est **spécialiste des maladies neuromusculaires**. Il est diplômé en neurologie et en pathologie et professeur des Universités. Il est praticien hospitalier depuis 1990, actuellement chef du service d'Histologie-Embryologie de l'hôpital Henri Mondor (Créteil), centre de référence des maladies neuromusculaires. **Auteur de :** « *Toxic Story : Deux ou trois vérités embarrassantes sur les adjuvants des vaccins* » chez Actes sud.

Pr Romain **GHERARDI**

Dr Bertrand **GRAZ**

D'abord **médecin généraliste** dans les Alpes suisses, Bertrand Graz a mené des études cliniques sur les effets de traitements naturels. Il a été consultant sur la médecine complémentaire et intégrative à l'Université de Lausanne et aux Hôpitaux de Paris. Ses recherches portent sur les plantes médicinales pour lesquelles on obtient des preuves d'efficacité aussi rigoureuses que pour les médicaments de synthèse. **Co-auteur avec Jacques FALQUET de :** « *Les 33 plantes validées scientifiquement... stratégies et modes d'emploi* » aux Editions Favre**.**

Catherine Hamelle a été directeur financier pendant une grande partie de sa vie, avant de se consacrer entièrement à la réflexologie et à la médecine chinoise. Elle exerce aujourd'hui à Boulogne. Avant sa reconversion, elle a souffert durant 30 ans d'agoraphobie au point de parfois ne pas pouvoir sortir de chez elle. Elle a témoigné de sa descente aux enfers et de sa guérison dans un ouvrage destiné à redonner espoir à tous ceux qui souffrent de cette névrose très handicapante.
Auteur de : « *Une prison sans murs* » et « *Premiers pas vers la médecine chinoise* » chez Michalon.

Catherine **HAMELLE**

Stéphane **HASKELL**

Alors qu'il vient d'avoir quarante ans, Stéphane Haskell, **photographe et documentariste**, est victime du « syndrome de la queue-de-cheval », un écrasement de la moelle épinière. Opéré du dos en urgence, il se retrouve paralysé. Sa rencontre avec le yoga le sauvera. Défiant tous les pronostics, Stéphane reprend peu à peu le contrôle de son corps grâce à la pratique assidue de cette discipline millénaire. Aujourd'hui, il peut de nouveau marcher et mener une vie normale.
Réalisateur du film : « *Breathe* » et **Auteur du livre** « *Respire* » chez Michel Lafon.

Naturopathe-nutritionniste issu de la Faculté de médecine naturelle et d'ethnomédecine, Dimitri Jacques s'est formé à l'hypnose ericksonienne et à la sophrologie. Il exerce en tant que naturopathe et psychothérapeute à Orléans.
Auteur de : « *De l'intestin aux maladies psy* » aux Éditions Quintessence.

Dimitri **JACQUES**

Nathalie **JULIEN**

Professeur des universités en électronique, Nathalie Julien a longtemps pratiqué et enseigné les arts martiaux. Elle s'est ensuite orientée vers le massage et le toucher énergétique. Praticienne certifiée de shiatsu et de reiki, elle s'est également formée à de nombreuses autres pratiques. Elle anime des ateliers autour du toucher conscient et du bien-être.
Auteur de : « *Le massage, histoire, techniques et exercices illustrés à faire à la maison* » aux Éditions Eyrolles.

Médecin généticien et essayiste français, Axel Kahn est directeur de recherche à l'INSERM. Il a dirigé l'Institut Cochin, a été le président de l'Université Paris-Descartes ainsi que le président de la Commission recherche de la Conférence des présidents d'Universités. Ses travaux scientifiques portent notamment sur le contrôle des gènes, les maladies génétiques, le cancer et la nutrition.
Auteur de : « *Etre humain pleinement* » paru chez Stock.

Dr Axel **KAHN**

Sophie Le Roy

Sophrologue

Sophrologie

Centre thérapeutique
des Pieds à la Tête
40, avenue de la Perrière
56100 LORIENT

06 72 73 31 14

sophieleroy.sophro@gmail.com
www.sophrologie-ancrages.fr

PatriciA ANGELLOTTI | Catherine PAYET | Sophie ROCHARD | Reynald BOSCHIERO | Leslie d'INGRANDO | Chrystelle MILLET

STAGES

LITHOTHERAPIE

IFEL
INSTITUT FÉDÉRATIF EUROPÉEN DE LA LITHOTHERAPIE

- 6 FORMATEURS
- 44 STAGES EN 2017
- DIFFÉRENTS NIVEAUX
- DIFFÉRENTES RÉGIONS

www.lithosterapia.com

NOS INVITES

Dr Claire **LAURANT-BERTHOUD**

Ethnobotaniste, Claire Laurant-Berthoud a dédié sa thèse de doctorat en anthropologie aux pratiques thérapeutiques des sages-femmes traditionnelles de l'Altiplano central du Mexique. Des formations complémentaires en botanique, toxicologie, homéopathie et phytothérapie l'ont conduite à développer une expertise sur la formulation de spécialités pharmaceutiques à base de plantes.
Auteur de : « *Du bon usage des plantes médicinales* » chez Jouvence.

Catherine **LEFAIVRE-ROUMANOFF**

Catherine est **hypnothérapeute,** maître-praticienne en hypnose éricksonienne, et en Programmation Neuro Linguistique. Elle exerce à Angers. Elle a à coeur de partager la magie des ressources de notre inconscient. **Auteur de : « *Le journal d'une hypnothérapeute* »** un roman graphique entièrement illustré pour comprendre l'hypnose tout simplement, aux Éditions Eyrolles.

Jean-Pierre **LE RALLIC**

Naturopathe et musicien, il s'est intéressé très tôt aux différentes dimensions de la santé, attiré par les médecines traditionnelles amérindiennes et européennes. Son travail l'a conduit à une approche thérapeutique originale dans la compréhension de la relation du corps et de l'esprit, et de la place de l'homme dans la nature.
Auteur de : « *C'est un beau jour pour guérir* » Editions Le Texte vivant.

Sylvie **LIGER**

Coach professionnelle, Sylvie Liger a un parcours d'indépendante et de chef d'entreprise depuis plus de 20 ans. Elle accompagne aujourd'hui les personnes qui cherchent à se valoriser, à reconnaître leurs talents et à se faire confiance.
Auteur de : « *Estime de soi, petites astuces pour filles déjà parfaites* » chez Eyrolles.

Chantal & Gonzague **MASQUELIER-SAVATIER**

Psychologue clinicienne, Gestalt-thérapeute agréée par la SFG (Société Française de Gestalt). Chantal Masquelier s'est formée à l'EPG (Ecole Parisienne de Gestalt) et à l'IFGT (Institut Français de Gestalt-thérapie). Gonzague Masquelier est psychologue et psychothérapeute. Il utilise les outils de la Gestalt dans le domaine de la vie en entreprise, et il intervient comme consultant sur les thèmes de la gestion des conflits, du stress, de la cohésion d'équipe.
Auteurs de : « *Comprendre et pratiquer la Gestalt-thérapie* » chez Dunod Éditions.

Isabelle **METENIER**

Isabelle Méténier est **psychosociologue, coach et formatrice.** Depuis vingt ans, en s'appuyant notamment sur l'approche transgénérationnelle, elle accompagne des personnes en période de changement professionnel. Installée en libéral à Paris.
Auteur de : « *Histoire personnelle, destinée professionnelle* » chez Trédaniel.

Isabella **OBRIST**

Isabella est **thérapeute en Médecine Traditionnelle Chinoise**. Elle vit la pensée chinoise comme une raison d'être, une évidence, un besoin. C'est donc tout naturellement qu'elle a développé les ateliers culinaires qu'elle dispense en France, en Suisse, en Allemagne, en Autriche, en Argentine, en Uruguay, au Brésil ou dans l'Océan Indien. **Auteur de :** « *Petit ventre heureux, cuisinez pour votre santé selon les cinq éléments chinois* » chez Trédaniel.

Dr Franck **OEHLENSCHLAGER**

Docteur en biochimie, pharmacologue et Heilpraktiker allemand. Il a fait ses études de chimie et biochimie (Universités de Würzburg et Göttingen), et une thèse sur le SIDA. Auteur de dizaines de publications scientifiques et médicales dans des journaux internationaux, il exerce à Concarneau comme naturopathe et phytothérapeute.
Auteur de : « *Comment guérir le cancer autrement* » chez Alpen.

Yoga School Bretagne

Audrey Fiorini
Professeur Sama Yoga
Naturopathe HPC

Formations
Certification
Perfectionnement
Stages internationaux

Ivan Houssay
Kundalini Tantra Yoga
Consultant Permaculture

Retraites
Massages
Cours Collectifs
Séances Individuelles

06 51 89 50 27
www.yogaschool.fr

femmes d'ici
Les talents féminins
Association

Femmes d'ici est un mouvement qui favorise la réflexion sur la place des femmes (et des hommes), la connaissance de soi, la découverte de l'intimité et du corps des femmes, et les thèmes liés au féminin,… pour tendre vers un monde où le féminin aura sa place au côté du masculin, dans un équilibre créateur et source de paix.

L'association a élaboré les 3 semaines du ***Festival Univers' ELLES - mars 2016*** avec la Ville de Ploemeur et la Librairie Quand les Livres s'ouvrent et prépare activement la prochaine édition du ***Festival Univers' ELLES - mars 2018.***

Toute l'année, l'association propose des temps de rencontres, des ateliers hebdomadaires, mensuels, des mélanges de pratiques, et des conférences, avec des prestataires locaux dont les talents méritent d'être connus,… pour l'épanouissement de tous !

NOS INVITES

Pr Antoine **PELISSOLO**

Médecin psychiatre, Antoine Pelissolo est chef de service dans le pôle de Psychiatrie du CHU Henri Mondor à Créteil, et enseigne à l'université Paris-Est Créteil. Ce spécialiste des troubles anxieux et de la dépression effectue des recherches sur le traitement des TOC, et travaille au développement de la psychologie positive pour la prévention des troubles psychiques. Il est Président de l'Association Française des Troubles Anxieux et de la Dépression.

Auteur de : « *Retrouver l'espoir : abécédaire de psychiatrie positive* » chez Odile Jacob.

Stéphane **RIBES**

Guérisseur, auteur et **créateur** du **CD** « L'enracinement ». Un travail qui nous permet de mieux comprendre l'enracinement, un exercice élémentaire vieux de plusieurs millénaires, permettant l'introspection. Il crée ou recrée la connexion avec ses propres racines, amène à la stabilité, stimule la force et renforce sa propre connexion avec l'univers. **Auteur de :** « *L'enracinement* ».

Colette **ROUMANOFF**

Auteur, metteur en scène et productrice, Colette Roumanoff est confrontée en 2006 à la maladie d'Alzheimer dont est atteint son mari. Pour en changer l'image et l'approche, elle écrit un livre et crée un site avec sa fille Valérie : www.alzheimer-autrement.org

Auteur de : « *Le bonheur plus fort que l'oubli. Comment bien vivre avec Alzheimer* » best-seller actuellement, en poche aux Points-Seuil.

Patrick **SHAN**

Héritier d'une tradition médicale familiale de 15 générations, Patrick Shan pratique et enseigne la Médecine Traditionnelle Chinoise depuis trente-cinq ans. Il est le directeur pédagogique du CEDRE (Collectif d'Etude, de Développement et de Recherche en Ethnomédecine) et a fondé l'ONG HUMANITRAD, qui œuvre à la formation et aux soins en médecine chinoise des minorités ethniques et des populations défavorisées de différents pays.

Auteur de : « *Paroles d'ethnomédecin* »

Dr Richard **SPRIGG**

Le **médecin homéopathe** a exercé et enseigné cette médecine pendant près de 30 ans. Il a assumé de nombreuses responsabilités dans le monde homéopathique, notamment au plan national (Institut National d'Homéopathie de France, École Française d'Homéopathie). Il a aussi pratiqué avec bonheur la thérapeutique par les remèdes de Bach pendant de nombreuses années. **Auteur de :** « *Grand manuel pratique des fleurs de Bach* » aux Editions Jouvence.

Sylvie **TENENBAUM**

Psychothérapeute et formatrice, Sylvie Tenenbaum est maître-praticien certifié en Programmation Neuro-Linguistique (PNL). Dans son approche, elle utilise aussi l'hypnose, l'ennéagramme et la thérapie transgénérationnelle. Elle est l'auteure d'une vingtaine d'ouvrages de psychologie.

Auteur de : « *Dépression : Et si ça venait de nos ancêtres ?* » chez Albin Michel.

Anne-Charlotte **VUCCINO**

Anne-Charlotte Vuccino, diplômée d'HEC et ancienne consultante en stratégie d'entreprise, a vu sa vie bouleversée par un grave accident. Elle découvre par hasard le yoga, le pratique pendant 8 ans et décide d'en faire son nouveau métier. Elle fonde **Yogist** et accompagne aujourd'hui de grands groupes internationaux dans leurs démarches de bien-être en entreprise.

Auteur de : « *Comme un yogist : la méthode yoga pour être bien partout et même... au bureau !* » aux Éditions Solar.

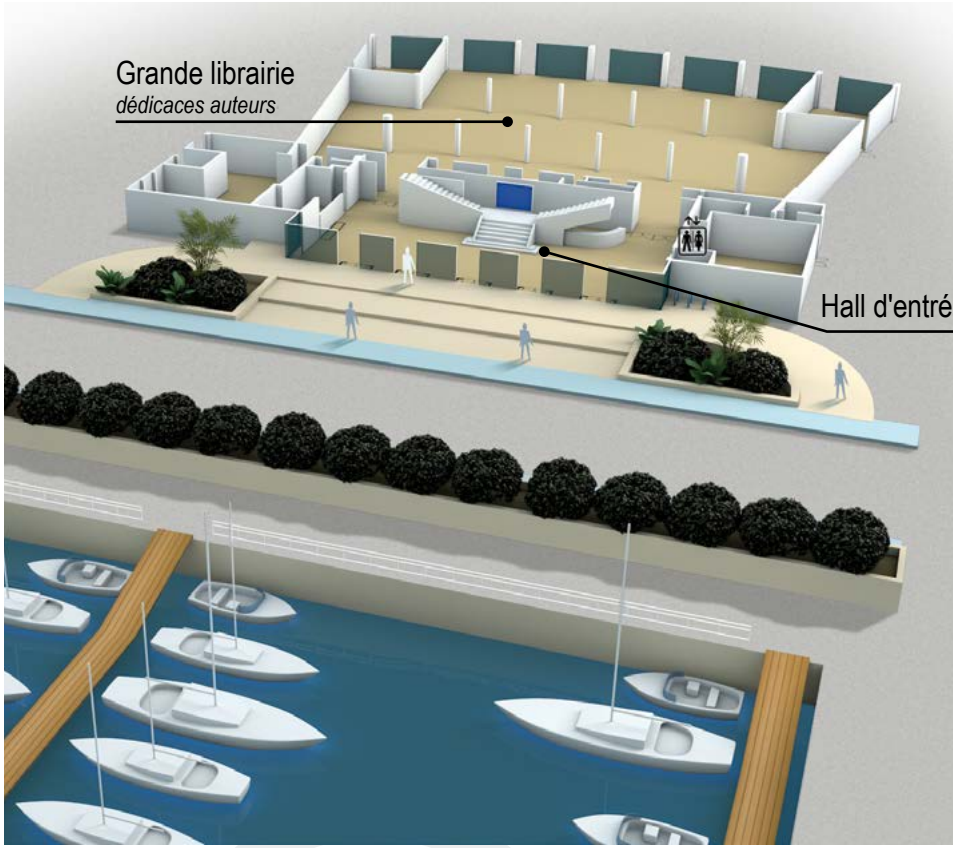
Yseult **WELSCH**

Psychophoniste, Yseult Welsch a créé le Centre Psychophonie Héliogramme à Allaire dans le Morbihan. Depuis plus de 20 ans, Yseult Welsch propose une formation intense de la voix parlée, chantée et gestuée qui s'adresse à toute personne souhaitant trouver un nouvel équilibre et une meilleure connaissance de soi, grâce à l'harmonisation et à la dynamique des sons.

Auteur de : « *Renaître par le chant* » aux Éditions Le Mercure dauphinois.

PLAN DU PALAIS

RDC



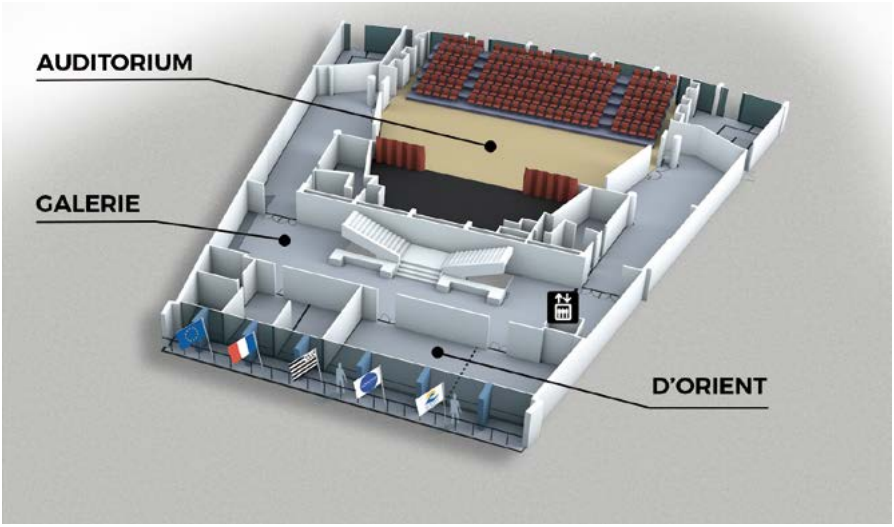
PALAIS DES CONGRÈS
Lorient Bretagne Sud

Quai Mansion
56100 Lorient

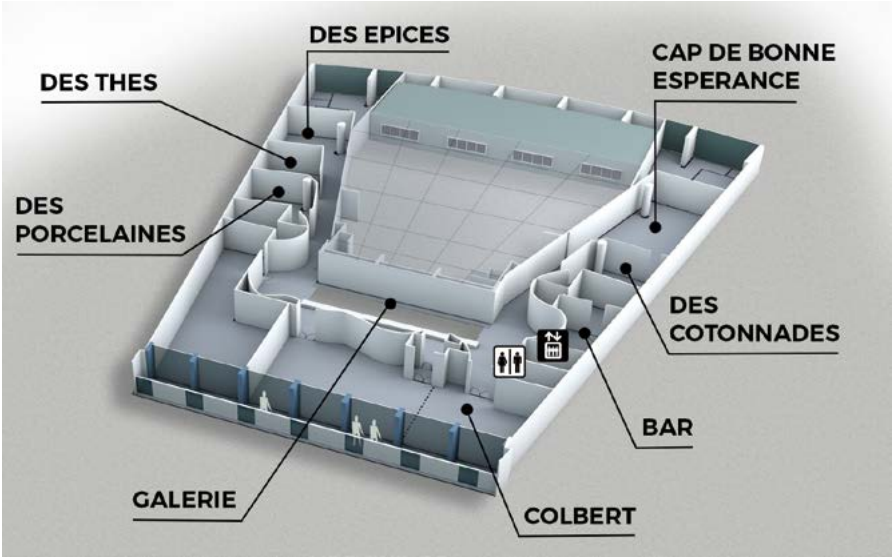
Tél. : 02 97 84 94 94
cg@pdc-lorient.com
www.expo-congres.com

DES CONGRES

1er ÉTAGE



2ème ÉTAGE



CONFERENCES Samedi

11h-12h Auditorium
« Que penser des traitements ciblés du cancer ? Miracle ou mystification ?

La révolution annoncée a-t-elle eu lieu ? s'interroge **Gérard DELEPINE**. Le miracle semble bien n'exister que pour la finance et les bénéfices exorbitants des firmes, de leurs actionnaires et complices ! Le système bureaucratique et autocrate dans lequel nous ont plongé les lois successives (Bachelot, Touraine) impose l'usage de ces molécules dites innovantes trop souvent avant les traitements éprouvés. Nous ferons ici la part du mythe et de la réalité des effets de ces traitements imposés via l'organisation collective du traitement du cancer (RCP).

11h-12h Salle des Thés « Trouver sa voix, c'est ouvrir le chemin »

Grâce au chant, nous pouvons affiner le développement de nos cinq sens et mieux percevoir nos mondes physique, émotionnel, mental et spirituel. La psychophoniste **Yseult WELSCH** en a fait l'expérience et propose une méthode intense de la voix parlée, chantée et gestuée, qui s'adresse à toute personne souhaitant trouver un meilleur équilibre et une meilleure connaissance de soi grâce à l'harmonisation et à la dynamique des sons. C'est cette méthode qu'elle nous fait partager.

11h-12h Salle des Épices « La puissance vibratoire des lettres hébraïques »

Depuis de nombreuses années, **Rivka CREMISI,** kabbaliste énergéticienne, mène un travail de recherche passionnant entre kabbale, corps et médecine énergétique chinoise. Elle nous invite à partager ses découvertes.

11h-12h Salle Cap de Bonne-Espérance « Comment j'ai vaincu mon agoraphobie »

Voici un témoignage plein d'espoir pour toutes celles et ceux qui comme **Catherine HAMELLE** souffrent d'agoraphobie. L'auteur en a été victime pendant trente ans, sans que quiconque dans son entourage ne devine son handicap. Les attaques de panique, qui survenaient chaque fois qu'elle devait accomplir des gestes simples du quotidien, comme prendre le métro, emprunter un ascenseur, faire ses courses, rester dans une file d'attente, l'ont coupée du monde extérieur. Son itinéraire a été long et douloureux avant qu'elle puisse connaître et utiliser des approches thérapeutiques qui l'ont aidée à sortir de son enfermement.

11h-12h Salle d'Orient « Phytothérapie et aromathérapie… une association pertinente dans le stress, l'insomnie et les douleurs articulaires »

A partir d'exemples concrets, le **Dr Jacques FLEURENTIN** expliquera les bénéfices de cette association. Si les plantes médicinales (phytothérapie) tirent leur légitimité de leur usage traditionnel depuis plus de 2000 ans dans les médecines savantes du monde (grecque, indienne, chinoise et arabe-persane), les huiles essentielles (aromathérapie) sont des concentrés de principes actifs introduits plus récemment en thérapeutique.

13h30-14h30 Salle Colbert « Le langage émotionnel du corps »

L'auteur, ostéopathe spécialisé dans l'approche somato-émotionnelle, nous invite à une balade d'émotions en émotions et à une véritable transformation. **Roger FIAMMETTI** nous rappelle que notre corps nous parle et qu'il nous donne des indices pour nous comprendre, pour nous voir avec un regard éclairé, juste, impartial. La vérité est en nous. Il suffit de LIRE son corps. L'ostéopathe met à notre disposition une technique qui permet de détecter sur le corps les traces de chocs émotionnels non exprimés mais imprimés, et surtout il établit le lien entre ces éléments et la nature des émotions mal vécues.

13h30-14h30 Salle Cap de Bonne-Espérance « Les bienfaits de la méditation sur la santé »

Depuis quelques années, constatent **Laurent DUPEYRAT** et **Johanne BERNARD,** la pratique de la méditation fleurit un peu partout : dans les écoles, les entreprises, les lieux de santé... Pourquoi cet engouement ? Parce que la méditation, entre autres caractéristiques, possède une action thérapeutique indéniable : réduction du stress, apaisement du syndrome dépressif et lutte contre sa rechute, possibilité d'éviter la saturation et le burn-out, etc. La méditation n'est pas une thérapie en soi, mais les effets de sa pratique sont indéniablement une aide importante dans toute problématique de santé.

14h à 15h Auditorium « Retrouver l'espoir : la psychiatrie positive »

Le **Professeur Antoine PELISSOLO** souhaite combattre les idées reçues et les peurs envers la psychiatrie et changer le regard sur les souffrances psychiques. Son approche est inspirée de la psychologie positive, qui vise à augmenter le bien-être et les capacités de résilience de chacun, pour mieux faire face au stress et aux fragilités psychiques.

15h-16h Salle Colbert « Zen et hypnose »

Le **Dr Jean-Marc BENHAIEM** confronte pour la première fois hypnose et zen : deux mondes culturels, l'Occident et l'Orient, deux approches, médicale et spirituelle, deux modes d'attention qui privilégient le corps, la posture et la réduction de la pensée. Il met en lumière 12 principes fondamentaux, invitant chacun à en faire l'expérience : disparition de l'ego, acceptation de ce qui est, pratique du non-jugement, nécessité du non-attachement, ouvrant ainsi sur une compréhension des causes de la souffrance et de son apaisement.

15h-16h Salle des Thés « C'est un beau jour pour guérir »

Jean-Pierre LE RALLIC a été attiré très tôt par les médecines traditionnelles amérindiennes et européennes. Son travail de naturopathe l'a conduit à une approche thérapeutique originale dans la compréhension de la relation du corps et de l'esprit, et de la place de l'homme dans la nature. Il s'efforce de transmettre cette pensée en donnant à chacun les clefs lui permettant de se connaître et d'accéder ainsi à la maîtrise de sa santé et de son autonomie.

15h-16h Salle des Épices « La déliance transgénérationnelle comme chemin de guérison »

L'énergéticienne **Isabelle DADVISARD** propose des solutions, pour faire enfin le deuil d'histoires traumatisantes qui se transmettent de génération en génération au sein d'une famille. Libérée des nœuds souvent inconscients qui nous tenaillent, la santé émotionnelle, psychique et physique s'en trouve ainsi améliorée. Il ne s'agit pas d'un plaidoyer pour retourner dans le passé mais d'une invitation troublante, touchante et convaincante pour en devenir riche.

15h-16h Salle des Cotonnades « Les bienfaits du massage »

Cette conférence nous invite à nous faire du bien. **Nathalie JULIEN** nous démontre les bienfaits du toucher et du massage à mains nues, sur soi ou sur les autres. Quel que soit le besoin concerné, vous trouverez toujours une technique qui y répond tant les vertus du massage sont nombreuses : sur le plan mental, il réduit le stress et augmente la concentration ; sur le plan émotionnel, il renforce l'image de soi et le sentiment de sécurité ; sur le plan physique, il améliore la circulation et le système immunitaire.

15h-16h Salle Cap de Bonne-Espérance « Quand les dents dévoilent le mystère de l'homme »

La dentiste **Michèle CAFFIN** explore les relations entre les dents et les diverses parties du corps, leur correspondance avec la biologie animale, l'ostéopathie, la mythologie et les éléments minéraux. Au cours de cette conférence, vous découvrirez des pistes pour comprendre et interpréter les liens étroits entre nos dents, notre monde intérieur et notre rapport au monde extérieur, nos souffrances et nos questionnements, parfois inconscients.

15h30-16h30 Auditorium « Comment naissent les maladies ... et que faire pour rester en bonne santé ?»

Voici une conférence et un ouvrage qui ne manqueront pas de faire débat. Le **Professeur Dominique BELPOMME** expose sa thèse qui révolutionne la médecine classique. En replaçant le paradigme environnementaliste au cœur du diagnostic et du soin, il démontre la responsabilité de notre environnement dans l'atteinte à notre santé et les relations avec les maladies comme le cancer, les allergies, le diabète et l'électro-hypersensibilité...

16h30-17h30 Salle Colbert
« La méthode yoga pour être bien partout »

Anne-Charlotte VUCCINO s'est rééduquée grâce au yoga après un grave accident. Ancienne consultante, elle a quitté sa carrière pour créer sa startup, YOGIST, et a développé une nouvelle méthode de "yoga corporate" qui se pratique sur chaise, sans se changer et sans matériel, pour prévenir et soulager le stress et les tensions liées au travail sur écran. Lors de cette conférence, une séance de yoga sur chaise vous sera proposée !

16h30-17h30 Salle des Thés « La diététique chinoise dans la vie d'une femme : comment bien s'alimenter pour s'épanouir dans chaque étape de notre vie »

Savoir manger, c'est connaître les qualités énergétiques de chaque aliment, et les utiliser pour équilibrer sa propre vitalité, nous enseigne la diététique chinoise. C'est important dans tous les moments de la vie d'une femme : menstruation, grossesse ou ménopause. Elle peut alors adopter des rythmes de repas spécifiques et se nourrir d'aliments qui correspondent le mieux à ce moment-là. **Isabella OBRIST,** qui connaît ces secrets est prête à les partager.

16h30-17h30 Salle des Épices « Les fleurs de Bach »

Les fleurs de Bach sont des élixirs floraux de plus en plus connus en France, réalisés à partir de trente-huit essences de fleurs. Ces préparations, destinées à tous, ont pour objectif de ré-harmoniser les états d'esprit. Le **Dr Richard SPRIGG** les connaît bien pour les avoir étudiées et prescrites à ses patients. Au cours de sa conférence, il entrera dans les détails des indications et expliquera comment réussir à utiliser ces produits à bon escient et de manière efficace.

16h30-17h30 Salle des Cotonnades « L'enracinement »

L'enracinement, un exercice vieux de plusieurs millénaires, créant équilibre, force et introspection. Mais il ne pourrait être efficace sans une conscience supérieure, permettant une libération de l'esprit. Voilà le chemin que vous pouvez emprunter en suivant **Stéphane RIBES.**

16h30-17h30 Salle Cap de Bonne-Espérance
« De l'histoire familiale à l'histoire professionnelle : les liens invisibles »

Pourquoi des personnes exercent-elles pendant des années un travail qu'elles détestent, ou pourquoi échouent-elles après des études brillantes ? Pourquoi se perdent-elles dans un burn-out ? **Isabelle METENIER** vous répond que l'origine de nos choix professionnels peut expliquer une souffrance existentielle, peut aussi être motivée par un désir de réparation inconscient : par exemple, réaliser une belle carrière pour réparer l'échec de ses parents... Réussir à faire un lien entre ce qui nous arrive et d'où nous venons permet de reconstituer le puzzle de notre vie, nous la réapproprier.

17h-18h Auditorium
« Toxic Story... 2 ou 3 vérités embarrassantes sur les adjuvants des vaccins »

Toxic Story est une enquête scientifique sur les adjuvants contenus dans les vaccins. Le **Pr Romain GHERARDI** y raconte sa propre histoire, son parcours de médecin-chercheur. Depuis quelques années, une défiance croissante envers les vaccins gagne la population. Des rumeurs alarmantes circulent sur leurs effets secondaires... Et les atermoiements des autorités politiques et sanitaires sur la toxicité de certains composants entretiennent l'inquiétude. Soucieux de casser ce cercle vicieux, Romain Gherardi lève le voile sur les principaux suspects : les adjuvants aluminiques, présents dans de nombreux vaccins.

18h-19h Salle Colbert « L'apport des plantes médicinales dans l'arsenal thérapeutique »

Depuis quelques décennies, les plantes médicinales connaissent un engouement spectaculaire pour se soigner "plus naturellement". Après ce constat, l'ethnobotaniste **Claire LAURANT-BERTHOUD** propose au cours de sa conférence de répondre à une série de questions : quel est leur apport spécifique au plan thérapeutique ? Quels sont les impacts environnementaux, économiques et réglementaires de ce regain d'intérêt ?"

CONFERENCES Dimanche

11h-12h Auditorium « Epuisements : comment lutter contre la fatigue au quotidien ? »

Après s'être intéressé aux causes, symptômes et mécanismes de l'épuisement (au travail, familial ou psychologique), le **Dr François BAUMANN** s'est penché sur les réponses médicales ou psychologiques et fournit des exemples et cas vécus pour mettre les solutions en pratique. Il donne aussi des conseils sur la prévention !

11h-12h Salle des Porcelaines « Trouver sa voix, c'est ouvrir le chemin »

Grâce au chant, nous pouvons affiner le développement de nos cinq sens et mieux percevoir nos mondes physique, émotionnel, mental et spirituel. La psychophoniste **Yseult WELSCH** en a fait l'expérience et propose une méthode intense de la voix parlée, chantée et gestuée, qui s'adresse à toute personne souhaitant trouver un meilleur équilibre et une meilleure connaissance de soi grâce à l'harmonisation et à la dynamique des sons. C'est cette méthode qu'elle nous fait partager.

11h-12h Salle Cap de Bonne-Espérance
« Guérir le cancer autrement...des approches innovantes et complémentaires »

En France, plus de 350 000 nouveaux cas de cancer sont diagnostiqués chaque année. Comment traiter ce sujet multiforme ? Comment expliquer cette maladie clairement ? Comment exposer les différentes thérapies existantes au grand public ? Le médecin naturopathe **Frank OEHLENSCHLAGER** tente l'impossible : traiter le cancer dans sa globalité, présenter et expliquer les approches de la médecine conventionnelle et celles de la médecine complémentaire.

13h30-14h30 Salle Colbert « Bien vivre avec Alzheimer »

En 2005, **Colette ROUMANOFF** apprend que son mari est atteint de la maladie d'Alzheimer. Peu à peu, elle arrive à apprivoiser la maladie et à vivre au présent une relation heureuse avec son époux. Elle a désormais à cœur de livrer son expérience qui permet de repenser la pathologie et de porter un nouveau regard sur les difficultés rencontrées.

13h30-14h30 Salle des Épices « Un bébé enfin ! »

La médecine occidentale avait annoncé à **Réjane EREAU** qu'elle n'aurait jamais d'enfant. Huit mois plus tard, elle était enceinte, naturellement. Etait-ce lié à sa rencontre, quelque temps auparavant, avec la médecine traditionnelle indienne ? Intriguée, la journaliste est revenue sur ses pas, a dialogué avec d'autres femmes, interrogé des professionnels de la naissance, rencontré des spécialistes d'approches alternatives... Elle témoigne des énergies et des forces en jeu dont nous ne prenons pas assez conscience.

13h30-14h30 Salle Cap de Bonne-Espérance
« Les plantes médicinales validées scientifiquement »

L'utilisation des plantes n'est plus réservée aux seuls initiés. Grâce à l'évolution des techniques scientifiques, les usages, indications et bénéfices sont répertoriés et validés pour certaines d'entre elles. Ce que nous propose **Bertrand GRAZ**, c'est précisément d'aller à la rencontre de ces plantes dont l'efficacité thérapeutique a été cliniquement validée : pour les maux de tête, la digestion, le coeur et le système cardio-vasculaire, etc.

14h-15h Auditorium « Etre humain, pleinement »

Le généticien **Axel KAHN** étudie le développement humain à travers une fable qu'il aime raconter : l'histoire de sœurs jumelles dont le parcours très différent influencera leur vie. L'une recevra le prix Nobel et l'autre mourra misérablement. Axel Kahn utilise la fiction pour introduire la thématique qu'il développe, s'attachant à enrichir l'observation de ses héroïnes gémellaires. Il rappelle le rôle de l'altérité et nous enjoint : « Osons vouloir, alors nous pourrons, peut-être » .

15h-16h Salle Colbert « Se libérer de la dépendance affective »

La dépendance affective est un piège redoutable, rappelle la psychothérapeute **Sylvie TENENBAUM**. Elle empêche d'accéder au bonheur, car celles et ceux qui en souffrent se sentent impuissants face à la vie et sont terrorisés par l'idée de la solitude. Alors comment se libérer de cette « prison » affective ? Comment se découvrir, s'aimer soi-même et s'apprécier ? Comment être authentique dans ses relations avec les autres ? Répondre à ces questions marque le début d'une nouvelle vie.

15h-16h Salle Cap de Bonne-Espérance
« Quels aliments pour éviter la prise de compléments alimentaires ? »

Le médecin homéopathe nantais **Jean DUPIRE** présente 13 aliments simples à utiliser, à sélectionner pour leur qualité nutritionnelle et à privilégier dans le cadre d'une alimentation naturelle et diversifiée. Le tout se complète par des conseils sur les modes de cuisson et de conservation ainsi que sur les compléments alimentaires ou encore l'équilibre acido-basique.

15h30-16h30 Auditorium « Soigner ou obéir, dilemme actuel pour le médecin »

Comment en est-on arrivé à perdre la liberté de soigner par les meilleurs soins en fonction des données acquises de la science, à cause des lois successives, décrets , circulaires qui détruisent depuis plus de vingt ans, dans un silence assourdissant, notre système de santé ? « Nous tentons de proposer quelques mesures immédiates puis à long terme pour rendre aux médecins et soignants le droit de soigner librement et aux patients de choisir leurs traitements de manière éclairée » expliquera **Nicole DELEPINE**.

16h30-17h30 Salle Colbert « Le pouvoir caché de nos émotions »

Le Dr **Daniel BALLESTEROS** nous souffle à l'oreille que nos émotions sont intelligentes. Très intelligentes. Elles sont l'intelligence du corps. Cachées derrière nos ressentis corporels, elles nous guident et ont un pouvoir guérisseur bien au-delà de ce que l'on peut imaginer. N'ayons plus peur de nos émotions ! Cette conférence nous permettra d'explorer le monde étrange de nos émotions afin d'en découvrir le pouvoir caché, gage d'équilibre et de bonne santé".

16h30-17h30 Salle des Épices « De l'intestin aux maladies psy »

Pour aller plus loin sur le second cerveau : voilà la proposition de **Dimitri JACQUES**. La recherche démontre aujourd'hui l'implication des bactéries intestinales dans les maladies auto-immunes, l'obésité, le diabète ou encore les allergies. Et si nos émotions et nos comportements étaient liés à nos bactéries intestinales ? Nous avons la possibilité d'agir sur ce dialogue, en corrigeant notre alimentation et notre hygiène de vie. Les portes s'ouvrent sur d'extraordinaires possibilités de traitement et surtout de prévention de certaines maladies de civilisation.

16h30-17h30 Salle Cap de Bonne-Espérance
« Maladie de Lyme...ou comment les solutions naturelles peuvent nous aider »

Dans « Maladie de Lyme, mon parcours pour retrouver la santé », **Judith ALBERTAT** racontait son parcours et exposait les problèmes liés à la méconnaissance de la maladie de Lyme. Elle propose désormais des conseils globaux dans une approche naturelle visant à « reconstruire la santé ». L'auteure, ancienne pilote de ligne, s'est formée à la naturopathie, la nutrition et l'aromathérapie et nous dit qu'il est possible de sortir de cette maladie chronique.

18h-19h Salle Colbert
« Journal d'une hypnothérapeute...comprendre l'hypnose tout simplement »

Catherine LEFAIVRE veut partager et dévoiler les secrets de cette discipline fascinante. Elle raconte sa découverte de l'hypnose et nous invite ensuite dans le secret d'une séance d'hypnose thérapeutique, pour découvrir comment nous possédons déjà en nous toutes les ressources nécessaires afin de nous débarrasser des pensées, des addictions ou des comportements qui nous pourrissent l'existence, et ainsi reprendre le pouvoir sur notre propre vie.

18h-19h Salle des Épices
« L'estime de soi ou l'art de la présence »

Vous êtes débordé(e), stressé(e), surmené(e), venez écouter les conseils de **Sylvie LIGER**, professionnelle du coaching. Elle qui accompagne femmes et hommes, les aide à reconnaître leurs talents, à se faire plus confiance et à se valoriser, propose des clés et des outils pour dissiper les freins à la réussite et profiter d'un effet booster garanti dans la vie professionnelle et personnelle.

Participez aux conférences de la librairie

Quand les Livres s'ouvrent ....

Inscrivez-vous à notre newsletter en nous écrivant à

quandleslivressouvrent@orange.fr

Le **jeudi 30 mars** à 20h30 au Cinéville de LORIENT

Marie-Pierre DILLENSEGER, Maître de Feng-Shui

La voie du Feng-Shui - Chevaucher le temps,
Apprivoiser l'espace, prendre sa place.

Réservation vivement conseillée à la librairie
10€ - 14€ sur place dans la limite des places disponibles

www.quandleslivressouvrent.com

Véritable « acupuncture de l'espace », le Feng-Shui nous offre la possibilité d'améliorer notre qualité de vie. Basée sur la philosophie du Tao, cette discipline nous aide en effet à repenser l'aménagement de nos lieux de vie en vue d'atteindre équilibre et harmonie. Peuvent en résulter des changements bénéfiques dans les différents aspects de nos vies, personnel, professionnel, familial, amical et même sur le plan de la santé. Alors, pourquoi hésiter ?

Vos libraires

LES LIBRAIRES INDÉPENDANTS DU PAYS DE LORIENT

LIPL

La librairie Auréole

est une librairie généraliste, dynamique et accueillante. Nous proposons des animations culturelles et des rencontres-débats avec des auteurs et un atelier d'écriture. Nous portons une attention particulière au jeune public. Un espace a été pensé pour eux et le club de lecture enfants est un rendez-vous prisé. Nous accompagnons, accueillons, conseillons tous les lecteurs, et ceux qui souhaiteraient le devenir.
Pour vos commandes en ligne : www.librairieaureole.fr

Librairie Auréole,
16 rue du Lait - 56400 Auray
Tél : 02 97 29 16 75
aureole@orange.fr

La librairie Le Comptoir Gâvrais

vous accueille sur la presqu'île de Gâvres. Petite librairie généraliste, vous y trouverez de la littérature, des récits de voyage, des BD, de la jeunesse... et également une épicerie fine et un salon de thé.

Le Comptoir Gâvrais,
31 av. des sardiniers - 56680 Gâvres
Tél. : 02 97 82 43 23
lecomptoirgavrais@sfr.fr
lecomptoirgavrais.com

La librairie La Dame Blanche,

un café-librairie dans une vieille bâtisse du 17ème au cœur de Port-Louis. Dominique vous y accueille pour un moment de détente dans le jardin ou au coin du feu.

La Dame Blanche,
35 grande rue - 56290 Port-Louis
Tél. : 02 97 82 45 11
contact@ladameblanche.fr

La librairie Quand les Livres s'ouvrent...

Un espace vivant où les traditions et les spiritualités se rejoignent
Santé, bien-être et littérature de sens nous engagent !
Réservez ou commandez vos livres sur www.quandleslivressouvrent.com

Librairie Quand les Livres s'ouvrent ...
47 rue Maréchal Foch - 56100 LORIENT
Tél. : 02 97 64 60 10 / 06 68 19 56 29
quandleslivressouvrent@orange.fr

Bienvenue à la librairie Sillage

Ses rayons "phares" sont :
la littérature, la jeunesse, la Bretagne et la mer.
Plus de 10 000 titres sont disponibles mais si celui que vous recherchez n'est pas en stock, nous nous engageons à vous le commander et vous le fournir dans les meilleurs délais en franco de port.
Réservez ou commandez vos livres de chez vous sur www.placedeslibraires.fr
Librairie Sillage 1997 - 2017...
20 ans de confiance et fidélité partagées.

Librairie Sillage
Place de Bretagne - 56270 PLOEMEUR
Tél. 02 97 86 32 25 / 06 87 58 61 83
librairiesillage@orange.fr

TABLES RONDES

Samedi Salle d'Orient

Animées par
Marlène Bourven
Journaliste documentariste
www.marlenebourven.com

14H -15H

GUERIR LE CANCER AUTREMENT ...

Rêvons un peu : et si le traitement du cancer ne consistait pas seulement à endurer les chimios ou à avaler des gélules, mais à se prendre en main différemment. Remettre en cause son alimentation, s'ouvrir à l'homéopathie, la phytothérapie, prendre soin de soi complètement, intégralement pour que le grand ménage ainsi opéré laisse place à une autre façon d'appréhender la maladie, à une autre façon de vivre sa vie.

Pr Dominique **BELPOMME** • Dr Axel **KAHN** • Dr Franck **OEHLENSCHLAGER**

15H30 •16H30

SORTIR DES TROUBLES ANXIEUX...

Comment en finir avec les crises de panique et leurs symptômes ? Comment sortir d'un cycle infernal et vicieux de troubles physiques qui empêchent de vivre normalement ? Comment ne pas basculer vers la dépression, le burn-out, voire pire ? Comment se soigner si le pire est déjà là ? Chacun de nos invités saura ouvrir des pistes pour mieux comprendre ce qui se joue et dire quelles stratégies peuvent se révéler très efficaces, tant pour celui ou celle qui souffre que pour les aidants.

Sandra **CARDOT** • Dr Serge **MARQUIS** • Pr Antoine **PELISSOLO**

17H30 •18H30

L'HYPNOSE : pour qui... pour quoi ?

L'hypnose se décline : thérapeutique, médicale, ericksonienne ou encore l'hypnose pour perdre du poids ! Nos trois invités répondront à vos questions sur la définition même de cette pratique, sur la manière dont elle agit, sur ses bienfaits et ses limites. Dans quelles conditions et pour quelles interventions a- t-elle sa place à l'hôpital et pour qui ? Comment se pratique-t-elle en cabinet privé et pour quels troubles ou symptômes ? Pour tout savoir et plus encore ...

Dr Jean-Marc **BENHAIEM** • Catherine **LEFAIVRE** • Sylvie **TENENBAUM**

Côté Nature
Diététique Bio
02 97 21 89 99
15 rue Ducouëdic
56100 LORIENT
cotenature461@orange.fr
Rejoignez-nous sur facebook "côté nature lorient"

TABLES RONDES

Dimanche Salle d'Orient

11H -12H

ENFANT ZEN...

Comme les adultes, tous les enfants vivent au quotidien des changements, des contrariétés et des tracas ! Comme les grands, les petits ont besoin de faire le calme en eux, d'apprendre à se concentrer, à se relaxer. Souvent, les méthodes proposées savent manier le ludique et l'éveil. Parents et enfants, c'est le moment de venir partager conseils, astuces et découverte des pratiques enseignées par nos deux invités.

Anaël **ASSIER** • Lise **BILIEN**

14H -15H

CES LIENS INVISIBLES

qui se transmettent de génération en génération !

Un individu peut hériter des traumatismes de ses ancêtres sans en être conscient. Qu'il s'agissent de traumas, deuils non faits, secrets, non-dits, violences, vécus dans les générations précédentes, ceux-ci ont laissé leurs traces chez leurs descendants. Et le schéma répétitif poursuit sa course si le nœud n'est pas identifié, débusqué. Cet héritage souvent bien encombrant et insoupçonnable peut provoquer des comportements, des émotions, des angoisses non contrôlés qu'une réelle prise de conscience peut désamorcer.

Dr Daniel **BALLESTEROS** • Isabelle **DADVISARD** • Isabelle **METENIER** • Sylvie **TENENBAUM**

15H30 •16H30

SECRETS DES PLANTES ET AUTRES ELIXIRS...

Pour notre santé les plantes ont d'innombrables vertus trop oubliées. Les savoirs et recettes se sont perdus dans le temps. Seuls quelques peuples dans le Monde, encore très liés à la nature, se transmettent ces secrets. Et nous ? Comment se réapproprier leurs utilisations dans la vie quotidienne, pour entretenir notre corps, pour le soigner, le soulager, l'embellir ? Quels sont les passeurs de ces secrets dans notre monde occidental moderne ? Comment se sont-ils eux-mêmes initiés ?

Dr Jacques **FLEURENTIN** • Dr Bertrand **GRAZ** • Dr Claire **LAURANT-BERTHOUD** • Patrick **SHAN**

17H •18H

YOGA...MASSAGE ...

ces pratiques corporelles que vous n'osez pas essayer !

Trop d'idées reçues, de clichés et voilà que nous nous privons de pratiques corporelles bénéfiques pour notre corps ! Non seulement, le yoga, les massages, l'ostéopathie nous permettent d'entretenir notre souplesse, notre musculature et de nous relaxer, mais ils peuvent aussi nous rééduquer, nous renforcer et nous faire dépasser « nos limites ». Il est vrai qu'il faut pour cela faire preuve d'assiduité, de persévérance, mais la récompense : le bien-être, corporel et psychique, est au bout du chemin...

Roger **FIAMMETTI** • Stéphane **HASKELL** • Nathalie **JULIEN** • Anne-Charlotte **VUCCINO**

ATELIERS Samedi

Sur réservation à l'entrée du salon dans la limite des places disponibles - 2 ateliers maxi par personne

11h-12h - Salle des Porcelaines et un deuxième atelier de 16h30-17h30 - Salle des Porcelaines

Atelier Gestalt avec **Chantal MASQUELIER-SAVATIER :** La Gestalt est une approche thérapeutique utilisée dans de nombreux domaines : relation d'aide, psychothérapie et coaching. Elle envisage la santé dans une perspective globale (corps et psyché). Venez découvrir, de façon simple et accessible, les principes fondamentaux de cette discipline et la richesse des outils sollicités ...la parole, l'émotion, le corps, le rêve, l'expérimentation. **1h - 25 personnes**

11h-12h - Salle des Cotonnades et un deuxième atelier de 15h-16h - Salle des Porcelaines

Initiation à la méditation et Questions-Réponses avec Anaël ASSIER : Instructeur AMT (Méditation pour les enfants - méthode de la grenouille d'Eline SNEL), il pratique la méditation depuis 20 ans et l'enseigne depuis 10 ans. Il intervient dans le milieu du soin, de l'entreprise et de l'éducation. **1h - 25 personnes (15-25 ans en priorité)**

13h30-14h30 - Salle des Thés

Atelier réflexologie avec Catherine HAMELLE : Son action est double ; en apportant détente et bien-être, elle aide à calmer le mental et le physique ainsi qu'à dédramatiser les crises éventuelles d'anxiété. Mais la réflexologie peut offrir une amélioration plus profonde en travaillant sur les éléments perturbés par ces troubles. **1h - 30 personnes**

13h30-14h30 - Salle des Épices

Atelier "Du symptôme au traitement : apprendre à choisir des soins naturels et sûrs" avec Bertrand GRAZ : Pour en connaître un peu plus sur les plantes médicinales pour lesquelles on obtient des preuves d'efficacité aussi rigoureuses que pour les médicaments de synthèse et savoir reconnaître les maux qu'on peut soigner soi-même et ceux qui nécessitent une consultation spécialisée". **1h - 25 à 30 personnes**

18h-19h - Salle des Porcelaines

Atelier chant avec Yseult WELSCH : La chanteuse et psychophoniste nous invite à explorer les bienfaits de cette thérapie sonore, source d'équilibre et d'harmonie : les non-dits, les chagrins, les incompréhensions émergent et disparaissent pour laisser place à la joie. Un outil très puissant pour se libérer... **1h - 25 personnes**

18h-19h - Salle des Thés

Yoga parents-enfants avec Lise BILIEN : Professeur de baby-yoga et de shiatsu, Lise propose une séance de postures et techniques de relaxation pour parents et enfants (à partir de 5 ans) avec créativité et humour. **1h - 25 personnes**

18h-19h - Salle des Épices

Chant des lettres hébraïques avec Rivka CREMISI : Rivka enseigne la symbolique des lettres hébraïques. Les 22 lettres sont chargées de sens et de symboles multiples contenus dans leur nom, leur forme et leur valeur chiffrée. Elles sont aussi porteuses de vibrations et de mémoire de l'univers. Chanter la lettre, le mot hébreu nous permet d'incarner la force des symboles et nous relie à notre essence. Les lettres sont des voies d'accès à l'ouverture de notre cœur et de notre conscience, dans le chemin d'évolution. **1h - 25 à 30 personnes**

18h-19h - Salle des Cotonnades

Atelier théâtre avec Colette ROUMANOFF : Uniquement pour le salon, Colette propose un atelier très original et constructif pour les aidants d'un proche atteint d'Alzheimer. Une autre façon pertinente d'appréhender la maladie et le malade. **1h - 20 personnes**

18h-19h - Salle Cap de Bonne-Espérance

Méditation avec Laurent DUPEYRAT et Johanne BERNARD : Un atelier où parents et enfants sont invités à se retrouver pour une heure complice d'initiation à la méditation simple, ludique et positive. **1h - 90 personnes (parents et les 4-12 ans)**

ATELIERS Dimanche

Sur réservation à l'entrée du salon dans la limite des places disponibles - 2 ateliers maxi par personne

11h-12h - Salle des Thés

Atelier décodage « Ce que nous disent nos dents » avec Michèle CAFFIN : Partez avec Michèle, dentiste, à la découverte de l'incidence de la position du corps sur la position des dents, à la découverte de ce que les dents recèlent comme information et laissez-vous guider dans une approche intuitive pour décrypter les évènements enregistrés dans le corps et les dents. **1h – 20 personnes**

11h-12h - Salle des Épices

Atelier de Qi Gong « Déployer et concentrer son énergie » avec Rivka CREMISI. Rivka enseigne le Qi Gong de la Verticalité Intérieure. A l'heure où le stress et la pression permanente provoquent des maladies de plus en plus graves, dites « de civilisation », il est fondamental de se donner un espace régulier pour lâcher les tensions physiques et émotionnelles, et pour rééquilibrer les activités fonctionnelles de l'organisme dans son ensemble. **1h - 20 à 25 personnes**

11h-12h - Salle des Cotonnades

Atelier : « Expérimenter les sons » proposé par Jean-Pierre LE RALLIC. Accompagné de percussions et de différents instruments de musique. Le naturopathe et musicien vous propose une « pause » entre musicothérapie, relaxation et méditation pour lâcher ce qui encombre et se remplir d'une énergie nouvelle ! **1h - 25 personnes**

13h30-14h30 - Salle des Porcelaines et un deuxième atelier de 16h30-17h30 - Salle des Porcelaines

Yoga parents-enfants avec Lise BILIEN : Professeur de baby-yoga et de shiatsu, Lise propose une séance de postures et techniques de relaxation pour parents et enfants (à partir de 5 ans) avec créativité et humour. **1h - 25 personnes**

13h30-14h30 - Salle des Cotonnades

Atelier réflexologie avec Catherine HAMELLE : Son action est double ; en apportant détente et bien-être, elle aide à calmer le mental et le physique ainsi qu'à dédramatiser les crises éventuelles d'anxiété. Mais la réflexologie peut offrir une amélioration plus profonde en travaillant sur les éléments perturbés par ces troubles. **1h - 30 personnes**

15h-16h - Salle des Porcelaines

Atelier théâtre avec Colette ROUMANOFF : Uniquement pour le salon, Colette propose un atelier très original et constructif pour les aidants d'un proche atteint d'Alzheimer. Une autre façon pertinente d'appréhender la maladie et le malade. **1h – 20 personnes**

15h-16h - Salle des Thés

Atelier automassage avec Nathalie JULIEN : Elle vous vantera les nombreuses vertus des techniques de massage à mains nues... Shiatsu, massage à l'huile, réflexologie... Mieux, avec elle, vous les expérimenterez. Les massages sont très bénéfiques sur le plan mental, ils réduisent le stress et augmentent la concentration ; sur le plan émotionnel, ils renforcent l'image de soi et le sentiment de sécurité. **1h - 20 personnes**

15h-16h - Salle des Épices

Respiration totale avec Roger FIAMMETTI : La respiration totale, mise au point par l'ostéopathe après vingt années d'expérience, est une respiration présente chez tout être à la naissance et pendant les premiers mois de la vie. La respiration totale se découvre à travers des instructions simples, claires, faciles à adapter aux besoins de chacun, quels que soient son âge et son état de santé. **1h - 30 personnes**

15h-16h - Salle des Cotonnades

Atelier chant avec Yseult WELSCH : La chanteuse et psychophoniste nous invite à explorer les bienfaits de cette thérapie sonore, source d'équilibre et d'harmonie : les non-dits, les chagrins, les incompréhensions émergent et disparaissent pour laisser place à la joie. Le travail se fait dans le corps, merveilleux instrument. Un outil très puissant pour se libérer... et continuer la route plus sereinement. **1h - 20 personnes**

16h30-17h30 Salle des Thés

S'enraciner avec Stéphane RIBES : Pourquoi apprendre à s'enraciner ? Réponse : parce que cet exercice élémentaire, vieux de plusieurs millénaires, permet de créer ou recréer une connexion avec ses propres racines. **1h - 20 personnes**

16h30-17h30 - Salle des Cotonnades

Initiation à la méditation de Tonglen... ou l'art de dissoudre la souffrance par le souffle avec Anaël ASSIER : Instructeur AMT (Méditation pour les enfants - méthode de la grenouille d'Eline SNEL), il pratique la méditation depuis 20 ans et l'enseigne depuis 10 ans. Il intervient dans le milieu du soin, de l'entreprise et de l'éducation. **1h - 20 personnes (15-25 ans en priorité)**

PROJECTIONS

samedi

11h-12h30 - Salle Colbert

« LA SANTE DANS L'ASSIETTE »
Réalisateur Lee FULKERSON (USA)
92'-2013 USA

Le film **"La Santé dans l'Assiette"** examine le rapport entre alimentation et santé ainsi que l'hypothèse selon laquelle le renoncement aux produits d'origine animale et industriellement transformés permettrait de soigner - voire guérir, la quasi totalité des "maladies de société" qui frappent tous les pays occidentaux.

Le film suit, en guise de fil directeur, l'itinéraire personnel du Dr. Colin Campbell, biochimiste nutritionnel à l'Université Cornell et du Dr. Caldwell Esselstyn, ancien chirurgien de renom à la célèbre Cleveland Clinic.

Le film sera suivi d'un débat animé par le médecin endocrinologue Bernard SCHMITT, expert auprès de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa).

dimanche

11h-12h30 - Salle Colbert

« BREATHE : Yoga un souffle de liberté »
Documentaire

Réalisateur Stéphane HASKELL
Auteur du livre « Respire » paru chez Michel Lafon.

55' - 2015

Synopsis : Après un accident, Stéphane reste handicapé et entame une longue rééducation. Sa rencontre avec Carolina, professeur de yoga, change sa vie. Elle l'initie à cette discipline et l'aide à se réapproprier son corps. Stéphane se lance alors dans une quête personnelle et, de l'Inde à la Chine, entame un voyage à la rencontre de ceux que le yoga a pu sauver, s'ouvrant à un monde nouveau tout en poursuivant son combat vers la guérison.

« Tourné en caméra subjective, ce documentaire croise la route de nombreux malades sauvés par le yoga. Un fascinant voyage intérieur vers l'éveil » a écrit Eléonore Colin en 2016 dans Télérama.

Le film sera suivi d'un débat avec le réalisateur.

PETIT-DEJEUNER
dimanche

Exceptionnel !

Réservation à l'entrée du salon 20 personnes

9h30 - 10h30 Salle des Thés

avec le **Professeur Romain GHERARDI**

Spécialiste des maladies neuromusculaires et auteur de
« Toxic Story : Deux ou trois vérités embarrassantes sur les adjuvants des vaccins »
paru en octobre 2016 chez Actes sud.

C'est une belle et rare occasion pour faire le point sur ce dossier « brûlant »
avec le médecin-chercheur qui a mené sur le sujet une enquête scientifique.

CONCERT
dimanche

Exceptionnel !

17h30-18h30 Auditorium
PÂVANA PROJECT

avec J.P. Le Rallic
et ses musiciens

"LE VOYAGE DU SOUFFLE"

proposé par le naturopathe et musicien Jean-Pierre LE RALLIC
(saxo-flûte-clarinette et percussions)
et ses deux complices, le guitariste **Emmanuel TRAVERS**
et le bassiste **Pierre-Yves LE BRIS**.

Le TRIO vous invite à une balade sonore originale propice à la relaxation et à la méditation. Les morceaux originaux interprétés seront extraits du CD **« PÂVANA Project »** sorti en 2014 chez Coop Breizh.

« Ce projet à la croisée d'une démarche artistique, méditative et thérapeutique est une tentative de compréhension du monde »
explique Jean-Pierre LE RALLIC.

GUIDEL

SALLE DE KERPRAT

Sam. 22 & Dim. 23 avril 2017

de 10 h à 19 h

9ème SALON ZEN & BIEN-ETRE

Nombreux exposants, Conférences

Restauration sur place

Entrée : 1 €

Organisation : Taol Skoaz Gwidel (Comité des Fêtes) : 06-08-53-42-14

Autorisation municipale n° 02/17 du 05 janvier 2017

JAVA RADIO 101.9 LORIENT

Le Télégramme

Quand les Livres s'ouvrent... ... le monde autrement

47, rue Maréchal Joffre 56100 Lorient
☎ 02-97-64-60-10

Guidel

IPNS – Ne pas jeter sur la voie publique