

Salon Bien-Être

Samedi

2 juillet 2022

10h à 19h

Dimanche

3 juillet 2022

10h à 18h



ENTRÉE
LIBRE

Espace

François-Mitterrand

Organisé par la ville de Saint-Dié-des-Vosges

Salon Bien-Être

Découvrez le 2^{ème} Salon Bien-Être de la ville de Saint-Dié-des-Vosges. De nombreuses animations vous sont proposées sur ces deux jours de détente.



Espace Zen



Médecine douce



Librairie



Tourisme vert



Bien s'alimenter



Ateliers



Conférences



RDV immanquables



Animations Enfants



Espaces extérieurs



Food truck éco-responsable



Espace Zen

ALYFAËL ET CREATIONS

Création de Bijoux à vertus thérapeutiques et pierres semi-précieuses
par Charlotte SANTAVICCA

FEE COSMETIK

Réalisation de Produits cosmétiques et ménagers BIO
par Valérie PETIT

CLÉ SANTÉ NATUROPATHIE et MASSO THERAPIE

Naturopathe et Sophrologue
par Peggy GEIGER

SEREN HYP PLANTES

Aromathérapie et phytothérapie
par Sandrine SONREL

BIORYTHME

Les Bienfaits du Sport

LUTIN ZE MERE'VEILLE

Découverte de la sophro-famille et sophro adultes
par Christelle IRMOULI

LA MAISON DU CORPS

Activité physique adaptée
par Jocelyne DELGADO

LES DOUCES HEURES D'ANNABEL

Sophro Adultes - Massages
par Annabelle BONMARCHAND

NATUROPATHIE IRIDOLOGUE

Naturopathe
par Mathilde PEROL

COEUR DE BIEN HETRE

Sylvothérapie et Massothérapie
par Céline PARTAGE

HYPNO-NUTRITION ET HYPNO-THERAPIE

Hypnothérapeute et Nutritionniste
par Véronique DAVID

SAM' RESSOURCE

Productrice de plantes aromatiques et médicinales
par Samantha LEMARQUIS

LES HERBES DU VALTIN

Plantes médicinales et liqueurs de montagne
par Julien MICHEL et John VOINSON

PLEINE PRESENCE

Kinésithérapeute - fasciathérapeute - méditation
par Christine BARBIER GODARD



Médecine douce

ASSOCIATION DES SOURCIERS ET GEOBIOLOGUES D'EUROPE

par Christophe Perrin

ASSOCIATION OB TEAM ORTHO-BIONOMY

par Jean-Marc VOGT et Stéphane MASSON
Praticiens en Ortho-Bionomy

LA FORME EN WELL'O

Luminothérapie et Relaxation
par Isabelle DE VRIES et Christine FAUCONNIER

BIORESONANCE des VOSGES

Rééquilibrage des énergies corporelles
par Michèle BAUDONNEL

THERAPIE MANUELLE, PSYCHOCORPORELLE ET ENERGETIQUE

par Anne PARISOT

NATURO BIEN-ETRE

Naturopathe
par Régis LOPEZ

HYPNOSE ET COACHING METHODE SAJECE

Hypnothérapeute
par Amélie PADIOLEAU

THI BOURGEON

Transformation et production de plantes médicinales
par Thibaud VUITTENEZ

PSYCHONOMIE

Praticienne en psychonomie humaine et animale
par Christiane MUTSCHLER

SOINS ENERGETIQUES CHAMANISME

Tambour chamanique
par Christophe STURTZER

NAMASTE HYPNOSE

Thérapie douce par hypnose et méditation
Maître praticien en hypnose Ericksonienne
par Keshav MALHOTRA



Tourisme vert

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL DE SAINT-DIE-DES-VOSGES

- Accueil et promotion touristique -



STAND TOURISME VERT

Accompagnatrice en montagne, sylvothérapie, bien-être par le froid. Randonnées accompagnées, itinérance accompagnée sur les GR du Pays de la Déodatie
par Vanessa PETITCOLIN
« rando la vaness »

► Renseignements et inscriptions :
06 45 88 24 20

ENTRE NATURE ET SOI, L'ATELIER

Ateliers de fabrication produits cosmétiques et méditation au Tambour Chamanique
par Sandra COLOMBAIN

► Renseignements et inscriptions :
03 54 39 30 84

SÉRÉNITÉ - BIEN-ETRE - COACHING

vous invite à « Etre Mieux que Bien » en participant à des ateliers, cours, stages de :

- Méditation Zen pour lâcher prise et renouer avec les choses simples de la vie
- Baignade en cascade pour vous ressourcer en pleine nature et oser vous dépasser

par Rachel BEJOT

► Renseignements et inscriptions :
06 85 59 58 76

rachelserenitebienetre.fr



Librairie Le Neuf

RETROUVEZ DES OUVRAGES DÉDIÉS AU BIEN-ÊTRE ET À LA SANTÉ



Délices et bien-être

S'informer pour une alimentation bio, saine, végétarienne et végan

par Christelle HUSSON
Inspiratrice culinaire



Ateliers

Nombre
de places
limité

Hall d'entrée, Rez-de-chaussée

SAMEDI 2 JUILLET 2022

de 14h à 15h
et de 17h à 18h :
**Fabriquer soi-même
son déodorant naturel**

de 15h30 à 16h30 :
**Fabriquer soi-même
son dentifrice naturel**

par Sandra Colombain
Entre Nature et Soi, l'Atelier
▶ Nombre de places limité
à 8 personnes
▶ Inscription obligatoire auprès
du stand de l'Office de Tourisme

Salle Dame Blanche

SAMEDI 2 JUILLET 2022

de 10h30 à 11h30 :
Liquide vaisselle Bio
par Valérie PETIT
Fée Cosmetik

de 16h à 17h :
2 en 1 gommage et masque express bio
à base de noix de coco râpée, avec des
produits que l'on peut trouver dans des
commerces de proximité
par Valérie PETIT
Fée Cosmetik

DIMANCHE 3 JUILLET 2022

de 10h30 à 11h30 :
**Été tranquille : roll on apaisant piqûres
d'insectes, moustiques**
par Valérie PETIT
Fée Cosmetik

de 15h à 16h :
**Atelier anti moustiques : bougies à
diffuser pour éloigner les moustiques**
par Valérie PETIT
Fée Cosmetik

Salle Courail

SAMEDI 2 JUILLET 2022

de 10h15 à 11h15 :
**Un pas vers soi... Méditation avec
un tambour chamanique (centrage,
ancrage, ouverture)**
par Christophe STURTZER

de 11h30 à 12h30 :
**Séance d'hypnose collective
Méthode SAJECE**
par Amélie PADIOLEAU

de 12h45 à 13h45 :
Voyage sonore au Bol Tibétain
par Anne PARISOT

de 14h à 15h :
**Séance d'hypnose collective
Méthode SAJECE**
par Amélie PADIOLEAU

de 15h15 à 16h45 :
**Séance de relaxation par méditation
guidée**
par Keshav MALHOTRA
Namaste Hypnose

de 17h à 18h :
Méditation Pleine Présence
par Christine BARBIER-GODARD
Pleine Présence

DIMANCHE 3 JUILLET 2022

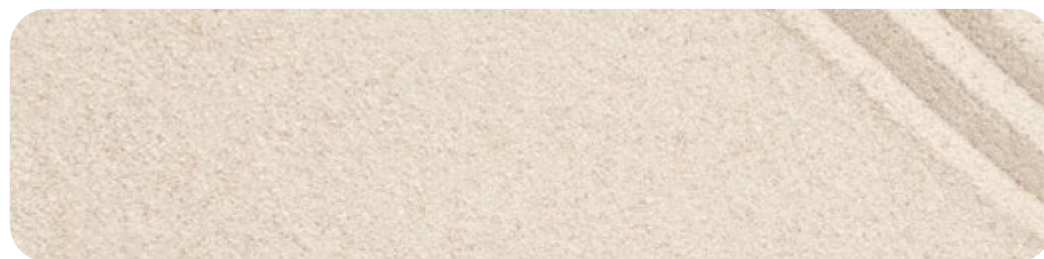
de 10h15 à 11h15 :
**Le processus de création (la pensée,
l'intention, l'action)**
par Christophe STURTZER

de 11h30 à 12h30 :
Méditation Pleine Présence
par Christine BARBIER-GODARD
Pleine Présence

de 13h15 à 14h15 :
**Séance d'hypnose collective
Méthode SAJECE**
par Amélie PADIOLEAU

de 14h30 à 16h :
**Séance de relaxation par méditation
guidée**
par Keshav MALHOTRA
Namaste Hypnose

de 16h15 à 17h30 :
Méditation au Tambour Chamanique
Entre Nature et Soi, l'Atelier
par Sandra Colombain - Entre Nature et
Soi, l'Atelier
▶ Nombre de places limité
à 8 personnes
▶ Inscription obligatoire auprès
du stand de l'Office de Tourisme





Conférences

Salle Mélusine

SAMEDI 2 JUILLET 2022

de 10h15 à 11h45 :

Le microbiote intestinal

« Le ventre, un 2ème cerveau »

par Mathilde BAUWENS

Mutualité Française

de 12h à 13h :

« La Sylvothérapie, c'est quoi ? »

Par Céline PARTAGE

Cœur de Bien Hêtre

de 13h15 à 14h45 :

Gemmothérapie et Teinture Mère

par Thibaud VUITTENEZ

Thi Bourgeon

de 15h à 16h :

L'Aromathérapie, Phytothérapie et Hypnose, un trio qui vous veut du bien : présentation de 3 thérapeutiques naturelles

par Sandrine SONREL

Seren Hyp Plantes

de 16h15 à 17h30 :

La Géobiologie en milieu naturel et plus spécifiquement dans l'habitat, le bilan et les conséquences, les solutions pour harmoniser, apaiser.

par Christophe PERRIN

Association des Sourciers et Géobiologues d'Europe

DIMANCHE 3 JUILLET 2022

de 10h10 à 11h10 :

Soigner les maux de l'été avec la phyto- aromathérapie

par Olivier DAVID

Herboriste Pharmacie de la Poste

de 11h20 à 12h20 :

La Géobiologie en milieu naturel et plus spécifiquement dans l'habitat le bilan et les conséquences, les solutions pour harmoniser, apaiser.

par Christophe PERRIN

Association des Sourciers et Géobiologues d'Europe

de 12h30 à 13h15 :

« La Sylvothérapie, c'est quoi ? »

par Céline PARTAGE

Coeur de Bien Hêtre

de 13h20 à 14h20 :

L'Hypnose associée à l'Aromathérapie et à la Phytothérapie.

par Sandrine SONREL

Seren Hyp Plantes

de 14h30 à 16h00 :

La Pratique du Chamanisme, un autre Chemin vers Soi...

par Christophe STURTZER

Soins énergétiques Chamanisme

DIMANCHE 3 JUILLET 2022 (suite)

de 16h10 à 17h10 :

La pleine présence : du mieux être au mieux vivre ensemble.

par Christine BARBIER-GODARD

Pleine Présence

de 17h15 à 17h45 :

Le vivant, entre information et matière, entre ondes et énergies, un pas certain vers une thérapie du futur... lorsque le toucher devient information.

par Christiane MUTSCHLER

Psychonomie Humaine et Animale



La Popotte des Utopies

Camion Restaurant par l'association Les Monts de l'Utopie.

Devant l'Espace François Mitterrand : cuisine engagée avec des produits de saison locaux et/ou bios, boissons maison, par Charlotte MOREAU



Vos Rendez-Vous incontournables

Atelier de cuisine bio, végétarienne et vegan

SAMEDI 2 JUILLET 2022

DIMANCHE 3 JUILLET 2022

de 11h à 12h30

de 16h à 17h30

de 11h à 12h30

de 16h à 17h30

DELICES ET BIEN-ETRE

cuisine alimentation saine, végétarienne et végan

par Christelle HUSSON

Inspiratrice culinaire

► Inscriptions uniquement auprès de Christelle HUSSON au **06 83 68 98 10**

► Nombre de places limité à **6** personnes maximum par atelier

Animation nocturne

SAMEDI 2 JUILLET 2022

de 20h à 22h,
au Jardin Zen du Parc Jean-Mansuy

Démonstration et initiation au QI GONG

par Carole Bastien
association co-naître

Animation nocturne

SAMEDI 2 JUILLET 2022

de 20h à 22h,
au Jardin Zen du Parc Jean-Mansuy

Démonstration et initiation au HATHA YOGA

par Olivier CHARLES

Animation nocturne : « Balade des Thés »

SAMEDI 2 JUILLET 2022

de 20 h à 22 h , au Jardin Zen du Parc Jean-Mansuy

Découverte et dégustation de thés, infusions et tisanes sur le parcours pédèstre du Jardin Zen.

 Avec la participation de :

NATURO BIEN ETRE
par Régis LOPEZ

LES HERBES DU VALTIN
par Michel JULIEN et John VOINSON

L'HERBORISTERIE PHARMACIE
DE LA POSTE
par Olivier DAVID

SAM'RESSOURCE
par Samantha LEMARQUIS

Animation nocturne : Découverte ; Immersion en eau froide

SAMEDI 2 JUILLET 2022

à 21 h, rendez-vous devant l'Espace François Mitterrand

Découverte : immersion en eau froide.

(Apporter maillot de bain et serviette)

- ▶ Sur inscription uniquement auprès de Vanessa PETITCOLIN
« Rando la Vaness » au **06 45 88 24 20**
- ▶ Nombre de places limité à **8** personnes



Espace extérieur

SAMEDI 2 JUILLET 2022

de 11h à 11h30 :

Découverte de la Sylvothérapie « Le Bien-Etre par les arbres »

Par Frédérique ZEIDLER
durée 30 minutes

- ▶ Nombre de places limité à **10** pers.
- ▶ Inscription obligatoire auprès
du stand de l'Office de Tourisme

à 15h :

Séance de méditation Zen pour lâcher prise et renouer avec les choses simples de la vie

par Rachel BEJOT

- ▶ sur inscription uniquement auprès de
Rachel Béjot au **06 85 59 58 76**

de 14h à 15h :

Séance de Yoga du Rire

par Mathilde PEROL
Naturopathe

de 15h à 15h30

Découverte de la Sylvothérapie « Le Bien-Etre par les arbres »

Par Frédérique ZEIDLER
durée 30 minutes

- ▶ Nombre de places limité
à **10** personnes
- ▶ Inscription obligatoire auprès
du stand de l'Office de Tourisme

de 15h à 17h :

Les bienfaits du Sport Séance collective

par Biorythme
Sport Bien-être

DIMANCHE 3 JUILLET 2022

de 10h à 11h :

Découverte : immersion en eau froide

par Vanessa PETITCOLIN

« Rando la Vaness »

(apporter maillot de bain et serviette)

- ▶ Sur inscription uniquement auprès de
Vanessa Petitcolin au **06 45 88 24 20**
- ▶ Nombre de places limité
à **8** personnes

de 11h à 12h :

Les bienfaits du Sport

Séance collective

par BIORYTHME
Sport Bien-être

de 14h à 15h :

Séance de Yoga du Rire

par Mathilde PEROL

Naturopathe

à 11h :

Séance de méditation Zen

pour lâcher prise et renouer avec les choses simples de la vie

par Rachel BEJOT

- ▶ sur inscription uniquement auprès de
Rachel BEJOT au **06 85 59 58 76**



Animations enfants

SAMEDI 2 JUILLET 2022

de 15h à 16h30

Découverte et dégustation de sirops de plantes sur le sentier aux pieds nus. Avec la participation de :

LES HERBES DU VALTIN
par Michel JULIEN et John VOINSON

DIMANCHE 3 JUILLET 2022

de 15h à 16h30

SAM'RESSOURCE
par Samantha LEMARQUIS



Ville de
Saint-Dié-des-Vosges

Contact

Mairie de Saint-Dié-des-Vosges

Lyla Regaia

CCAS 26 rue d'Amérique
88100 Saint-Dié-des-Vosges

03 29 56 73 63

lregaia@ville-saintdie.fr

www.saint-die.eu