

**SALON
BIO
&CO**



**21-23 AVRIL 2023
METZ PARC DES EXPOS**

**EXPOSANTS
CONFÉRENCES
ANIMATIONS
RESTAURANTS BIO**

Invitation gratuite sur : www.salonbioeco.com/metz/invitation

Edito

Le salon Bio&Co revient à Metz ! Le parc des expos de Metz-Métropole accueille la 10ème édition du Salon Bio&Co les vendredi 21, samedi 22 et dimanche 23 avril 2023.

Le salon Bio&Co est le moment idéal pour s'informer en rencontrant producteurs, transformateurs, artisans, associations, éditeurs, thérapeutes... Tous sont des spécialistes dans leurs domaines, exposants régionaux ou venant de toute la France et au delà. Le visiteur aura la possibilité de suivre 15 animations et 50 conférences, ateliers et projections dans 4 salles sur 3 jours, afin de trouver des réponses à ses interrogations concernant l'alimentation, la santé, l'écologie...

Un programme de 50 conférences sur 3 jours :

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire d'avance pour assister aux conférences. La gratuité est offerte aux visiteurs qui téléchargent leur invitation sur le site internet : www.salonbioeco.com/besancon/invitation. L'auditeur pourra découvrir librement les relations entre alimentation et santé. Les agressions par le stress, les métaux lourds, les perturbateurs endocriniens ou les douleurs peuvent être soulagés aussi bien par le recours à la diététique et aux compléments alimentaires, algues, huiles, plantes sauvages ou minéraux, qu'à des thérapies douces : thérapie manuelle psychocorporelle, naturopathie, jeûne, oligothérapie, shiatsu, yoga du visage, aromathérapie, médecine traditionnelle chinoise...

L'on peut apprendre à développer son intuition, à éviter le burn out, arrêter de se saboter, gérer une personne toxique, grâce à la méthode Haute Qualité Relationnelle, ou bien découvrir l'éducation bienveillante. L'écologie est bien sûr au rendez-vous avec la question des déchets nucléaires ou la communication animale...

Il suffit de visionner les horaires des conférences sur notre site.

Toutes les conférences sont gratuites, libres et sans réservation.

Le programme complet est actualisé sur : www.salonbioeco.com/metz/conferences

15 ateliers, animations et démonstrations :

Dix ateliers créatifs pour petits et grands sont proposés pendant toute la durée du salon : mandalas à colorier, exposition de dessins humoristiques, découverte du Falun Gong, séances de réharmonisation, accès Bars, Shiatsu, Réflexologie, massages assis, démonstrations de cuisine douce.

Cette année, le salon Bio&Co accueille **Le Salon du Vin Bio**, mettant en avant la production de plusieurs vignerons de régions de France : Alsace, Bordelais, beaujolais... Vous pouvez goûter ces vins, et même assister à des cours d'initiation à la dégustation, une fois par jour en salle de conférence.

Vous pouvez réserver votre place auprès des animations qui le proposent.

Certaines animations sont gratuites, d'autres payantes, à voir sur notre site.

Le programme complet est actualisé sur : www.salonbioeco.com/metz/animations

Plus de 100 exposants sur 6000 m² / 14 Villages / toutes les tendances de la bio :

- Se régaler avec les **Gourmandises sucrées** (Pains et gâteaux, chocolats, crêpes, miels, pains d'épices et nougat, chips de pommes, céréales, infusions et thés, cafés, jus de fruits, châtaignes, figues et dattes, gingembre, vanille, plantes aromatiques) **et salées** (Algues marines, ail des ours, terrines, saucissons, fromages d'Auvergne et d'Italie, pestos, tartinades, condiments et épices, olives, huiles d'olives et tapenades, vinaigre, moutarde, chanvre...), ou auprès des **Viticulteurs bio** (Alsace, Côtes de Blaye, Beaujolais). Avec la **Cuisine Energétique**, apprenez à cuisiner sainement avec du matériel de cuisson durable en inox.

- **Le Bien-être** allie le développement personnel aux thérapies naturelles telles la lithothérapie, la naturopathie, la massothérapie, la sophrologie, le shiatsu, la réflexologie, les Accès Bars, l'aromathérapie, la magnétothérapie, luminopuncture, l'ortholistique, l'équilibre postural, le bilan énergétique... Le village **Belle santé** constitue un espace pour entretenir le capital santé de toute la famille grâce aux huiles essentielles, les plantes aromatiques, la spiruline, les extraits de plantes, les compléments alimentaires comme ginseng, silicium, bicarbonate, sève de bouleau, argile... et enfin la **Beauté naturelle** vous permet de trouver des conseillers en luminothérapie et cosmétiques bio : savons, shampoings, déodorants, baumes et crèmes, huiles d'argan ou de figues de barbarie, beurre de karité.

- **La Maison Écologique** présente une literie bio et naturelle, des produits d'entretien écologiques et durables, coussins et oreillers, lingettes lavables et entretien du cuir... ainsi que des procédés écologiques pour extraire le calcaire, filtrer l'eau de boisson et économiser l'eau.

- **Les Editions et Loisirs** ne sont pas oubliés : Se divertir et s'informer, c'est possible avec la présence d'associations et de maisons d'éditions. On aura plaisir à choisir ses graines bio pour un **Jardinage écologique**. Le village des **Enfants Ecolos**, quant à lui, offre un choix d'animations et d'ateliers.

- **L'artisanat et la Mode Ethique** se développent à travers des fabricants qui s'inscrivent dans une démarche de développement durable (tissus naturels, made in France, maroquinerie et accessoires en liège, bracelets et bijoux...)

- Enfin, un vaste espace de tables et chaises en libre accès permet au visiteur de faire halte à la **Restauration Authentique** mise en place avec deux restaurants et un kiosque à boissons : cafés, thés, bières, cidre, jus de fruits...

DATES : *Vendredi 21 avril – Samedi 22 avril – Dimanche 23 avril 2023*

VILLE : *METZ (Rue de la grange aux bois)*

LIEU : *Parc des expositions de Metz-Métropole*

HORAIRES : *Vendredi et samedi : 10h - 19h / Dimanche : 10h – 18 h*

ENTREE : *5 € / Gratuit sur invitation téléchargeable :*
www.salonbioeco.com/metz/invitation

RESTAURATION : *2 restaurants bio, 1 kiosque à boissons*