



Invitation gratuite sur : [www.salonbioeco.com/metz/invitation](http://www.salonbioeco.com/metz/invitation)

## Edito

**Le salon Bio&Co revient à Metz !**

**Le parc des expos de Metz-Métropole accueille la 11ème édition du Salon Bio&Co les vendredi 24, samedi 25 et dimanche 26 mai 2024.**

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 10 animations et 70 conférences, dans 4 salles sur 3 jours, afin de trouver des réponses à ses interrogations concernant l'alimentation et la santé...

### **Un programme de 70 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](http://www.salonbioeco.com/besancon/invitation). 3 conférences exceptionnelles seront données par le Pr. Joyeux : Eviter Parkinson et Heilzheimer, Vivre centenaire et prévenir le cancer, changer d'alimentation pour manger mieux et meilleur.

L'auditeur pourra également découvrir les relations entre alimentation et santé, comment soulager ses douleurs ou avoir recours à la diététique et aux compléments alimentaires pour se détoxifier, aux thérapies douces et alternatives pour se soigner...

L'on pourra aussi apprendre à arrêter de se saboter ou gérer une personne toxique, grâce à la méthode Haute Qualité Relationnelle.

Toutes les conférences sont gratuites, libres et sans réservation.

**Le programme complet est actualisé sur : [www.salonbioeco.com/metz/conferences](http://www.salonbioeco.com/metz/conferences)**

### **10 ateliers, animations et démonstrations :**

Dix ateliers créatifs pour petits et grands sont proposés pendant toute la durée du salon : coloriage de mandalas, exposition de dessins humoristiques, découverte du Qi Gong, séances de déblocage et de réharmonisation, de Shiatsu, Réflexologie palmaire et plantaire, démonstrations de cuisine douce...

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](http://www.salonbioeco.com/metz/animations)**

## **110 exposants sur 6000 m<sup>2</sup> / 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 et malt, jus de fruits, châtaignes, figes et dattes, gingembre, vanille, plantes aromatiques) **et salées** (ail des ours, terrines, saucissons, fromages, pestos, tartinades, condiments et épices, olives, huiles d'olives et tapenades, vinaigre, moutarde, chanvre...). Avec la **Cuisine Energétique**, apprenez à cuisiner sainement à basse température et avec du matériel de cuisson durable en inox.
- **Le Bien-être** allie le développement personnel aux méthodes de soins naturels : thérapie manuelle somato-émotionnelle, lithothérapie, naturopathie, massothérapie, sophrologie, shiatsu, réflexologie palmaire et plantaire, aromathérapie, luminopuncture, ortholistique, 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, les algues marines ou d'eau douce, les extraits de plantes, les compléments alimentaires comme ginseng, graines germées, spiruline, silicium, bicarbonate, sève de bouleau, argile, CBD... 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 figes de barbarie, beurre de karité.
- **La Maison Écologique** présente des produits d'entretien écologiques et durables, coussins et oreillers, lingettes lavables et entretien du cuir... ainsi que des procédés écologiques pour filtrer l'eau du robinet pour la boisson et économiser l'eau. Sans oublier l'**Efficacité Energétique** avec des énergies renouvelables (pompe à chaleur, photovoltaïque).
- **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, maroquinerie et accessoires en liège, minéraux, 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...

**Retrouvez tous les exposants sur : [www.salonbioeco.com/metz/conferences](http://www.salonbioeco.com/metz/conferences)**

<b>DATES</b>	: <i>Vendredi 24 mai – Samedi 25 mai – Dimanche 26 mai 2024</i>
<b>VILLE</b>	: <i>METZ (Rue de la grange aux bois)</i>
<b>LIEU</b>	: <i>Parc des expositions de Metz-Métropole</i>
<b>HORAIRES</b>	: <i>Vendredi et samedi : 10h - 19h / Dimanche : 10h – 18 h</i>
<b>ENTREE</b>	: <i>5 € / Gratuit sur invitation téléchargeable : <a href="http://www.salonbioeco.com/metz/invitation">www.salonbioeco.com/metz/invitation</a></i>
<b>RESTAURATION</b>	: <i>2 restaurants bio, 1 kiosque à boissons</i>