



ALIMENTATION, NATURE
& BIEN-ETRE

NATURELLIA
DU 24 AU 26 NOVEMBRE 2017
PARC DES EXPOSITIONS
LA ROCHE-SUR-FORON

WWW.NATURELLIA.COM

1€ REVERSÉ à Green Cross France & Territoires
sur chaque entrée visiteur payante

SUIVEZ-NOUS
SUR



la fabrique
des Embellies

oyosoy®



le dauphiné
ledauphine.com

Le Messager
l'Essor




unimev®



la roche sur foron
077 460 0418 - 41 000 001 001 001 001

ROCHEXPO
Foire de la Haute-Savoie
Mont-Blanc

Realisation www.lesite-nature.com - © PngImage - Fotolia magabstra



NATURELLIA

UN SALON EN PHASE AVEC LES NOUVELLES TENDANCES DE CONSOMMATION

Le salon Naturellia se dévoile cet automne à la Roche-sur-Foron, avec une formule revisitée, dédiée aux nouvelles tendances de consommation : filières courtes, bien-être au travail, activités et loisirs écoresponsables, alimentation bio, locale et de saison. Une offre entièrement repensée, appuyée par des rencontres d'exception, des conférences, ateliers et animations misant sur les préoccupations d'aujourd'hui en matière de consommation responsable et de bien-être.

NATURELLIA, EN BREF

- **3 jours d'événements**
- **3 journées thématiques**
 - Vendredi 24/11 : le bien-être au travail
 - Samedi 25/11 : l'alimentation et les filières locales
 - Dimanche 26/11 : consommer autrement
- **2 nocturnes jusqu'à 21h les 24/11 et 25/11**
- **Une centaine d'exposants présentant des produits bio, écologiques et naturels :**
 - Alimentation bio et filières courtes, viticulteurs,
 - Santé, bien-être et médecines douces,
 - Artisanat, mode et cadeaux,
 - Edition, jardin, associations...



NOUVEAU !

- **Un espace convivial pour la restauration sur place et à emporter**



NOUVEAU !

DU NOUVEAU SUR NATURELLIA !

Les visiteurs gourmets découvriront un corner viticulteurs présentant des vins respectant les valeurs environnementales !

INFOS PRATIQUES

Naturellia, un évènement ROCHEXPO

Du vendredi 24 au dimanche 26 novembre 2017

Vendredi 24 Novembre de 12h à 21h.

Samedi 25 Novembre de 10h à 21h.

Dimanche 26 Novembre de 10h à 18h.

Parc des Expositions de la Haute-Savoie


Rue des Centaures, La Roche-sur-Foron

Tarif

3€ dont 1€ reversé à Green Cross France et Territoires.
Gratuit pour les moins de 12 ans accompagnés.

Parking : 2€

Gratuit pour le covoiturage (à partir de 3 personnes par voiture !)



NATURELLIA

DES RENCONTRES ET TEMPS FORTS INCONTOURNABLES & LUDIQUES

Naturellia souhaite offrir à ses visiteurs des rencontres uniques, et leur faire vivre des expériences inoubliables. Parce que devenir un consommateur et un acteur écoresponsable passe par des gestes quotidiens mais demande aussi une certaine gymnastique d'esprit, Naturellia donne les clés pour adapter cette philosophie, au travail, comme à la maison !

**UNE INAUGURATION EXCEPTIONNELLE, vendredi 24/11 à 12h – Hall A
avec Jean-Michel Cousteau, Président de Green Cross France et Territoires⁽¹⁾**



Fils aîné du commandant Jacques-Yves Cousteau, Jean-Michel Cousteau a été pendant 20 ans vice-président de la société de son père, tout en sillonnant les mers avec sa famille. Il a vite commencé à produire des films environnementaux, avant de fonder, en 1999, l'Ocean Futures Society. Cette organisation dédiée à la protection des lieux marins et à l'éducation réalise des programmes éducatifs, mène des recherches et établit une politique éthique de conservation de l'environnement.

RENCONTRE AVEC JEAN MICHEL COUSTEAU, vendredi 24/11 à 14h – Grande Salle

Au programme, une rencontre exceptionnelle de Jean-Michel Cousteau avec des lycéens et des étudiants de la région, pour échanger sur les grands thèmes de la préservation des océans et de l'écologie.

**CONFÉRENCE/CONCERT, vendredi 24/11 à 19h00 – Grande Salle
Le Quatuor Annesci : « Les violons du management - Osez l'Emotion en Management »**

Depuis plus de 20 ans, le Quatuor Annesci parcourt le monde et intervient dans les milieux professionnels pour apporter un regard nouveau sur le « mieux travailler ensemble ». Comment la musique peut-elle aider à développer son leadership, la cohésion d'équipe et un management collaboratif ? Comment déconstruire pour mieux reconstruire, en intégrant de nouvelles valeurs-clés pour une performance accrue de l'entreprise ? C'est à ces questions que le Quatuor Annesci répondra lors de la conférence musique et management.



Le Quatuor Annesci

Le Quatuor Annesci a débuté son parcours professionnel en 1988. Il a bénéficié de l'enseignement de merveilleux professeurs dans les conservatoires supérieurs de Paris, Genève, Cologne et Berlin tels le Quatuor Amadeus, Alain Meunier, Arpad Gerez, Eberhard Feltz. Depuis lors, sa route le mène de concert en concert en France, en Europe, en Chine, au Japon, en Sibérie, aux USA. Il met ses qualités pédagogiques reconnues au service de stages, masterclasses et résidences scolaires.

Les musiciens : Hélène Dupont (violin) - François Jacquet (violin) - Leonardo Tokumitsu (alto) - Guillaume Quartenoud (cello).




FINAL DU CONCOURS DE CUISINE « Chefs en Famille », samedi 25/11 dès 17h – Espace Ateliers culinaires organisé en partenariat avec la société Leztroy⁽²⁾ et Green Cross France et Territoires

Ce concours de cuisine, réservé aux familles, vise à préparer des recettes saines, de saison, bonnes pour la planète et pour la santé à base de produits locaux et de saison. Les familles finalistes s'affronteront pour préparer et faire déguster leurs créations aux jurés présidés par Cédric Mouthon, Chef de l'Atelier 180°, Michel Grebot de la société Leztroy, Frédéric Molina, Chef du restaurant « Le Moulin de Léré » à Vailly (74) et Anne Claude, diététicienne épicurienne.

A gagner : 1 blender Artisan de KitchenAid (899€)- 1 dîner pour 4 personnes au Moulin de Léré (Vailly - 74) - 1 mini robot pâtissier multifonction KitchenAid (599€), et de nombreux autres lots offerts par les exposants : Façon Chocolat – Satoriz – Association Kokopelli – Huîtres de Cocagne – Terre Vivante – Natural Peak – Sidur – Nature Zen – Simonneau Biodynamie !





NATURELLIA

DES FILMS ET TABLE RONDE POUR S'INFORMER & APPRENDRE

Naturellia souhaite permettre les rencontres, les échanges et les découvertes à ses visiteurs. Informer, faire réfléchir, susciter l'interrogation, aider à trouver des réponses et à changer ses habitudes, ... cette table ronde et ces projections le permettront. Comprendre les enjeux liés au bio, consommer mieux et s'épanouir au travail, seront abordés lors de ces temps forts.

TABLE RONDE «ETRE HEUREUX AU TRAVAIL », vendredi 24/11 à 16h – Grande Salle en partenariat avec Jean-Marc Cottet : La Fabrique des embellies⁽³⁾

Cette table ronde invitera des entreprises de la région à partager leurs expériences et leurs « bonnes pratiques » dans le domaine du « bien-être au travail ». Les sociétés Nicomatic, Botanic et Haute-Savoie Habitat seront présentes autour de la table pour présenter leur démarche et échanger sur la thématique.



PROJECTION DU FILM « ZÉRO PHYTO, 100% BIO » de Guillaume Bodin, samedi 25/11 à 14h – Grande Salle suivie d'un échange

Synopsis : les cantines biologiques se développent presque aussi rapidement que l'arrêt des pesticides dans les communes françaises. Des femmes et des hommes, conscients de leurs responsabilités en termes de santé publique et d'environnement, agissent pour des paysages en transition au travers d'initiatives vertueuses !

Guillaume Bodin, réalisateur :

Vigneron en bio et en biodynamie avant d'être cinéaste, Guillaume est aujourd'hui réalisateur, producteur et distributeur de ses propres documentaires. Pour lui, l'image animée est l'un des meilleurs moyens d'accompagner le changement de paradigme. « Les trois associations partenaires m'ont sollicité fin 2015 pour réaliser de courtes vidéos pour la campagne « Zéro Phyto 100% Bio » afin d'accompagner les élus, les communes et les citoyens dans la transition. Je leur ai rapidement proposé un documentaire à destination du cinéma, car je trouve que les salles deviennent de réels lieux d'échanges d'expériences permettant de débattre et de construire le monde de demain. Symboliquement, le fait de se déplacer au cinéma pour voir un documentaire a un impact important sur le rapport à l'image et sur les discours distillés dans mes films. »

Après le film, échanges et débat seront animés par :

- **Nathalie Guillaume**, responsable opérationnelle restauration pour la Ville de Megève ;
- **Philippe Métral**, Vice-Président de l'Adabio (Association pour le Développement de l'Agriculture Bio sur les Pays de Savoie, l'Isère et l'Ain, associée de La Bio d'Ici), producteur bio à Montagny-les-Lanches (lait, pain, huile, maraîchage, jus de pomme)... et ancien cuisinier en restauration collective ;
- **Christine Viron**, responsable de la Bio d'ici, plateforme coopérative de producteurs et transformateurs bio locaux pour la restauration collective et commerciale, sur le territoire des Pays de Savoie et de l'Ain.

PROJECTION DU FILM « REGARDS SUR NOS ASSIETTES » de Pierre Becu, dimanche 26/11 à 14h - Grande Salle suivie d'un échange avec le réalisateur Pierre Becu et Michel Grebot de la société Lertzroy

Synopsis : six étudiants en géographie et ingénierie d'espace rural enquêtent sur l'alimentation. De leur assiette au sol, ils remontent la filière des aliments, étudient les impacts de nos choix de consommateurs et découvrent d'une façon spontanée l'envers de l'assiette. De la grande surface aux producteurs locaux, les réponses apportées varient sur le fond et sur la forme. Chemin faisant, c'est notre vie à tous qui se dessine dans les gestes et les mots des pionniers de l'agriculture de demain. Il s'agit d'un documentaire de création qui s'adresse d'une façon responsable et souvent drôle à toutes les générations, et plus particulièrement aux jeunes. Les 6 étudiants proposent une approche qui laisse toute sa place au spectateur, au gré de la curiosité et des rencontres, en participant pleinement au monde à construire.



NATURELLIA

DES ATELIERS (RÉ) CRÉATIFS ET ZEN

Naturellia propose à ses visiteurs de passer à la pratique et de mettre la main à la pâte, avec des ateliers gourmands et zen, pensés pour faciliter le quotidien de ceux qui veulent se charger de bonnes idées pour mieux consommer, ou tout simplement apprendre à se sentir bien dans leur corps !

LES ATELIERS CULINAIRES AVEC ANNE CLAUDE, Diététicienne épicurienne, tous les jours – Espace ateliers culinaires

Nous sommes tous informés de ce que devrait être une « alimentation équilibrée », pourquoi ne la mettons-nous pas en pratique ? Manger permet bien sûr de nourrir notre corps, mais aussi notre tête, notre cœur et nos sens. Anne Claude, diététicienne et épicurienne, propose des ateliers savoureux et accessibles, prouvant que l'on peut cuisiner sain, local et rapide en se faisant plaisir, en respectant des valeurs et un équilibre alimentaire certain.

Vendredi 24/11 – « Bien manger au travail » :

- 14h00 - **Lunch-box 1** : je compose ma salade vite-faite autour d'une céréale gourmande et je fais un trifle express en dessert.
- 16h00 - **Lunch-box 2** : je prépare des rillettes de volaille légères, des crudités express sauce sésame gourmande, et un mug-cake.

Samedi 25/11 – « Manger sain et local » :

- 11h00 - **Bruschetta de gourmets avec les huiles de Nicolas Nansot** : où les huiles sont utilisées pour « épicer », où la noisette arrondit le céleri et le chanvre verdit le fromage frais... .
- 13h30 - **Autour des poires séchées de Desclics paysans** : tartelettes ganache chocolat aux deux poires (fraîche et séchée).
- 15h30 - **Expérience de dégustation en conscience** : vivez l'expérience d'un voyage sensoriel en pleine conscience à travers la dégustation attentive d'un aliment (extra)ordinaire ! *Dans l'Espace Ateliers-conférences.*


Dimanche 26/11 – « Cuisiner les restes » :

- 11h00 - **Des légumes qui commencent à flétrir** : j'en fais des galettes aux flocons de céréales pour un repas complet.
- 13h30 - **Les restes de légumes passés à l'extracteur à jus** : je les assaisonne avec de petits condiments punchy pour les manger en crudités !
- 15h30 - **Avec des restes de chocolat** : je fais un fondant à vous faire fondre pour le goûter !

Anne Claude - Diététicienne épicurienne :

Dans l'imaginaire collectif, « la diététicienne » est la personne qui va priver de plaisir, tandis que « l'épicurien » est le gourmand qui les goûte tous...
La diététique épicurienne, c'est un art de gérer ses plaisirs en gourmet. Elle prend soin du corps, bichonne le cœur, nourrit la tête, et régale les sens !
Site : <http://www.mangeurs-libres.fr/fr/accueil>.





NATURELLIA

DES ATELIERS (RÉ) CRÉATIFS ET ZEN

laFabrique
des Embellies
Toutes les facettes du développement humain

ÔYOSOY®



**LES ATELIERS BIEN-ÊTRE, tous les jours - Espace zen
en partenariat avec ÔYOSOY®(4) et La Fabrique des Embellies**

Un espace dédié aux pratiques bien-être offrira une sélection de démonstrations réalisées par des intervenants en sophrologie, yoga, tai-chi, hypnose, méditation, coaching, danse, chant, pilates, ...

Autant de pratiques à découvrir et essayer, pour retrouver un équilibre entre son corps, et son esprit.

	Vendredi 24 novembre	Samedi 25 novembre	Dimanche 26 novembre
11h		Danse intuitive « Expression corporelle et lâcher prise » Christelle Thorel	Découverte et initiation au massage bébé Deborah Stemper
12h			Yoga Vinyasa « Discipline pour l'unité du corps et de l'esprit » Delphine Millet Priftis
13h		Méditation pleine conscience « Une voie vers l'accomplissement de l'être » Delphine Gayet	La parentalité positive Marine Duvouldy
14h	Atelier Sophrologie et méditation Respiration, Détente, Relaxation, Visualisation Positive, Lâcher-Preise. Patricia Charroin SOPHROLOGIE POUR TOUS	L'Ennéagramme : Sortir des pièges de la Peur et de l'Ego pour se rapprocher de soi Eloise Petitjean	Yoga junior « Calme mental et concentration » Delphine Millet Priftis
15h	Sophrologie: « Gestion du stress et performance » Priscilla Baggioni	Coaching de groupe « Optimisme et attitude positive » Amel Huré et Sonia Quétant	Yoga de samara SAVOIDEVA - Sophie JUIGNET
16h	Euphonie Vocale Claire Delorme - SAVOIDEVA	Atelier Sophrologie et méditation Respiration, Détente, Relaxation, Visualisation Positive, Lâcher-Preise. Patricia Charroin SOPHROLOGIE POUR TOUS	Brain Gym et auto-massages « Libération du corps et souplesse mentale » Jennifer Boussemacer Epicoco
17h	Hypnose : « Visualisation d'un espace ressource pour la détente » Yvan Schneider	Pilates « Force et souplesse par le mouvement » Jonathan Dugarry	
18h15	Découverte de l'Art Thérapie Marion Desbareau	Découverte et Ecoute de notre mouvement intérieur, pratique seul et à deux à travers le Tai Chi Chuan et le Tui Shou. Jerome Lazzarotto - Entre Terre & Ciel	
19h		Yoga du son « La force vitale par la puissance de la vibration sonore » Emily Groppi	

ATELIERS COSMÉTIQUES BIO- A LA MÉDIATHÈQUE DE LA ROCHE-SUR-FORON
Samedi 25 novembre à 14h - Sur réservation - A partir de 14 ans



Finis les boîtes en cartons, les tubes non recyclables, le plastique... Et vive les économies ! Venez apprendre à fabriquer votre déodorant avec des produits naturels et bio. Ateliers dans le cadre de la semaine de réduction des déchets et en partenariat avec la Médiathèque de La Roche-sur-Foron. **Pour plus de renseignements : www.larochesurforon.fr/mediatheque**

L'Espace ateliers - conférences sera animé tout le week-end par des intervenants présentant leur savoir-faire et leurs produits, au travers de démonstrations, ateliers et conférences.

LES ATELIERS-CONFÉRENCES : samedi 25/11 et dimanche 26/11 – Espace ateliers-conférences

samedi 25/11	Animation
<p>11h - 12h NATUR'ESSENCE Cristallothérapie - Thérapie vibratoire ISNARD Marie, Conférencière, Enseignante et thérapeute</p>	<p>La Cristallothérapie utilise l'énergie naturelle des Cristaux Ethétiques pour réharmoniser et équilibrer nos centres énergétiques et notre corps, sans utiliser physiquement les cristaux.</p>
<p>12h - 13h Satoriz - De la semence à l'assiette Catherine Tournier, animatrice</p>	<p>De la semence à l'assiette, quelle qualité pour notre alimentation?</p>
<p>13h30 - 14h30 Magazine Naturelles - Aromathérapie</p>	<p>Fragrances de Noël Venez découvrir, sentir et ressentir des senteurs naturelles pour réchauffer votre corps et votre coeur. Quelques senteurs peu connues, bénéfiques et source de joie pour toute la famille ? Quelles huiles essentielles éviter en présence d'enfants ?</p>
<p>14h30 - 15h30 EWA -Géobiologie Joël Cappiot, Géobiologue membre de la fédération française de Géobiologie</p>	<p>La Géobiologie pour se protéger des ondes Les ondes électromagnétiques naturelles ou artificielles sont omniprésentes. Comment les détecter et comment s'en protéger ?</p>
<p>15h 30 - 16h30 Dégustation en pleine conscience Anne Claude - Diététicienne épicurienne</p>	<p>Expérience de dégustation Vivez l'expérience d'un voyage sensoriel en pleine conscience à travers la dégustation attentive d'un aliment (extra)-ordinaire...!</p>
<p>16h30 - 17h30 Atlas Vitale Bruno Mezzafonte et Michel Garcia</p>	<p>« Tout repose sur l'Atlas Vitale » La technique Atlas Vitale haute précision® permet le réajustement de l'articulation Axis/Atlas sous l'action de vibrations et d'impulsions réalisées sans craquement et sans brusquerie.</p>
<p>17h30 - 18h30 Nature et Aloe - L'aloë vera Marie Andree Dobanton Walther</p>	<p>L'aloë vera, un véritable aliment santé Connu et utilisé depuis des millénaire mais si peu connu chez nous ...pour consommer en prenant soin de son bien être et de sa vitalité</p>
dimanche 26/11	Animation
<p>11h - 12h Shungite Genève - Les ondes électromagnétiques Erick Melka , Directeur de Shungite Genève</p>	<p>Les ondes électromagnétiques : quels dangers, comment se protéger Quelles sont les sources les plus dangereuses? Quel impact sur les organismes? Quelles sont les conséquences d'une surexposition aux radiations EM ? Comment se protéger par des gestes simples, chez soi au travail et avec les enfants? Comment un très rare et très ancien carbone la SHUNGITE peut devenir une aide précieuse?</p>
<p>12h - 13h Grand Massif - Domaines Skiables et conscience environnementale Sylviane CORNIER, responsable prévention et développement durable et Malvina SCULO, chargée de projets développement durable</p>	<p>Quiz et débat sur la réalité des enjeux et des actions du domaine skiable du Grand Massif : Comment un des principaux acteurs de l'industrie du tourisme en montagne s'appuie-t-il sur les valeurs fondamentales de respect de son environnement pour placer le développement durable au coeur de sa stratégie et de son quotidien opérationnel ? Observatoire environnemental depuis 2007, Label local Origine Grand Massif depuis 2014 et Certification Green Globe depuis 2016, 3 illustrations concrètes de l'engagement de femmes et d'hommes conscients des forces et faiblesses de leur territoire.</p>
<p>13h30 - 14h30 Magazine Naturelles - Aromathérapie</p>	<p>Fragrances de Noël Venez découvrir, sentir et ressentir des senteurs naturelles pour réchauffer votre corps et votre coeur. Quelques senteurs peu connues, bénéfiques et source de joie pour toute la famille ? Quelles huiles essentielles éviter en présence d'enfants ?</p>
<p>14h30 - 15h30 EWA -Géobiologie Joël Cappiot, Géobiologue membre de la fédération française de Géobiologie</p>	<p>La Géobiologie pour se protéger des ondes Les ondes électromagnétiques naturelles ou artificielles sont omniprésentes. Comment les détecter et comment s'en protéger ?</p>
<p>15h30 - 16h30 Balnéa Nature - L'hygiène de vie au quotidien ; la respiration, l'eau, la nourriture et le jeûne Priscilla Brocvielle, Thérapeute en hygiène de vie</p>	<p>L'hygiène de vie au quotidien ; la respiration, l'eau, la nourriture et le jeûne Les gestes du matin, l'eau sa filtration et sa dynamisation, la nourriture, le jeûne.</p>
<p>16h30 - 17h30 Nature et Aloe - Consommons autrement Marie Andree Dobanton Walther</p>	<p>Consommons autrement en préservant notre capital santé tout en respectant la terre , l'environnement et les Hommes. Une plante médicinale au service de notre bien être , multi fonctions !! à découvrir sans limites ...</p>



LES ATELIERS D'INITIATION à la vannerie d'osier de plantes sauvages, tous les jours - Stand F17

Les enfants (dès 5 ans) et les adultes pourront s'initier à la vannerie lors d'ateliers organisés par Art et Nature, avec Céline Sciacqua. Elle initiera le public à l'observation et l'identification des plantes sauvages et de l'osier dans des milieux variés (prairies, forêts, jardin...), à la collecte et à la préparation des plantes sauvages qui se tressent.

Atelier à découvrir :

- Vendredi : 14h et 17h
- Samedi : 11h, 14h et 17h
- Dimanche : 11h, 14h et 16h.

UN JOUR À LA FERME, tous les jours

Observer ou caresser les animaux de la ferme (chèvres, moutons nains, lapins, cochons d'inde, basse-cour), réaliser une plantation ou un bricolage de Noël, ou encore prendre une photo « fourche en main » tous cela sera possible sur le stand un jour à la ferme. Petites fermières et petits fermiers en herbe on compte sur vous !



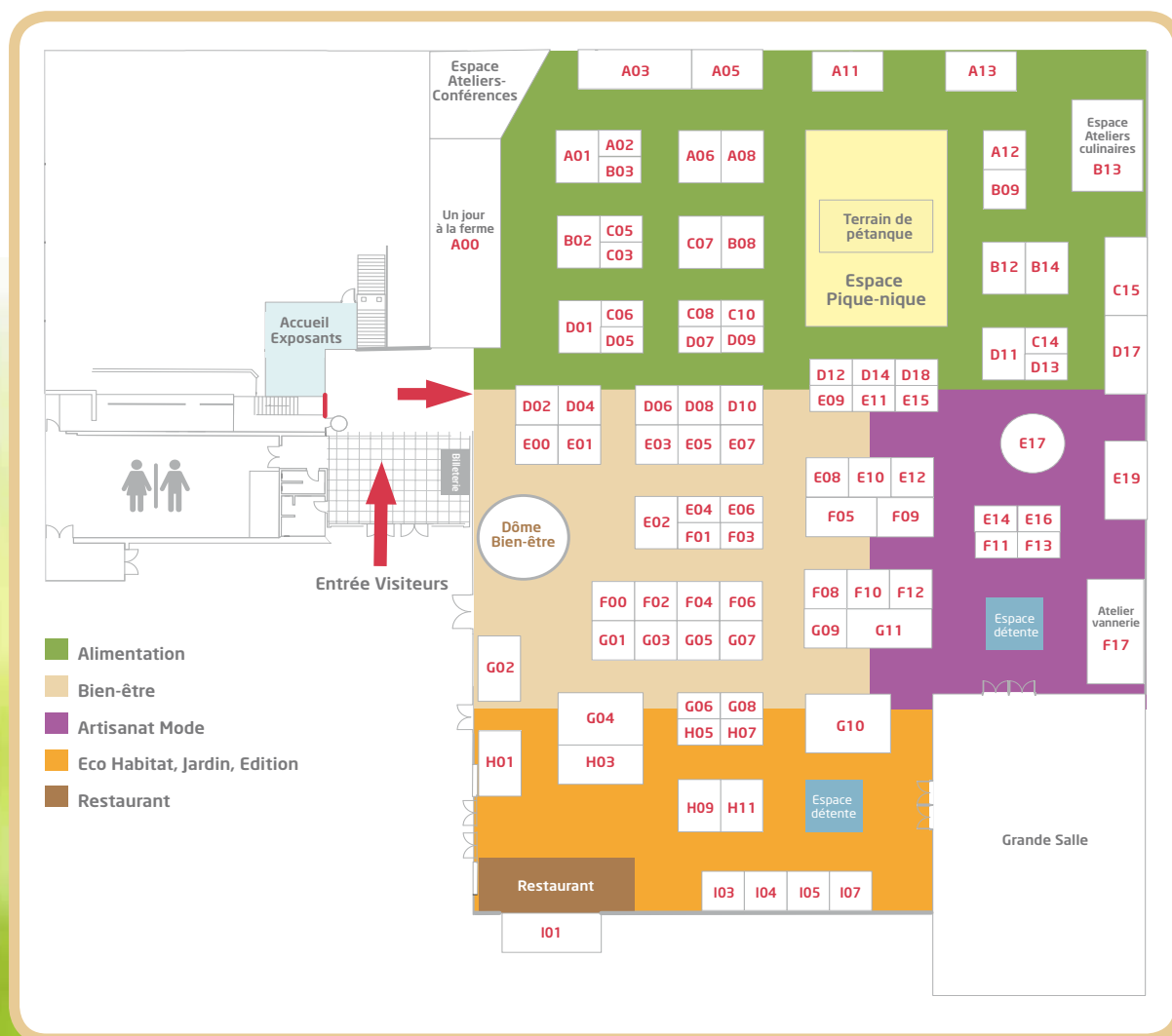
⁽¹⁾ **Green Cross France et Territoires** : Green Cross France et territoires est une ONG environnementale de plaidoyer et de projets, sur les thématiques de la prévention des conflits, de l'accès à l'eau, à l'alimentation et l'énergie, et du développement serein des territoires.

⁽²⁾ **Société Leztroy** : société de restauration collective écoresponsable évoluant au cœur de la Haute-Savoie avec 110 établissements et 6 cuisines autonomes. « Notre restauration collective, c'est acheter localement en circuit court, cuisiner et restaurer dans le strict respect de nos valeurs, des saisons, de l'environnement et des personnes. »

⁽³⁾ **La Fabrique des embellies** : la Fabrique des Embellies a été créée en 2010 par Sylvie Deplante Cottet et Jean-Marc Cottet. Elle a pour objet de faire vivre un espace d'activités centré sur le bien-être, la thérapie et le développement personnel, en mettant à disposition des praticiens, des salles d'activité et cabinets de consultation en temps partagé, et en assurant la promotion des multiples activités qui s'y déroulent ; en organisant des formations de thérapeute, des stages individuels et collectifs de thérapie brève basée sur l'enfant intérieur et en accompagnant les entrepreneurs dans le développement de leur activité.

⁽⁴⁾ **ÔYOSOY®** : situé en plein cœur de ville, à Thonon les Bains, il s'agit d'un centre pluridisciplinaire dédié au bien-être, au ressourcement, au développement personnel et à la connaissance de soi. Site : <https://www.oyosoy.com/>.

Le Salon Naturellia, un événement organisé par



Contact ROCHEXPO

ROCHEXPO
Responsable Communication
et Marketing
Emmanuelle Caillat
ecaillat@rochexpo.com
Ligne directe : 04 50 03 40 45
Portable : 06 87 80 87 58

Contact Presse

Agence Texto
Chargée des relations presse
Virginia Gurcel
presse@agencetexto.com
Standard : 04 50 52 28 59
Portable : 07 57 54 00 74