



Françoise Périer, Journaliste experte wellness
Promesses de bien-être, de santé et de sérénité, le spa contemporain s'affirme comme une authentique école d'art de vivre et n'hésite pas à entrer dans une autre dimension, celle de l'esprit qui guérit le corps. Pluridisciplinaire et holistique, le spa nouveau devra répondre dans le futur aux besoins fondamentaux de la personne dans tous les aspects de sa vie. De nouvelles pratiques : sportives ou de développement personnel, psychocorporelles ou spirituelles sont autant de voies à explorer pour assurer la bonne conduite d'une stratégie spa.



10h00 – 11h00 : Sagesse d'antan pour soins contemporains
Linda Bsiri-Godard, Formatrice, Thérapeute, Coach, Aquavox
Mélanie Schmidt-Ulmann, Consultante parentalité naturelle

Auteure, Blogueuse «Veggie Maman», Conseillère Fleurs de Bach, Conseillère Hildegardien



Les spas nouvelle génération ne se contentent plus de soins esthétiques ni de massages protocolaires de bien-être. Ils intègrent gymnastique de santé, séances d'arts martiaux, techniques de développement personnel, ateliers de diététique et gestion du style de vie. Ceux à vocation résolument holistique ont déjà consacré la méditation et la recherche du bonheur comme disciplines à part entière. Art et musique s'intègrent également dans ce monde du spa qui ne cesse de se réinventer en s'inspirant de leçons de vie et de sagesse ancestrale émanant de «consciences éclairées».



11h30 – 12h30 : Spa et détox : détox digitale et détox émotionnelle

Coco Brac de la Perrière, Exécutive Coach, Instructeur en Mindfulness

Détox digitale, émotionnelle et mentale sont désormais à la carte des meilleurs spas.

À l'époque où stress, dépression et burn out sont en hausse, le lâcher-prise est le premier antidote qui s'impose. Aujourd'hui, on ne détoxifie plus seulement le corps mais aussi le cerveau. Modèle du genre pour le