

L'ÉVÉNEMENT BIEN-ÊTRE FITNESS



**BE·FIT\***

AIX-LES-BAINS RIVIERA DES ALPES

*\*être en forme*

AVEC LA PRÉSENCE DE :

**Laury Thilleman  
Laurent Maistret  
Mika de Brito**

**NOUVEAUTÉ  
BE FIT !  
LE SAMEDI SOIR  
SILENT CONNECTION**

*Le principe :  
vivre une expérience de yoga  
et de méditation  
sous casque, le tout  
dans un environnement  
exceptionnel !*

© CNVA - Affiche création Baltheazar. Impression Couleurs Montagne. Ne pas jeter sur la voie publique.

L'ÉVÉNEMENT BIEN-ÊTRE FITNESS



**BE·FIT\***

AIX-LES-BAINS RIVIERA DES ALPES

*\*être en forme*

**15 | 16 juin 2019  
GRAND PORT**



Infos et réservations sur :

[befit.aixlesbains-rivieradesalpes.com](http://befit.aixlesbains-rivieradesalpes.com)  
ou au 04 79 88 09 99



**BeFit Aix Riviera**

Organisation

**AIX LES BAINS  
RIVIERA  
DES ALPES**

**le dauphiné** libéré

Partenaires généraux 2018



Partenaires principaux

**Mé & Mé**

**Les pruneaux  
d'Agen**

Partenaires associés & médias

**Chérie** FM



**yoga** JOURNAL

|      | FITNESS                                 | YOGA  |   | CUISINE SAINE                                | ZEN  | PADDLE                                     | VÉLO ELLIPTIQUE              | MARCHE NORDIQUE / ACTIVE |                                      |
|------|---|---|---|--|--|--|------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
|      | Espace Fitness                          | ATELIERS Espace Yoga  | MASTER CLASS & CONFÉRENCES Espace master class        | YOGA PADDLE Plage                            | ATELIERS Espace Cuisine Saine              | MÉDITATION QI GONG TAICHI CHUAN Espace Zen | Plage                        | Stand ElliptiGo          | Village                              |
| 8 H  |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 15   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 30   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 45   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 9 H  | L'ORANGE BLEUE Crossfit enfants         |   |   |  | Claudia VIBERT Méditation du matin         |  |                              |                          | E.P.G.V. Marche nordique Sport Santé |
| 15   |   | Mika DE BRITO Vinyasa Krama en musique                          | Stéphanie AULESTIA Ouverture du cœur et Vinyasa       | Soren MISSE Yoga paddle                      |  |  |                              |                          |                                      |
| 30   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 45   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 10 H | Laury THILLEMAN Atelier et conf. AU TOP |   |   |  | Nelly ROBERT Qi Gong de la Femme           | CNVA Paddle                                | ERIC BOUVIER Vélo elliptique |                          |                                      |
| 15   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 30   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 45   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 11 H |   | Soren MISSE Eveils et partage en yoga                           |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 15   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 30   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 45   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 12 H |   |   | Mika DE BRITO* Yoga sans se prendre au sérieux        | Delphine SAUER Bouchées et smoothies healthy | Marcel QUAY CENDRE Qi Gong de la l'Énergie | CNVA Paddle                                |                              |                          | E.P.G.V. Marche active               |
| 15   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 30   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 45   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 13 H | L'ORANGE BLEUE Yako combat              | Stéphanie AULESTIA Yoga restauratif et méditation pleine consc. |   |  | Yves ROBERT Taichi Chuan                   |  |                              |                          |                                      |
| 15   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 30   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 45   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 14 H | Laurent MAISTRET Bootcamp               | Soren MISSE Yoga pour enfants                                   | Salomé CADOUX Yoga Iyengar : le yoga qui soigne       | MAMATEN Cuisine sans gluten                  | Nelly ROBERT Qi Gong du cœur               | CNVA Paddle                                | ERIC BOUVIER Vélo elliptique |                          | E.P.G.V. Marche nordique Sport Santé |
| 15   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 30   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 45   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 15 H | Laury THILLEMAN Atelier et conf. AU TOP | Stéphanie AULESTIA Yin Yoga : de la graine à la fleur           | Mika DE BRITO Comment construire une séance de yoga ? |  | Yves ROBERT Taichi Chuan                   | CNVA Paddle                                |                              |                          |                                      |
| 15   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 30   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 45   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 16 H |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 15   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 30   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 45   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 17 H | Laurent MAISTRET Bootcamp               | Salomé CADOUX Yoga Iyengar pour débutants                       | E.P.G.V.* Les bienfaits de l'activité physique        |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 15   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 30   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 45   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 18 H | CROSSFIT ELEPHAS Crossfit               |   |   |  | Claudia VIBERT Méditation du soir          | CNVA Paddle                                |                              |                          |                                      |
| 15   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 30   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 45   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 19 H |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 15   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 30   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 45   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 20 H |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 15   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 30   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |
| 45   |   |   |   |  |  |  |                              |                          |                                      |

**SILENT CONNECTION**  
Yoga et méditation sous casque (en plein air)

Tarifs préventes jusqu'au 14 juin :  
 > Conférence\* : 5 € > Atelier : 12 €  
 > Ateliers Laury Thilleman & Laurent Maistret : 20 €  
 > Masterclass : 40 €

ÉGALEMENT VENTE SUR PLACE le jour de l'événement