

L'événement RivierAttitude :

Be Fit, c'est le rassemblement vitaminé de tous ceux qui souhaitent cultiver la **paix de l'esprit** et la **vitalité du corps**. Face au lac du Bourget, dans un environnement naturel majestueux et inspirant, Be Fit vous invite à découvrir une **diversité d'activités sportives douces et accessibles** autour de 6 univers.

Les 6 univers du Be Fit :

Zen

Méditation et Qi Gong : méthodes permettant d'aborder de manière progressive la maîtrise technique, physiologique, énergétique et émotionnelle du corps.

Cuisine Saine

Mettre la gastronomie au cœur du bien-être. Bien manger est essentiel pour rester en bonne santé.

Prendre Soins

Des conférences, des temps de partage animés par des professionnels de la santé vous seront offerts afin d'avoir toutes les clés pour prendre soin de votre santé !

Paddle

Activité nautique qui se pratique pour son côté détente et découverte mais aussi pour son côté sportif.

Yoga

Discipline physique qui associe la respiration, la concentration et la méditation. Chacun peut trouver son rythme au gré des postures. Le tout accompagné par des coachs de qualité.

Fitness

Pluralité d'activités permettant de favoriser le bien-être des participants et leur forme globale.

Ils seront avec nous :

Major Mouvement PARRAIN DE L'ÉDITION.

Grégoire, un kiné qui a pris le pari de se lancer sur les réseaux sociaux en 2018 pour vulgariser le domaine de la santé. 3 ans après, le personnage « Major Mouvement » est la première personnalité de santé web en France et l'une des plus écoutées et médiatisées.

Ariane Albecker INTERVENANTE YOGA.

Ariane Albecker est professeur de Yoga certifiée par la Yoga Alliance depuis Mars 2012. Elle est également diplômée en tant que professeur de Yin Yoga et de Yoga Intéroceptif depuis 2014 et de Yoga prénatal depuis 2016. Sa chaîne Youtube Yogacoaching rassemble 249 000 followers !

AIX LES BAINS
RIVIERA
DES ALPES

Food Trucks :

Une sélection de food trucks locaux, réputés pour la qualité et l'originalité de leurs produits, vous permettra de vous régaler sur place. Les nombreux établissements situés au Grand Port se feront également un plaisir de vous accueillir en vous proposant une cuisine qui saura vous ravir.
Trois food trucks vous proposeront de la cuisine saine, faite maison !

BabyChou :

Vous souhaitez participer à ces deux jours dédiés au bien-être et prendre du temps pour vous ? Mais vous avez besoin de faire garder vos enfants ?
Babychou services vous propose l'intervention de baby-sitters professionnels pour veiller sur vos « Baby-fit » de plus de trois ans afin de vous faciliter l'accès aux ateliers, sans vous soucier de rien.

Infos Pratiques :

- + Accès gratuit au village Be Fit de **9h à 19h**.
- + Navettes gratuites au départ de Grésy-sur-Aix, parking de covoiturage (Gorges du Sierroz).
 - **Samedi** : 2 navettes aller (10h et 14h) et 2 navettes retour (14h15 et 17h).
 - **Dimanche** : 4 navettes aller (10h, 11h, 14h, 15h) et 3 navettes retour (14h15, 15h15 et 17h).
- + Parking Vélo gratuit avec **Vélodéa** : Grand Port, place Édouard Herriot.
- + Animations gratuites et cours payants.
- + Une quarantaine d'exposants.

Tickets & réservations :

Pour réserver vos ateliers, rendez-vous sur :

www.befit.fr



Nous contacter :

Office de Tourisme Intercommunal
Aix les Bains Riviera des Alpes
Tél. 04 79 88 68 00
Mail : accueil@aixlesbains-rivieradesalpes.com

le dauphiné

GRAND PORT • AIX-LES-BAINS

Inscriptions & Réservations :

befit.aixlesbains-rivieradesalpes.com



AIX LES BAINS
RIVIERA
DES ALPES



Be Fit.

Aix les Bains Riviera des Alpes



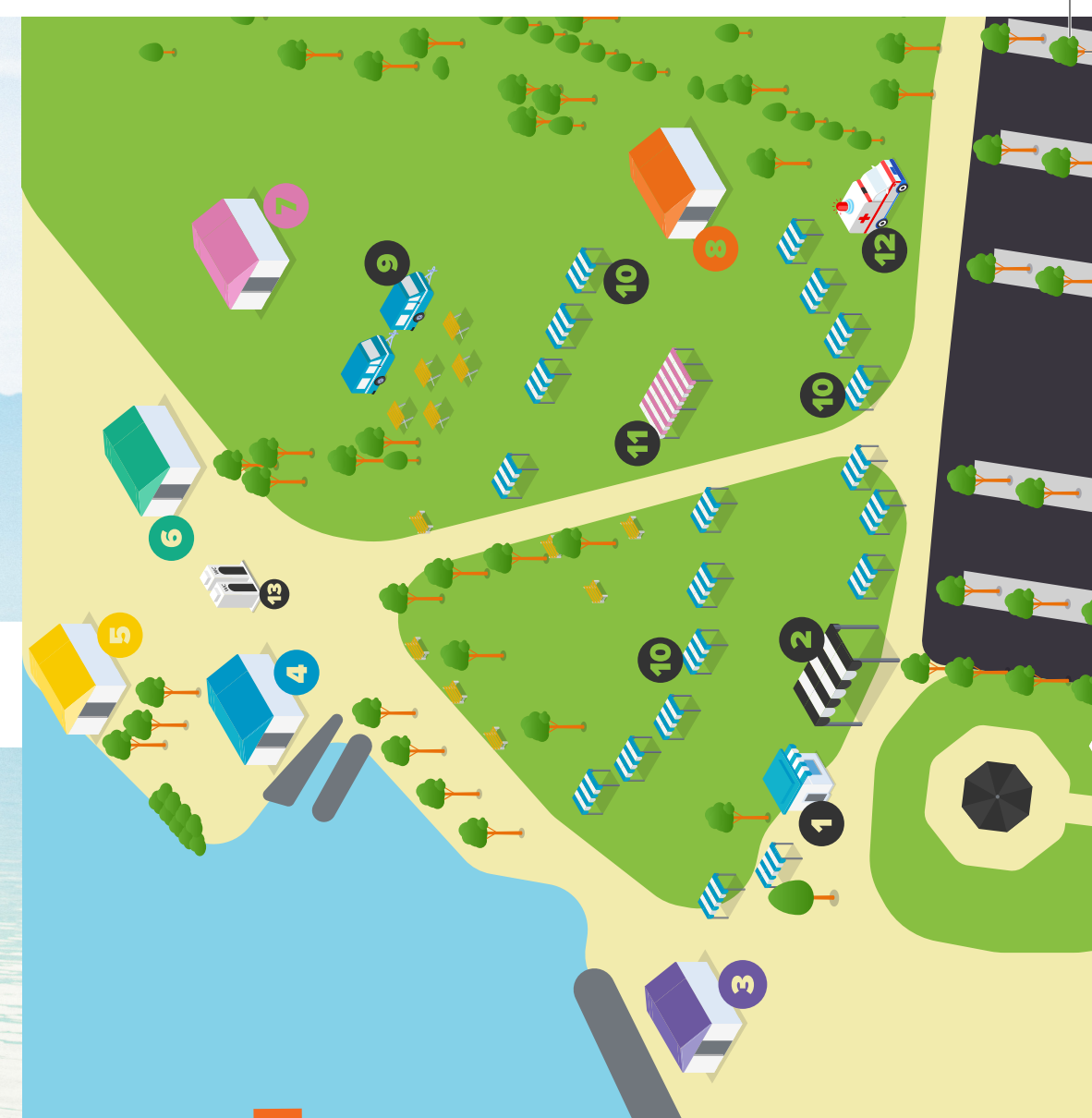
10/11
SEPTEMBRE
2022

EN PRÉSENCE DE :
Major Mouvement



Be Fit.
Aix les Bains Riviera des Alpes

Le plan du site



- 1 - ACCUEIL & BILLETTERIE
- 2 - CAR PODIUM & ANIMATIONS GRATUITES
- 3 - ESPACE FITNESS
- 4 - ESPACE PADDLE
- 5 - ESPACE YOGA
- 6 - ESPACE CUISINE SAINE
- 7 - ESPACE ZEN
- 8 - ESPACE PRÉVENTION SANTÉ
- 9 - FOODTRUCKS & RESTAURATION
- 10 - VILLAGE EXPOSANTS
- 11 - BABYCHOU
- 12 - SECOURISTES
- 13 - WC

SAMEDI 10

SEPTEMBRE 2022[illegible]

(m) : masterclass

kids : atelier parents - enfants



Le programme !

Conférence gratuite :

PROVOQUE TA CHANCE !

par Christophe Haag

VENDREDI 09 SEPTEMBRE - 20H30
CENTRE DES CONGRÈS D'AIX-LES-BAINS • RUE JEAN MONARD

«Comment transformer le négatif en positif dans une société à fleur de peau pour prendre soin de soi et des autres ?»

Christophe Haag est écrivain, professeur HDR à l'EM Lyon et explorateur de l'univers infini des émotions. Il est notamment l'auteur de *La Contagion Émotionnelle* (Albin Michel, 2019) et *Provoque ta chance !* (Albin Michel, 2022) et le créateur de l'émission « Empreinte Émotionnelle » sur Youtube.

DIMANCHE 11

SEPTEMBRE 2022

8h30			SALUTATION AU SOLEIL <i>Ariane Yoga Coaching</i>	PETIT-DÉJEUNER HEALTHY SALÉ <i>Faustine Thibon</i> kids	MÉDITATION DU MATIN <i>Sandra Sibué</i>				
9h	REPRENDRE LA COURSE À PIED <i>Vincent Porriani</i>					PADDLE <i>C.N.V.A.</i>	YOGA PADDLE <i>Soren Misse</i>		
9h30									
10h			YIN YOGA AU SON DES BOLS <i>Roland Granottier Katherine Hollier</i> m	CANNELLONI DE TRUITE MARINÉE <i>Cédric Szajnerman</i>	QI GONG <i>Nelly Robert</i>	PADDLE <i>C.N.V.A.</i>	YOGA PADDLE <i>Soren Misse</i>		
10h30	FAMILY FITNESS <i>L'Orange Bleue</i> kids								
11h		COURIR SPORT SANTÉ <i>E.P.G.V.</i>							
11h30	SÉANCE COUP DE FOUET <i>Major Mouvement</i>		YOGA REGÉNÉRANT & YOGA NIDRA <i>Ariane Yoga Coaching</i>	RISOTTO D'ÉPEAUTRE <i>Paul Larson</i>	TAÏ-CHI <i>Yves Robert</i>	PADDLE <i>C.N.V.A.</i>			
12h									
12h30									
13h					AUTO HYPNOSE <i>René Faure</i>				
13h30			LE SOUFFLE CONSCIENCE & ÉNERGIE <i>Bérangère Haan</i>						
14h	TRAMPOLINE <i>L'Orange Bleue</i>			ENTREMET MULTI COUCHES VITAMINÉ & GOURMAND <i>Antoinette Viret</i> kids	QI GONG DE LA FEMME <i>Nelly Robert</i>	PADDLE <i>C.N.V.A.</i>	YOGA PADDLE <i>Soren Misse</i>		
14h30									
15h	TRAINING ADDICT DAY <i>Amandine Clerc</i>	MARCHE NORDIQUE <i>E.P.G.V.</i>	YOGA PARENTS ENFANTS <i>Roland Granottier</i> kids		DÉVELOPPER SA CRÉATIVITÉ & SA PRISE DE DÉCISION <i>Sandrine Ankoua</i>				
15h30									
16h				BROWNIE DE CHEF GOURMAND <i>Francesco Catanzaro</i> kids	MÉDITATION ENFANTS <i>L'Atelier des Bulles</i> kids	PADDLE <i>C.N.V.A.</i>	YOGA PADDLE <i>Soren Misse</i>		
16h30	BARRE À TERRE <i>La Verrière</i>		SONOTHÉRAPIE, LES SONS GUÉRISSEURS DES BOLS TIBÉTAINS <i>Katherine Hollier</i> m						
17h					MÉDITATION DU SOIR <i>Sandra Sibué</i>	PADDLE <i>C.N.V.A.</i>	YOGA PADDLE <i>Soren Misse</i>		
17h30	MOVE YOUR BODY <i>Guillaume Crochat</i>								
18h						PADDLE <i>C.N.V.A.</i>			
18h30			ACROYOGA <i>Roland Granottier</i>						
19h									

m : masterclass

kids : atelier parents- enfants