

Les Instants

Be Fit.

● CUISINE SAINE ● PRENDRE SOIN ● YOGA ● ZEN

YOGABRUNCH

Jardin du Prieuré
11h00 - 13h00

35€ / personne

Samedi 29 juin

HERBORISTERIE

*Création d'une tisane personnalisée
aux baguettes de sourcier*

Agence Aix Riviera
10h00 - 11h30

25€ / personne

Samedi 16 mars

RESPIRATION

REVITALISANTE

Baignade en eau froide

Plage du Lido - Tresserve
10h00 - 12h00

20€ / personne

Samedi 30 mars

PROGRAMME

Les Instants Be Fit sont des **ateliers découvertes** proposés toute l'année sur **notre territoire**. Réservez en ligne, sur notre site internet www.befit.fr

ACROYOGA

*Avec AcroyogaDana (finalistes de
la France à un Incroyable Talent)*

Plage du Bourget
10h00 - 11h30

25€ / personne

Samedi 8 juin

CUISINE SAINE

*Recette salée, produits de
saison*

Domaine de Marlioz
10h00 - 12h30

25€ / personne

Samedi 25 mai

DÉGUSTATION SENSORIELLE ET ÉMOTIONNELLE DE VINS

Forêt Saint-Offenge
10h30 - 12h00

30€ / personne

Samedi 6 avril