

## Venir sur Be Fit



Optez pour nos solutions de mobilité douce !

### A VÉLO

Vélodéa met à disposition un parking vélos de **200 places gratuites**, sans réservation à l'entrée de Be Fit.



### BUS ONDÉA

Ligne 1 et Ligne Dimanche, Arrêt Grand Port.

**Un trajet aller-retour offert pour tout achat d'un atelier ou d'un parcours.**

(Un ticket vous sera transmis par mail ou vous pourrez le télécharger sur le site internet)

### COVOITURAGE

**30 places gratuites** réservées au parking du Grand Port. (Valable à partir de 2 personnes dans le véhicule et sur présentation de votre billet)

### TRAIN

Depuis Chambéry (10 minutes), Annecy (40 minutes), Grenoble (1h) ou Lyon (1h30), puis par bus Ondéa, **Ligne 1** et **Ligne Dimanche** depuis la gare.

## Jamais sans ma gourde !

Faisons ensemble de Be Fit un événement éco-responsable.

**Venez avec votre gourde, des fontaines à eau seront en libre-service.**

Pour les têtes en l'air, pas de panique, des gourdes seront en vente à la boutique Aix Riviera !

## Le bien-être pour tous

Parce que nous avons tous droit au bien-être, Be Fit propose des tarifs inclusifs aux -18 ans et +65 ans.

## Salon d'exposants

+ de **60 exposants** sur les différents univers : salles de sport, magasins Bio, spas, professionnels du bien-être, coachs de vie, équipements et vêtements de sport...

## Bibliothèque éphémère

Un espace bibliothèque dédié à votre **bien-être**.

Conseils, consultation et prêt de livres.

Animations gratuites sur place : ateliers, lectures, initiation origami, des coloriages magiques de maneki neko (chat porte-bonheur) et des petits jeux pour apprendre à se servir de baguettes.



## Consulat du Japon de Lyon

Un stand vous fera découvrir la culture japonaise. Ateliers gratuits tout le week-end.  
**Samedi** : Initiation à la cérémonie du thé  
**Dimanche** : Furoshiki (pliage de tissu japonais), calligraphie et habillage de Kimono en coton pour enfants.



## Restauration

- + 3 Food Trucks avec produits locaux et de saison.
- + 1 Wine Truck - TTK La Vigne.
- + 1 bar à thé et restauration

## Garderie

Profitez à 100% du Be Fit grâce à la garderie gratuite **Nounou'RS** pendant tout le week-end.

Accès gratuit au village Be Fit de **9h à 19h**.  
Pour réserver vos ateliers, rendez-vous sur :

[www.befit.fr](http://www.befit.fr)

# THIERRY JANSSEN

CONFÉRENCE - PRENDRE SOIN

## INVENTER DES RITUELS CONTEMPORAINS POUR VIVRE DANS UN MONDE INCERTAIN

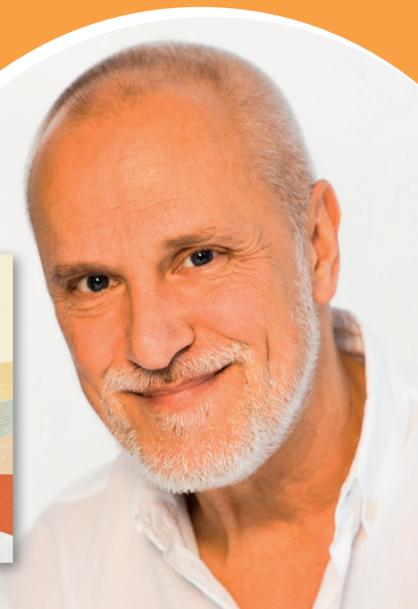
JEUDI 4 SEPTEMBRE

Auditorium  
Centre des Congrès  
Aix-les-Bains

20H30

Entrée : 10 €

Réservation :  
04 79 88 09 99  
[www.befit.fr](http://www.befit.fr)



## Les parcours thématiques

Sur 2 jours - 39 €

3 ateliers payants parmi une sélection.  
Accès libre aux conférences, bibliothèque, village...  
Accompagnement des coachs. Cadeau à la fin du par  
Réduction de 50 % sur la conférence de Thierry Janssen.

Explorez nos nouveaux parcours thématiques conçus pour enrichir votre expérience Be Fit.

**SOMMEIL** : trouvez le chemin de nuits paisibles.

**CONFIANCE EN SOI** : cheminer à votre rythme vers plus de confiance.

## Les parcours bien-être japonais

Sur 1 journée - 25 €

2 ateliers payants parmi une sélection.  
Accès libre aux conférences, bibliothèque, village...  
Réduction de 50 % sur la conférence de Thierry Janssen.

Une journée pour ralentir et vous reconnecter à l'essentiel à travers des pratiques inspirées du Japon.

**IMMERSION JAPONAISE** : Ce parcours vous invite à ralentir, vous reconnecter à la nature et découvrir des pratiques ancestrales.

**SÉRÉNITÉ JAPONAISE** : Ce parcours vous offre la possibilité de composer une expérience douce et ressourçante, en lien avec la nature, le souffle et l'instant présent.

## Tarifs

Parcours thématique :

Plein tarif : **39€**  
-18 ans et +65 ans : **24€**

Atelier :

Plein tarif : **17€ / 15€** prévente  
-18 ans et +65 ans : **8€**

Atelier Cuisine Saine :

Plein tarif : **22€ / 20€** prévente  
-18 ans et +65 ans : **8€**

Parcours bien-être Japonais :

Plein tarif : **25€**  
-18 ans et +65 ans : **16€**

Masterclass :

Tarif unique : **40€**  
Prévente : **35€**

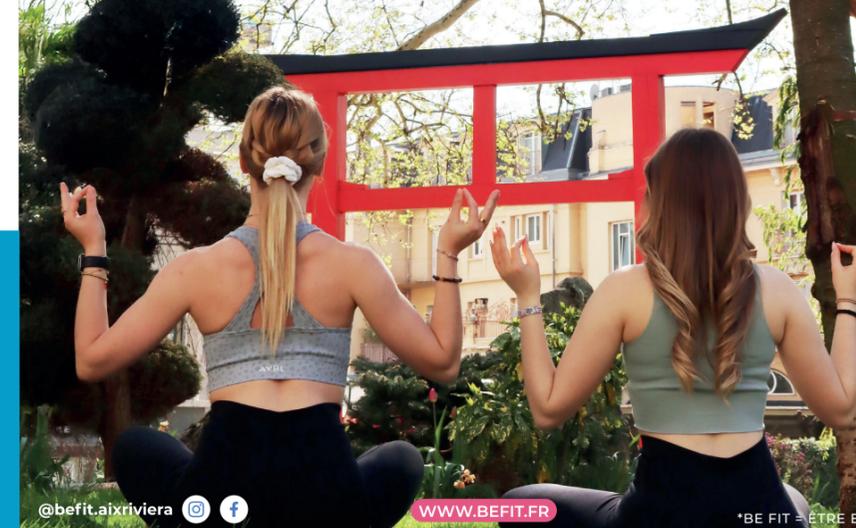
Achetez vos billets à tarif préférentiel dès maintenant !



# Be Fit

13 → 14 SEPT.

THÉMATIQUE 2025  
BIEN-ÊTRE JAPONAIS



@befit.aixriviera



WWW.BEFIT.FR

\*BE FIT = ÊTRE EN FORME

Grand Port → Aix-les-Bains



# SAMEDI 13

SEPTEMBRE 2025



ATELIER FAMILLE

9h	PILATES INITIATION <i>Marion Perivolos</i>	YOGA & ART DU MOUVEMENT JAPONAIS <i>Mike De Brito</i>	YOGA PADDLE <i>Soren Misse</i>	BRUNCH SUCRÉ : DORAYAKI, CHOCOLATES, INFUSION DE SARRASIN <i>Anne Claude</i>	ZAZEN, RÉVEIL JAPONAIS <i>Christelle Percie</i>	VOYAGE AQUATIQUE SONORE EN DUO À l'Hôtel Adelpia <i>Marie-Noël Monferran</i>	INITIATION PADDLE <i>CNVA</i>
9h30							
10h	LES MILLS SHAPES <i>Planet Fitness</i>	ATELIER FIVE FLOW® : PILIER TERRE <i>Picaboa Yoga</i>	YOGA PADDLE <i>Soren Misse</i>	BO BUN ADDICT TRADITIONNEL <i>Amandine Clerc</i>	MÉDITATION EN FAMILLE <i>L'atelier des Bulles</i>	ATELIER MÉDITATION VINS & SAKÉ <i>TTK La Vigne</i>	INITIATION PADDLE <i>CNVA</i>
10h30							
11h	BODY ART YANG <i>R Movement</i>	YOGA THÉRAPIE SOMMEL <i>Marion Perivolos</i>	YOGA PADDLE <i>Soren Misse</i>		QI GONG DE LA FEMME <i>Nelly Robert</i>	ART-THÉRAPIE EN FAMILLE : NOTRE VOYAGE IMAGINAIRE <i>Elise Dusart-Lassée</i>	INITIATION PADDLE <i>CNVA</i>
11h30							
12h	TRAMPOLINE <i>R Movement</i>	YOGA POUR LES JEUNES <i>Lucille Senecal</i>	YOGA PADDLE <i>Stevie Balabanis</i>				
12h30							
13h	BARRE À TERRE <i>La Verrière</i>	YOGA VINYASA OUVERT À TOUS <i>Mike De Brito</i>	YOGA PADDLE <i>Soren Misse</i>	ROULEAUX DE PRINTEMPS FRUITÉS <i>Anne Claude</i>	MÉDITATION SUR LA CONFIANCE EN SOI <i>Safia Ayad</i>	S'ENRACINER ET S'APAIER GRÂCE À LA NATURE <i>Sandrine Ankaoua</i>	INITIATION PADDLE <i>CNVA</i>
13h30							
14h	TAÏ SO <i>Arthur Clerget</i>	BUNGY PUMP <i>E.P.G.V.</i>	YOGA LUDIQUE PARENTS-ENFANTS <i>Roland Granottier</i>	DOUCEUR DE TAPIOCA EXOTIQUE <i>Thibault Lefils</i>	AUTO HYPNOSE ET SOMMEIL <i>René Faure</i>	AUTO-MASSAGE : LES SECRETS DE LA BEAUTÉ JAPONAISE <i>Académie des Facialistes</i>	INITIATION PADDLE <i>CNVA</i>
14h30						SYLVOTHÉRAPIE JAPON SHINRIN-YOKU <i>Luc Lachenal</i>	INITIATION PADDLE <i>CNVA</i>
15h	BORN TO MOVE <i>Planet Fitness</i>	WABI-SABI & YOGA LA BEAUTÉ DE L'IMPERFECTION <i>Roland Granottier</i>	YOGA DU VISAGE TONIFIANT <i>Végétal Green</i>		SOPHROLOGIE GESTION DU STRESS <i>Sandra Sibué</i>		INITIATION PADDLE <i>CNVA</i>
15h30							
16h	NIA, DANSES, ARTS MARTIAUX, YOGA <i>Espace Aurore</i>	SOPHRO YOGA LE LÂCHER PRISE <i>Sandra Sibué</i>	YOGA PADDLE <i>Soren Misse</i>	ATELIER SUSHIS CLASSIQUES <i>Marlène Decool</i>	RELAXATION SONORE AUTOUR DES ÉLÉMENTS NATURELS <i>Anais Roynard</i>		INITIATION PADDLE <i>CNVA</i>
16h30							
17h							
17h30							
18h							
18h30							
19h		IMMERSION SONORE, LIVE MUSIC ET CHANTS <i>Mika De Brito et Elie O</i>					



Paddle



Cuisine Saine



Zen



Yoga



Prendre Soins



Fitness

# DIMANCHE 14

SEPTEMBRE 2025



MASTERCLASS



ATELIER FAMILLE

9h	BARRE À TERRE <i>La Verrière</i>	YOGA ET MÉDITATION JAPONAISE <i>Mika De Brito</i>	YOGA PADDLE <i>Soren Misse</i>	BRUNCH SALÉ / SUCRÉ <i>Amandine Clerc</i>	ZAZEN, RÉVEIL JAPONAIS <i>Christelle Percie</i>	VOYAGE AQUATIQUE SONORE EN DUO À l'Hôtel Adelpia <i>Marie-Noël Monferran</i>	INITIATION PADDLE <i>CNVA</i>
9h30							
10h	BORN TO MOVE <i>Planet Fitness</i>	YIN YOGA AUX SONS DES BOLS <i>Roland Granottier Anais Roynard</i>	YOGA PADDLE <i>Soren Misse</i>	ATELIER SUSHIS CLASSIQUES <i>Marlène Decool</i>	MÉDITATION EN MOUVEMENT <i>Safia Ayad</i>	ATELIER MÉDITATION VINS & SAKÉ <i>TTK La Vigne</i>	INITIATION PADDLE <i>CNVA</i>
10h30							
11h	PILATE FUSION <i>Studio Malli</i>	YOGA POUR LES JEUNES <i>Lucille Senecal</i>	YOGA PADDLE <i>Soren Misse</i>	GYOZA FRAÎCHEUR VÉGÉTARIENS <i>Jannick Monferran</i>	MASSAGE YOGA / THAÏ <i>Gaëlle Le Corre</i>	ART-THÉRAPIE ENFANT : MA BULLE MAGIQUE <i>Elise Dusart-Lassée</i>	INITIATION PADDLE <i>CNVA</i>
11h30							
12h	TRAMPOLINE <i>R Movement</i>	YOGA LUDIQUE PARENTS-ENFANTS <i>Roland Granottier</i>	YOGA PADDLE <i>Stevie Balabanis</i>	CALIFORNIA SUCRÉ <i>Thibault Lefils</i>	MÉDITATION TAOÏSTE <i>Thibault Bourgon</i>	SANTÉ BLEUE <i>Sandrine ANKAOUA</i>	INITIATION PADDLE <i>CNVA</i>
12h30							
13h	TAÏ SO <i>Arthur Clerget</i>	BUNGY PUMP <i>E.P.G.V.</i>	YOGA THÉRAPIE CONFIANCE EN SOI <i>Marion Perivolos</i>	MOCHIS GOURMANDS <i>Mathilde Lachèvre</i>	SOPHROLOGIE SOMMEIL <i>Sandra Sibué</i>	ART-THÉRAPIE ADULTE : MON TOTEM DE CONFIANCE <i>Elise Dusart-Lassée</i>	INITIATION PADDLE <i>CNVA</i>
13h30							
14h	BODY ART YIN <i>R Movement</i>	ATELIER FIVE FLOW® : PILIER EAU <i>Picaboa Yoga</i>	YOGA DU VISAGE LIFTANT <i>Végétal Green</i>		RELAXATION SONORE POUR UNE DÉTENTE PROFONDE <i>Anais Roynard</i>	AUTO-MASSAGE : LES SECRETS DE LA BEAUTÉ JAPONAISE <i>Académie des Facialistes</i>	INITIATION PADDLE <i>CNVA</i>
14h30							
15h							
15h30							
16h							
16h30							
17h							
17h30							
18h							
18h30							
19h							

# LES ANIMATIONS GRATUITES

SAMEDI

DIMANCHE

	PODIUM	ESPACE PRENDRE SOIN	PODIUM	ESPACE PRENDRE SOIN
9h				
9h30		RALENTIR LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT <i>Jonathan Genin</i>		LAGONS DE SOI <i>Janyce</i>
10h	FITNESS SOUPLESSE MOBILITE <i>Amandine CLERC</i>	COMMENT ON MASSE UN SAMOURAI <i>Gaëlle Le Corre</i>	FIT STICK <i>E.P.G.V.</i>	DÉCOUVREZ LE PROFILAGE ALIMENTAIRE <i>Anne Claude</i>
10h30	FITNESS <i>R Movement</i>		AIX MOUV <i>Guillaume Crochat</i>	
11h	LES MILLS DANCE <i>Planet Fitness</i>	ALIMENTATION EN PLEINE CONSCIENCE, L'EX DU JAPON <i>Mathilde BALCAL</i>	ÉQUILIBRE VIE PRO / VIE PERSO <i>Safia Ayad</i>	CONFÉRENCE <i>Médipôle</i>
11h30			LES MILLS PILATE <i>Planet Fitness</i>	HARMONISER LE COUPLE INTÉRIEUR (IN/YO) <i>Jonathan Genin</i>
12h	INAUGURATION OFFICIELLE			
12h30				
13h				
13h30	ANIMATION DANSANTE <i>La Verrière</i>		ANIMATION DANSANTE <i>La Verrière</i>	
14h	CONFÉRENCE SOMMEIL <i>Médipôle</i>	IKIGAI <i>Charlotte Deurvelher</i>	YOGA & HANGPAN <i>Mika De Brito</i>	LA CONFIANCE EN SOI <i>Médipôle</i>
14h30			QI GONG <i>Espace Aurore</i>	
15h	LES MILLS PILATE <i>Planet Fitness</i>	LES SECRETS JAPONAIS POUR APAISER SES DOULEURS MENSTRUELLES <i>Coline Bourget</i>	LES MILLS DANCE <i>Planet Fitness</i>	LE KINTSUGI, L'ART DE LA RÉSILIENCE <i>Caroline Magne</i>
15h30	YOGA & CÉRÉMONIE DU THÉ <i>Mika De Brito</i>	« KONENKI » LE SECOND PRINTEMPS DES FEMMES - LA MÉNOPAUSE <i>Bettina Gaglick</i>	LES MILLS DANCE <i>Planet Fitness</i>	
16h			ÉQUILIBRE VIE PRO / VIE PERSO <i>Safia Ayad</i>	MAÎTRISER SON ATTENTION, UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE <i>Arthur Clerget</i>
16h30	SHOW QI GONG <i>Club Hosukwan</i>	TROUVER LE RELÂCHEMENT ! UN SUPER POUVOIR <i>Thibault Bourgon</i>	YOGA JAPONAIS FLOW KI <i>Do In</i>	
17h	ALIMENTATION INTUITIVE : FAIRE LA PAIX AVEC LA NOURRITURE <i>Guillaume Crochat</i>			
17h30				
18h				
18h30				
19h				