

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

THIERRY JANSSEN

CONFÉRENCE - PRENDRE SOIN

INVENTER DES RITUELS CONTEMPORAINS POUR VIVRE DANS UN MONDE INCERTAIN

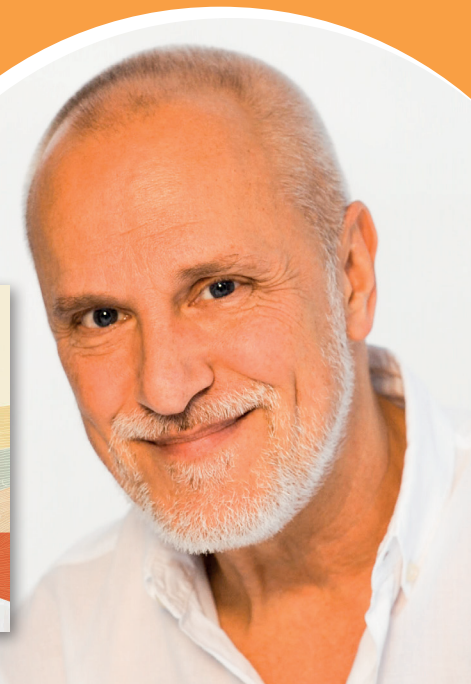
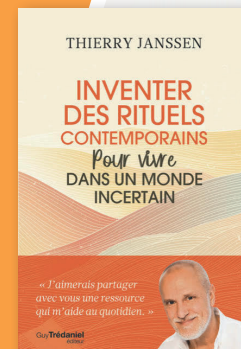
JEUDI 4 SEPTEMBRE

Auditorium
Centre des Congrès
Aix-les-Bains

20H30

Entrée : 10 €

Réservation :
04 79 88 09 99
www.befit.fr



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

9 ^h	PILATES INITIATION <i>Marion Perivolas</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 <i>Marie-Noëlle Monferran À l'Hôtel Adelpia</i>	INITIATION PADDLE <i>CNVA</i>	9 ^h
9 ^h 30										9 ^h 30
10 ^h	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>TTK La vigne</i>	ATELIER MÉDITATION VINS & SAKÉ <i>TTK La vigne</i>	INITIATION PADDLE <i>CNVA</i>	10 ^h
10 ^h 30										10 ^h 30
11 ^h	BODY ART YANG <i>R Movement</i>		YOGA THÉRAPIE SOMMEIL <i>Marion Perivolas</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>	11 ^h
11 ^h 30										11 ^h 30
12 ^h	TRAMPOLINE <i>R Movement</i>		YOGA POUR LES JEUNES <i>Lucille Senecal</i>		YOGA PADDLE <i>Stevie Balabanis</i>					12 ^h
12 ^h 30										12 ^h 30
13 ^h	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>		INITIATION PADDLE <i>CNVA</i>	13 ^h
13 ^h 30										13 ^h 30
14 ^h	TAÏ SO <i>Arthur Clerget</i>		YOGA LUDIQUE PARENTS-ENFANTS <i>Roland Granottier</i>		YOGA PADDLE <i>Soren Misse</i>	DOUCEUR DE TAPIOCA EXOTIQUE <i>Thibaut 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>	14 ^h
14 ^h 30	BUNGY PUMP <i>E.P.G.V.</i>							SYLVOTHÉRAPIE JAPON SHINRIN-YOKU <i>Luc Lachenal</i>		14 ^h 30
15 ^h			YOGA DU VISAGE TONIFIANT <i>Végétal Green</i>		YOGA PADDLE <i>Soren Misse</i>		SOPHROLOGIE GESTION DU STRESS <i>Sandra Sibué</i>		INITIATION PADDLE <i>CNVA</i>	15 ^h
15 ^h 30	BORN TO MOVE <i>Planet Fitness</i>		WABI-SABI & YOGA LA BEAUTÉ DE L'IMPERFECTION <i>Roland Granottier</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>	15 ^h 30
16 ^h										16 ^h
16 ^h 30	NIA, DANSES, ARTS MARTIAUX, YOGA <i>Espace Aurore</i>		SOPHRO YOGA LE LÂCHER PRISE <i>Sandra Sibué</i>		YOGA PADDLE <i>Soren Misse</i>					16 ^h 30
17 ^h										17 ^h
17 ^h 30										17 ^h 30
18 ^h										18 ^h
18 ^h 30										18 ^h 30
19 ^h			IMMERSION SONORE, LIVE MUSIC ET CHANTS <i>Mike De Brito et Elie O</i>							19 ^h



Paddle



Cuisine Saine



Zen



Yoga



Prendre Soins



Fitness

DIMANCHE 14

SEPTEMBRE 2025

 : MASTERCLASS

 : ATELIER FAMILLE

9 ^h	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 <i>Marie-Noëlle Monferran À l'Hôtel Adelpia</i>	INITIATION PADDLE <i>CNVA</i>	9 ^h
9 ^h 30										9 ^h 30
10 ^h	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>	10 ^h
10 ^h 30										10 ^h 30
11 ^h	PILATE FUSION <i>Studio Mali</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>	11 ^h
11 ^h 30										11 ^h 30
12 ^h	TRAMPOLINE <i>R Movement</i>		YOGA LUDIQUE PARENTS-ENFANTS <i>Roland Granottier</i>		YOGA PADDLE <i>Soren Misse</i>	CALIFORNIA SUCRÉ <i>Thibaut Lefils</i>	MÉDITATION TAOÏSTE <i>Thibaut Bourgon</i>	TAICHI-CHUAN <i>Yves Robert</i>	SYLVOTHÉRAPIE JAPON SHINRIN-YOKU <i>Luc Lachenal</i>	12 ^h
12 ^h 30										12 ^h 30
13 ^h	TAÏ SO <i>Arthur Clerget</i>		YOGA THÉRAPIE CONFIANCE EN SOI <i>Marion Perivolas</i>		YOGA PADDLE <i>Soren Misse</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>	13 ^h
13 ^h 30	BUNGY PUMP <i>E.P.G.V.</i>									13 ^h 30
14 ^h	BODY ART YIN <i>R Movement</i>		ATELIER FIVE FLOW® : PILIER EAU <i>Picaboa Yoga</i>		YOGA PADDLE <i>Soren Misse</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>	14 ^h
14 ^h 30										14 ^h 30
15 ^h										15 ^h
15 ^h 30										15 ^h 30
16 ^h										16 ^h
16 ^h 30										16 ^h 30
17 ^h										17 ^h
17 ^h 30										17 ^h 30
18 ^h										18 ^h
18 ^h 30										18 ^h 30
19 ^h										19 ^h

LES ANIMATIONS GRATUITES

SAMEDI

DIMANCHE

	PODIUM	ESPACE PRENDRE SOIN	PODIUM	ESPACE PRENDRE SOIN
9 ^h				
9 ^h 30		RALENTIR LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT <i>Jonathan Genin</i>		LAGONS DE SOI <i>Janyce</i>
10 ^h	FITNESS SOUPLESSE MOBILITÉ <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>
10 ^h 30	FITNESS <i>R Movement</i>		AIX MOUV <i>Guillaume Crochat</i>	
11 ^h		ALIMENTATION EN PLEINE CONSCIENCE L'EX DU JAPON <i>Mathilde BLANCAL</i>	ÉQUILIBRE VIE PRO/VIE PERSO <i>Safia Ayad</i>	CONFÉRENCE <i>Médipôle</i>
11 ^h 30	LES MILLS DANCE <i>Planet Fitness</i>		LES MILLS PILATE <i>Planet Fitness</i>	
12 ^h	INAUGURATION OFFICIELLE			HARMONISER LE COUPLE INTÉRIEUR (IN/YO) <i>Jonathan Genin</i>
12 ^h 30				
13 ^h				
13 ^h 30	ANIMATION DANSANTE <i>La Verrière</i>		ANIMATION DANSANTE <i>La Verrière</i>	
14 ^h	CONFÉRENCE SOMMEIL <i>Médipôle</i>	IKIGAI <i>Charlotte Deurvelher</i>	YOGA & HANGPAN <i>Mika De Brito</i>	LA CONFIANCE EN SOI <i>Médipôle</i>
14 ^h 30				
15 ^h	LES MILLS PILATE <i>Planet Fitness</i>	LES SECRETS JAPONAIS POUR APAISER SES DOULEURS MENSTRUELLES <i>Coline Bourget</i>	QI GONG <i>Espace Aurore</i>	
15 ^h 30	YOGA & CÉRÉMONIE DU THÉ <i>Mika De Brito</i>	« KONENKI » LE SECON PRINTEMPS DES FEMMES - LA MÉNOPAUSE <i>Bettina Gaglick</i>	LES MILLS DANCE <i>Planet Fitness</i>	LE KINTSUGI, L'ART DE LA RÉSILIENCE <i>Caroline Magne</i>
16 ^h				
16 ^h 30			ÉQUILIBRE VIE PRO/VIE PERSO <i>Safia Ayad</i>	
17 ^h	SHOW QI GONG <i>Club Hosukwan</i>	TROUVER LE RELÂCHEMENT ! UN SUPER POUVOIR <i>Thibaut Bourgon</i>	YOGA JAPONAIS FLOW KI <i>Do In</i>	MAÎTRISER SON ATTENTION, UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE <i>Arthur Clerget</i>
17 ^h 30	ALIMENTATION INTUITIVE : FAIRE LA PAIX AVEC LA NOURRITURE <i>Guillaume Crochat</i>			
18 ^h				
18 ^h 30				
19 ^h				