



12 → 13 SEPT.

THÉMATIQUE 2026
BIEN-ÊTRE CHINOIS



CUISINE | FITNESS | PADDLE
YOGA | ZEN | PRENDRE SOIN

WWW.BEFIT.FR

BE FIT = ETRE EN FORME



10 ans Be Fit, 10 animations offertes

À l'occasion des 10 ans du Be Fit, nous sommes heureux de vous offrir **10 animations gratuites** en amont de l'événement.

- Vendredi 4 septembre :** Sophrologie, Les mottets - 18h
- Samedi 5 septembre :** Tai chi et dégustation de café, Chanaz - 10h
- Samedi 5 septembre :** Conférence Prendre soin de soi au quotidien : une approche chinoise pour bien vivre, Lily Shan, Bibliothèque Aix-les-Bains - 10h
- Dimanche 6 septembre :** Sylvothérapie, Parc de la mairie, Brison-St-Innocent - 10h
- Lundi 7 septembre :** Yoga, Plage du Bourget-du-Lac - 10h
- Mardi 8 septembre :** Respiration, Belvédère de la Chambotte - 10h
- Mercredi 9 septembre :** Qi Gong, Jardin vagabond - 11h
- Jeudi 10 septembre :** Conférence BE FIT, le bien être en Chine, Cyrille Javary, La Traverse - 20h30
- Vendredi 11 septembre :** Randonnée sensorielle, Forêt de Corsuet - 9h30
- Samedi 12 septembre :** Ouverture Be Fit

Les parcours bien-être chinois

Une journée pour vous reconnecter à l'essentiel à travers des pratiques inspirées de la Chine.

IMMERSION CHINOISE : Ce parcours vous invite à ralentir, vous reconnecter à la nature et découvrir les pratiques ancestrales du bien-être Chinois.

Sur 1 journée - 25 €
2 ateliers payants parmi une sélection.
Accès libre aux conférences, bibliothèque, village...
Réduction de 50 % sur la conférence de Loïc Ternisien, le 3 septembre.

Tarifs

- Atelier :**
Plein tarif : 17€ / 15€*
-18 ans et +65 ans : 8€
- Parcours bien-être Chinois :**
Plein tarif : 25€
-18 ans et +65 ans : 16€
- Atelier Cuisine Saine :**
Plein tarif : 22€ / 20€*
-18 ans et +65 ans : 8€
- Masterclass :**
Tarif unique: 40€ / 35€*

*en prévente jusqu'au 11 septembre

Achetez vos billets à tarif préférentiel dès maintenant !

LOÏC TERNISIEN

CONF'EXPÉRIENCE

COMMENT VÉRITABLEMENT REPRENDRE LE POUVOIR SUR SA SANTÉ AUJOURD'HUI, DANS UN MONDE OÙ L'ON NE SAIT PLUS CE QUI EST BON POUR SOI

JEUDI 3 SEPTEMBRE

Auditorium
Centre des Congrès
Aix-les-Bains

20H30

Animation tambour
chamanique dès 19H30

Entrée : 10 €

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



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, magazines.
Animations, coloriages, des petits jeux pour apprendre à se servir de baguettes, roue avec des lots à gagner.



Consulat Général de Chine



Un stand vous fera découvrir la culture du bien-être chinois.
Ateliers gratuits tout le week-end.
Samedi : Dégustation de thé, écriture de son nom en chinois.
Dimanche : Cours de chinois, essai de tenues traditionnelles.

Restauration

- + 4 Food Trucks avec produits locaux, de saison et végétariens.
- + 1 Wine Truck - TTK La Vigne.
- + 1 bar à thé et restauration - La Théothèque
- + Le Chalet de Mémard



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

Venir sur Be Fit



Optez pour nos solutions de mobilité douce !

A VÉLO
Vélocéa 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 par téléchargement via le site internet)

COVOITURAGE
30 places gratuites réservées au parking du Grand Port.
(Valable à partir de 2 personnes par 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.
Sur présentation de votre billet de train, profitez des services de la conciergerie « partenaires » (boissons chaudes, jus, fruits, gâteaux...).

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 moins de 18 ans et plus de 65 ans.

SAMEDI 12

SEPTEMBRE 2026

M : MASTERCLASS

f : ATELIER FAMILLE

9h	RENFO MUSCULAIRE, VIEILLIR EN PLEINE FORME Lucile Woodward	LE RITUEL DE L'EAU & LA PROFONDE RESTAURATION Charlotte Saint-Jean	YOGA PADDLE Soren Misse	LUNCH BOX SAINTE Anne Claude	QI GONG : LES SONS THÉRAPEUTIQUES Académie Qibo	YOGA DU VISAGE TONIFIANT Végétal Green	VOYAGE AQUATIQUE SONORE EN DUO Marie-Noëlle Monferran À l'Hôtel Adelpia
9h30							
10h	LES MILLS SHAPES Planet Fitness	DANSE DU DRAGON AUTOUR DE L'ÉNERGIE VITALE Picaboa Yoga		RAVIOLIS VAPEUR (HA KAO AU PORC) Nathalie Ponard	MÉDITATION EN FAMILLE L'atelier des Bulles	ATELIER MÉDITATION VINS TTK La Vigne	VOYAGE IMMERSIF AVEC CASQUES AUDIOS Garry Dumont
10h30			YOGA PADDLE Soren Misse				INITIATION PADDLE CNVA
11h	BODYART YIN BECAUSEILOVEME	YOGA THÉRAPIE SOMMEIL Marion Perivalos	NORDIC YOGA E.P.G.V.		QI GONG DE LA FEMME Nelly Robert	ART-THÉRAPIE ATELIER FAMILLE : NOS LIENS PRENNENT FORME Elise Dusart-Lassée	TAÏ CHI SHUAN Yves Robert
11h30							INITIATION PADDLE CNVA
12h	TRAMPOLINE R Movement		YOGA PADDLE Stevie Balabanis	CROUSTILLANT AUX CÉRÉALES AVEC SON CONFIT DE MYRTILLE Thibault Lefils	MÉDITATION TAOÏSTE : DANS LA VIE QUOTIDIENNE TROUVER LE CALME Thibault Bourgon	AUTO-MASSAGE : LES SECRETS DE LA BEAUTÉ CHINOISE Académie des Facialistes	
12h30							INITIATION PADDLE CNVA
13h	BARRE À TERRE La Verrière	RUN CLASS, MIEUX COURIR, AVEC PLAISIR Lucile Woodward	L'ÉNERGIE DU CHEVAL... UNE ANNÉE D'AUTENTICITÉ Charlotte Saint-Jean	DANSE INTUITIVE SOUS CASQUE Picaboa Yoga			
13h30							
14h	BORN TO MOVE Planet Fitness	BUNGY PUMP E.P.G.V.	YOGA PARENTS-ENFANTS Alessandra Sasmita Yoga	YOGA PADDLE Soren Misse	MOUSSE CHOCOLAT VÉGÉTALIENNE, CITRON YUZU ET SA TUILLE DE COCO Audrey Perrin	AUTO HYPNOSE DU SOMMEIL René Faure	ATELIER BAUME RÉPARATEUR Arumessentielle
14h30							INITIATION PADDLE CNVA
15h	STRETCHING La Verrière	YOGA POUR LES JEUNES Alessandra Sasmita Yoga		YOGA PADDLE Soren Misse	SALADE DE NOUILLES AU SÉSAME ET LEGUMES CROQUANTS Amandine Clerc	WUTAO : DE LA CALLIGRAPHIE DU GESTE AU MOUVEMENT LIBRE Espace Aurore	TAÏ CHI SHUAN Yves Robert
15h30							INITIATION PADDLE CNVA
16h	NIA CLASSIQUE Espace Aurore	YOGA DANSE Laurine Sebillotte					
16h30							
17h							
17h30							
18h							
18h30							
19h		AIX'TATIC Danse libre & fluidité intérieure Lagons de Soi by Janyce			GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE AU CHOCOLAT ARÔME AIX RIVIERA Anne Claude	RELAXATION SONORE AUTOUR DES ÉNERGIES DE LA MÉDECINE CHINOISE Anais Roynard	

Cuisine Saine

Fitness

Paddle

Prendre Soins

Yoga

Zen

DIMANCHE 13

SEPTEMBRE 2026

M : MASTERCLASS

f : ATELIER FAMILLE

9h	NIA, MOVING TO HEAL Espace Aurore	« FEMININ TAOÏSTE » : LA VOIE DU « NON-FORCER » Charlotte Saint-Jean	ROULEAUX DE PRINTEMPS HEALTHY Amandine Clerc	ATELIER WUTAO : LÂME DU CORPS S'ÉVEILLE Espace Aurore	ROLL ON CICATRISANT Arumessentielle	VOYAGE AQUATIQUE SONORE EN DUO Marie-Noëlle Monferran Thermes Chevalley
9h30						
10h	BORN TO MOVE Planet Fitness	YIN YOGA & VOTAGE SONORE Anais Roynard Alessandra Sasmita Yoga	NORDIC YOGA E.P.G.V.	YOGA PADDLE Soren Misse	BÛN CHÀ RIVIERA Orianne Foulland	MÉDITATION TAOÏSTE : DANS LA VIE QUOTIDIENNE TROUVER LE CALME Thibault Bourgon
10h30						INITIATION PADDLE CNVA
11h	PILATE FUSION Studio Mali	YOGA POUR LES JEUNES Alessandra Sasmita Yoga		YOGA PADDLE Soren Misse	POULET KUNG PAO Nathalie Ponard	QI GONG INITIATION Nelly Robert
11h30						ART-THÉRAPIE ENFANT : MON SUPER POUVOIR INTÉRIEUR Elise Dusart-Lassée
12h	TRAMPOLINE R Movement			YOGA PADDLE Stevie Balabanis	TARTE AUX POMMES ET SA CRÈME DE PLANTES SAUVAGES Lionel Scaturro	DO IN Flow Ki
12h30						YOGA DU VISAGE LIFTANT Végétal Green
13h	INBP : INTENSIVE NEIGONG BODY PREPARATION Académie Qibo	BUNGY PUMP E.P.G.V.	YOGA PARENTS-ENFANTS Alessandra Sasmita Yoga	DANSE INTUITIVE SOUS CASQUE Picaboa Yoga		
13h30						
14h	BODYART YANG BECAUSEILOVEME	YOGA DE LA FEMME, L'EAU ET LE CORPS ÉNERGÉTIQUE Picaboa Yoga		YOGA PADDLE Soren Misse	MOUSSE AU FROMAGE BLANC, LITCHI, PAMPLEMOUSSE ET CROUSTILLANT SÉSAME Thibault Lefils	AUTO HYPNOSE René Faure
14h30						ART-THÉRAPIE ADULTE : MON TOTEM DE CONFIANCE Elise Dusart-Lassée
15h						TAÏ CHI SHUAN Yves Robert
15h30						
16h						
16h30						
17h						
17h30						
18h						
18h30						
19h						

LES ANIMATIONS GRATUITES

SAMEDI

DIMANCHE

PODIUM

ESPACE PRENDRE SOIN

PODIUM

ESPACE PRENDRE SOIN

9h				
9h30	FITNESS SOUPLISSE MOBILITE Amandine CLERC	COMMENT INTEGRER LES SAGESSES ANCESTRALES A NOTRE EPOQUE ? Jonathan Genin	FIT STICK E.P.G.V.	LE SOUFFLE YIN, LE SOUFFLE YANG : REGULER L'ENERGIE PAR LA RESPIRATION Garry Dumont
10h	SHOW QI GONG Espace Aurore	YOGAROMA, POUR EQUILIBRER NATURELLEMENT LES PILIERS DE LA SANTE Anne Chicheportiche	BODYART BECAUSEILOVEME	L'ENERGIE DU QI, REHARMONISER SON ENERGIE VITALE ET SON CERVEAU Lagons de Soi
10h30	LES MILLS DANCE Planet Fitness	ASTROLOGIE, FENGSHUI CHINOISE Badema	TAÏJI ET QI GONG DE WUDANG Académie Qibo	SANTÉ MENTALE SUR LE TERRITOIRE Université Savoie Mont Blanc
11h	INAUGURATION Danse du dragon et tambour		LES MILLS DANCE Planet Fitness	BIEN VIVRE AVEC L'ÉNERGIE DES 5 ÉLÉMENTS Caroline Magne
11h30				
12h				
12h30				
13h				
13h30	ANIMATION DANSANTE Sylvaine, La Verrière		ANIMATION DANSANTE Sylvaine, La Verrière	COMMENT ÉCLAIRER VOS CHOIX ET PRISES DE DÉCISION... AVEC UN PEU DE SAGESSE CHINOISE ? Anne-Laure Manfred
14h	LE SOMMEIL Médipôle	RÉVEILLEZ VOTRE INTUITION AVEC LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE Anne Claude	YOGA Marion Perivalos	CONFÉRENCE SUR LE BIEN-ÊTRE Médipôle
14h30	LES MILLS PILATE Planet Fitness	COMMENT NOS PENSÉES IMPACTENT NOTRE BIEN-ÊTRE MENTAL Sophronitis	LE SYMBOLISME DU DRAGON Charlotte Saint-Jean	SÉRÉNITÉ ACTIVE - DEVENIR ACTEUR DE SA MAÎTRISE ÉMOTIONNELLE Sandrine Picard
15h	LES 5 ÉLÉMENTS DU WU XING & LE YOGA Charlotte Saint-Jean	BOOSTER SON IMMUNITÉ GRÂCE À LA MÉDECINE CHINOISE Nathalie Ponard	BOLS TIBÉTINS MEDITATION Anais Roynard	
15h30				
16h	LES PILIERS DE LA LONGEVITE Lucille Woodward	GARDER SA VITALITÉ, CULTIVER SA SANTÉ Jonathan Genin	LES MILLS PILATE Planet Fitness	FENG SHUI Deschamps
16h30	RESPECTER LES RYTHMES DU CORPS : SAISONNALITÉ, ÉNERGIE ET ÉQUILIBRE À LA RENTRÉE Julie Pradine			
17h				
17h30				
18h				
18h30				
19h				