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.

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

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

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.

Prendre Soin
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 !

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.

Natasha St Pier
INTERVENANTE YOGA.

Natasha a débuté le yoga, par l'Ashtanga yoga. Un yoga rigoureux et exigeant. Lorsque son fils est arrivé dans sa vie, en 2015, Natasha a eu besoin d'approfondir d'autres aspects du yoga. Elle a découvert toute la sagesse du yoga et tout ce qu'il peut nous apporter au-delà de la dimension physique.

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 gratruit 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

biocoop · TIGER BALM · DECATHLON · EQOO · l'Orange bleue · Médiathèque Savoie · yoga · Chérie · LE CONSERVATEUR

Nous contacter :

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

Be Fit.

Aix les Bains Riviera des Alpes

10/11 SEPTEMBRE 2022

EN PRÉSENCE DE :
Natasha St Pier
Major Mouvement

© Photographe : Olivier Cohen

GRAND PORT • AIX-LES-BAINS

le dauphiné

Inscriptions & Réservations :
befit.aixlesbains-rivieradesalpes.com

AIX LES BAINS RIVIERA DES ALPES

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

8h30						
9h	BARRE À TERRE *La Verrière*		POSTURE & RELAXATION GUIDÉE *Natasha St Pier* (m)	PETIT-DÉJEUNER HEALTHY SUCRÉ *Faustine Thibon* (kids)	MÉDITATION DU MATIN *Sandra Sibué*	
9h30						
10h	ROUTINE ANTI-BLESSURE *Major Mouvement*	COURIR SPORT SANTÉ *E.P.G.V*	YOGA PARENTS ENFANTS *Roland Granottier* (kids)	TABOULÉ POULET CRANBERRIES *Cédric Szajnerman*	MÉDITATION ENFANTS *L'Atelier des Bulles* (kids)	PADDLE *C.N.V.A* / YOGA PADDLE *Soren Misse*
10h30						
11h						PADDLE *C.N.V.A* / YOGA PADDLE *Soren Misse*
11h30						
12h	REPRENDRE LA COURSE À PIED *Vincent Porrini*		DANSE YOGA DÉTOX *Chantal Fernandez*		TAÏ-CHI PRÉVENTION SANTÉ *Yves Robert*	PADDLE *C.N.V.A*
12h30						
13h						
13h30						
14h	100% FESSIERS *Guillaume Crochat*		YOGA POUR LES SPORTIFS - PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTALE *Roland Granottier* (m)	COOKIE VEGAN PISTACHE & FRAMBOISE *Mathilde Descot* (kids)	QI GONG DE LA FEMME *Nelly Robert*	PADDLE *C.N.V.A* / YOGA PADDLE *Soren Misse*
14h30						
15h	TRAMPOLINE *L'Orange Bleue*	MARCHE NORDIQUE *E.P.G.V*				S'ENRACINER & S'APAISER GRÂCE À LA NATURE *Sandrine Arikoua*
15h30						
16h			YIN YOGA, YOGA DES ÉMOTIONS & RELAXATION GUIDÉE *Natasha St Pier* (m)	P'TITS CANCRES FAITS MAISON *Thierry Court* (kids)	AUTO HYPNOSE *René Faure*	PADDLE *C.N.V.A* / YOGA PADDLE *Soren Misse*
16h30						
17h	FAMILY FITNESS *L'Orange Bleue* (kids)				QI GONG *Nelly Robert*	PADDLE *C.N.V.A*
17h30						
18h	STRETCHING BY AMANDINE *L'Orange Bleue*			TAPAS LOCALES DE SAISON *Alexandre Bonnel*		PADDLE *C.N.V.A* / YOGA PADDLE *Soren Misse*
18h30			DÉCOUVERTE DU VINIYOGA *Bérengère Haon*		MÉDITATION DU SOIR *Sandra Sibué*	
19h						PADDLE *C.N.V.A*

(m) : masterclass (kids) : atelier parents-enfants

Be Fit.

Aix les Bains Riviera des Alpes

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

(m) : masterclass (kids) : atelier parents- enfants