

MAI - JUIN | 2024

AIX RIVIERA

Guide

PEACE & ROOTS

INSPIREZ-VOUS SUR LA
RIVIERA DES ALPES

3 BALADES CONNEXION

NATURE À COUPER LE SOUFFLE

VOTRE MOMENT À

Aix Riviera



1 **3 BALADES CONNEXION NATURE**
à couper le souffle

2 **NOUVEAUTÉS BIEN-ÊTRE**
Que vous ne trouverez pas ailleurs

3 **INSPIREZ-VOUS**
Peace & Roots au bord
du lac

4 **ÉVÉNEMENTS
QUI VONT
VOUS PLAIRE**



3

BALADES DE *Connexion*
NATURE À COUPER LE SOUFFLE



La Chambotte



Foret de Corsuet

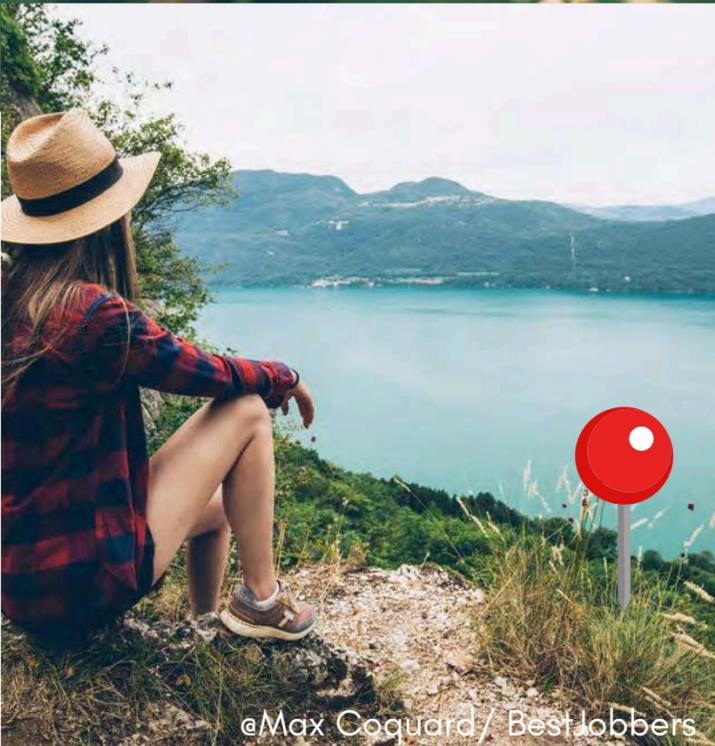


Dent du Chat



La grandeur DE LA NATURE

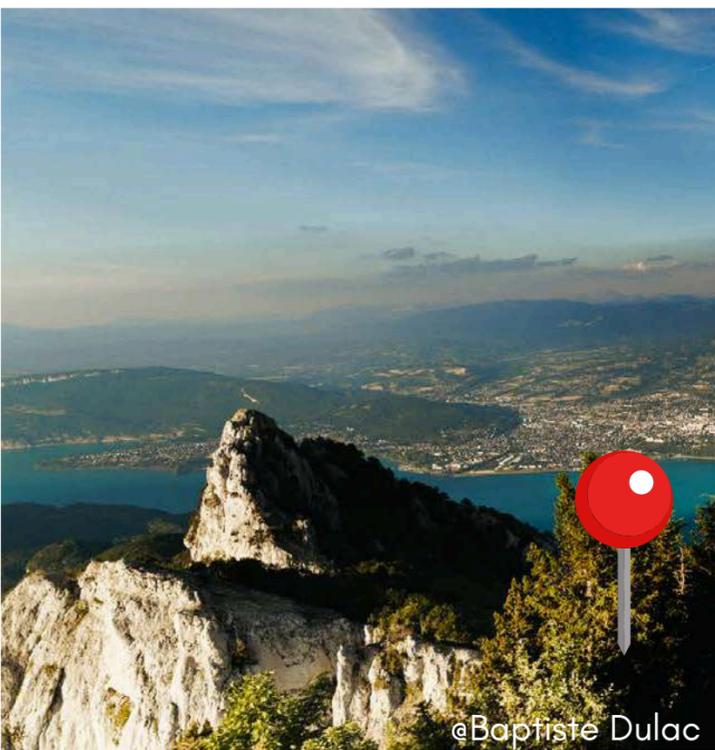
@Max Coquard/ BestJobbers



Faites le plein de nature dans des petits sentiers faciles avec vues époustouflantes

La Chambotte

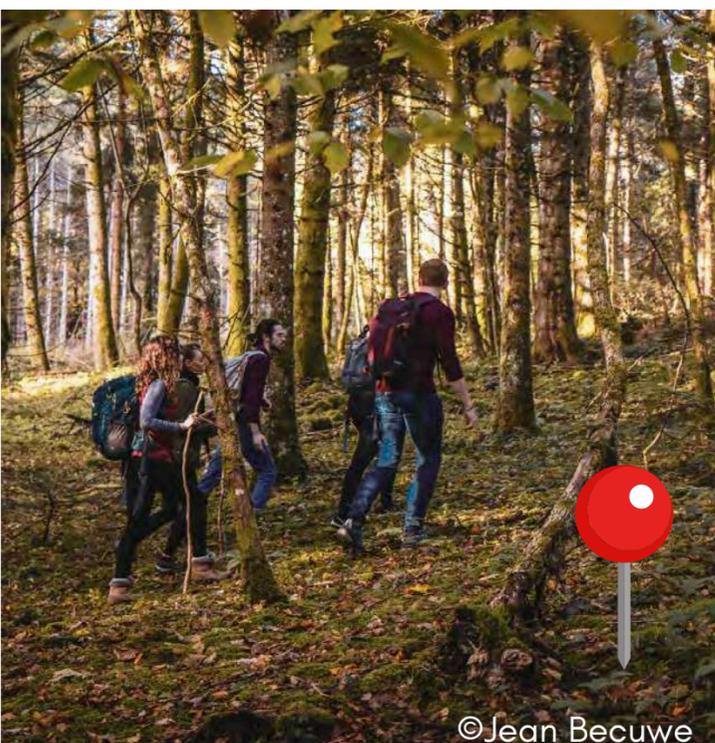
[Découvrir](#)



Pour une randonnée plus sportive et vertigineuse avec une vue finale incroyable...

La Dent du Chat

[Découvrir](#)



Pour une connexion nature totale et ressentir l'énergie des arbres, de la terre molle sous vos pieds.

Forêt de Corsuet

[Découvrir](#)



LES NOUVEAUTES DU MOMENT

Le Yoga à deux

Grace au yoga, cet atelier est fait pour se rencontrer, se retrouver et faire perdurer le lien qui vous unit, en relation de couple, en famille ou entre amis. Soren Misse vous propose de découvrir cette pratique sous le soleil de la Riviera des Alpes.



Au bord du lac



Reconnectez-vous à l'autre



La nature autour de vous



L'interdépendance des geste

[En savoir plus](#)

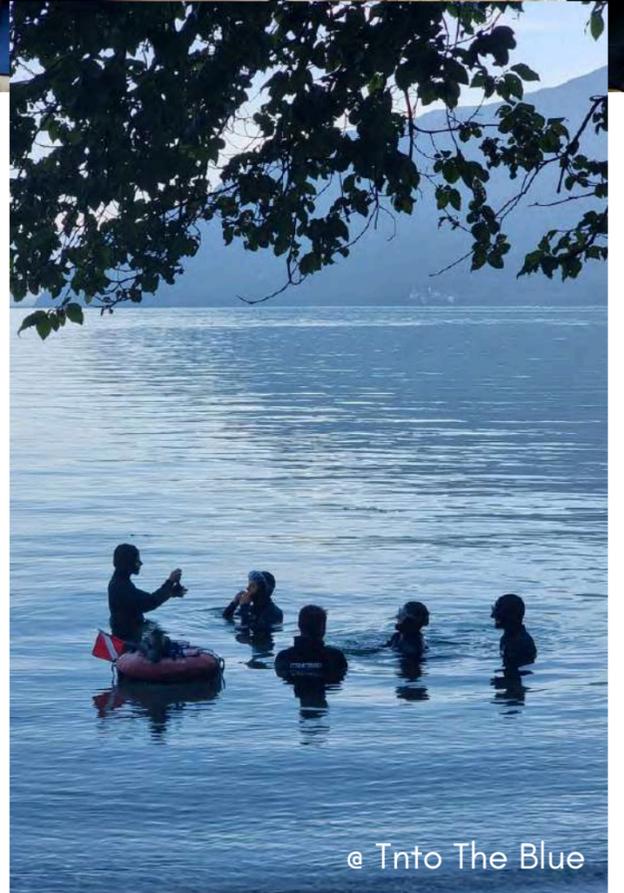




Le yoga apnée

Prêt à plonger dans les profondeurs de votre être ? L'école de plongée et d'apnée Into The Blue vous propose de tester une activité apaisante et originale : le yoga apnée. Chaque séance se compose de deux parties : une session de yoga sur les rives du Lac du Bourget, puis une initiation à l'apnée dans les eaux paisibles du lac, encadrée par des professionnels passionnés.

Bien plus qu'une simple activité, c'est une expérience immersive et sensorielle une rencontre avec soi et la nature qui vous entoure.



© Tnto The Blue



© Tnto The Blue



Into the Blue

Plage de Châtillon - 245 route d'Aix
73310 CHINDRIEUX

06 52 83 16 28 - touret.laurent@gmail.com

Inspirez-vous...



VIVEZ L'ART DE VIVRE

Peace & Roots

Contemplation, détente, sérénité et proximité à la nature sont les maîtres mots de notre territoire. Cultiver ce qui nous relie plutôt que ce qui nous individualise. Incarner un véritable lieu où le bien-être se vit à plusieurs, dans la profondeur de nos liens, de nos connexions. A l'autre, à l'environnement, à notre patrimoine et à nous même. En toute relaxation, sans prise de tête. Soyez apaisé, soyez libre.

Un territoire qui prend soin...



ICI, PRENEZ SOIN DE

vos relations



ICI, PRENEZ SOIN DE

la nature



ICI, PRENEZ SOIN DES

animaux





ICI, PRENEZ SOIN DE

vosre âme



ICI, PRENEZ SOIN DE
*vo*tre intuition

UN EVENEMENT QUI VA VOUS PLAIRE *Bien-Être*

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 à tous à l'occasion de sa 8ème édition.

Rendez-vous du 13 au 15 septembre 2024.

**DU 13 AU 15
SEPTEMBRE
2024**



**PLAGE DE
MÉMARD**

La nouveauté cette année ? 5 parcours personnalisés selon les profils et besoins de chacun, et la découverte de pratique des pays nordiques.



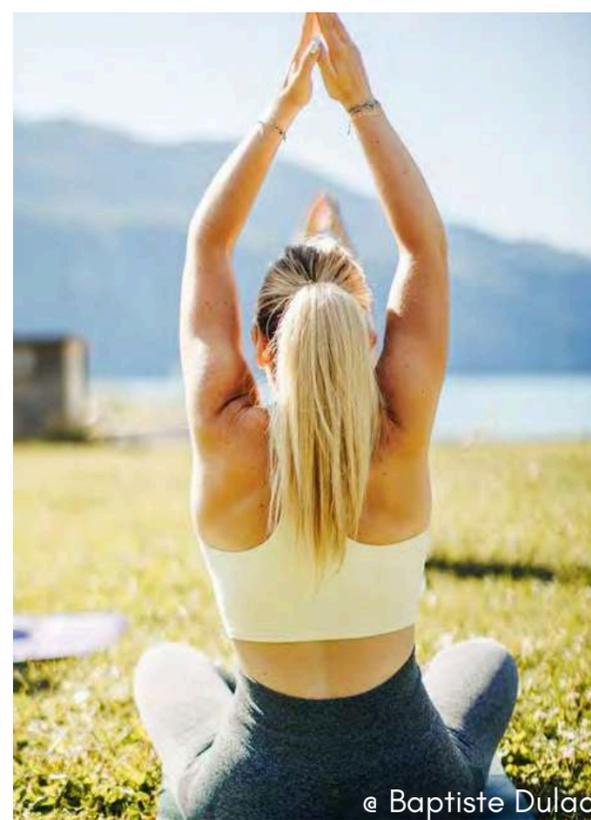
Be Fit.
Aix les Bains Riviera des Alpes



@ Pauline Marizy

LES INSTANTS **BE FIT**

Tout au long de l'année, l'équipe Aix les Bains Riviera des Alpes vous propose de vous initier ou de pratiquer des activités dans de nombreux domaines d'expérimentation selon les saisons, et un peu partout sur le territoire. Parce que prendre soin de soi, ça ne doit pas être une option ! ✨



@ Baptiste Dulac

Les Instants Be Fit.

● CUISINE SAINES ● 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

ACROYOGA
Avec AcroyogaDana (finalistes de la France à un Incroyable Talent)
Plage du Bourget
10h00 - 11h30
25€ / personne
Samedi 8 juin

CUISINE SAINES
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

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



Be Fit.
Aix les Bains Riviera des Alpes

UN MOIS POUR *Moi* JUIN 2024

L'évènement **"Un Mois pour Moi"** revient pour sa 3ème édition en juin 2024. Rendez-vous au Théâtre de Verdure à Aix-les-Bains lors de séances de 30 minutes gratuites. Ces séances se dérouleront en fin de journée la semaine, entre 18h et 18h30, et en matinée le week-end.

LE PROGRAMME :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					1	2
					Garry DUMONT Respiration méthode WIM HOF	Yoga des loupiots Yoga famille en duo
3	4	5	6	7	8	9
Estelle LABBE Auto massage japonais	René FAURE Découverte de l'Autohypnose	LUC LACHENAL Sylvothérapie	Garry DUMONT Respiration méthode WIM HOF	Sandra SIBUE Yoga sophrologie	SOREN MISS Yoga	Yoga des loupiots Yoga famille en duo
10	11	12	13	14	15	16
LUC LACHENAL Sylvothérapie	René FAURE Découverte de l'Autohypnose	Yoga des loupiots Yoga famille en duo	Coline BOURGET Auto massage cycle féminin	Caroline MAGNE Du corps à soi, mini routine pour se retrouver	Damien RICHARD PNL/Hypnose (adultes et enfants).	Lucille SENECA Yin yoga
17	18	19	20	21	22	23
Estelle LABBE Auto massage japonais	Lucille SENECA Yoga doux	VALVITAL Gym posturale	Coline BOURGET Auto massage cycle féminin	L'effet Déclic Découverte de la PNL	Jennifer COURTOIS Reflexo palmaire en auto massage	Yoga des loupiots Yoga famille en duo
24	25	26	27	28	29	30
Anaïs FIEVET Atelier d'écoute	Lucille SENECA Yoga doux	Yoga des loupiots Yoga famille en duo	Coline BOURGET Auto massage cycle féminin	L'effet Déclic Gestion des émotions fortes	Léa GODEZENNE Atelier Cocktail de Joie	Yoga des loupiots Yoga famille en duo

INFORMATIONS ET RESERVATIONS :

04 79 88 09 99 - www.befit.fr



POUR TE DÉPLACER



Vélo Electrique



Pour tous vos déplacements sur la Riviera des Alpes, pensez au vélo élec'. De quoi faire baisser un peu l'impact carbone de votre séjour (parce qu'on sait que comme nous, vous y êtes sensible ;)). Découvrez nos prestas préférés :



Takamaka

65 boulevard du lac

73100 Aix-les-Bains info@takamakasavoie.com

04 79 35 45 36 | <https://aixlesbains.takamaka.fr/>



Prolynx

Base marina des îlots

73310 Chanaz contact@prolynx-sports.com

06 95 00 84 23 | www.prolynx-sports.com

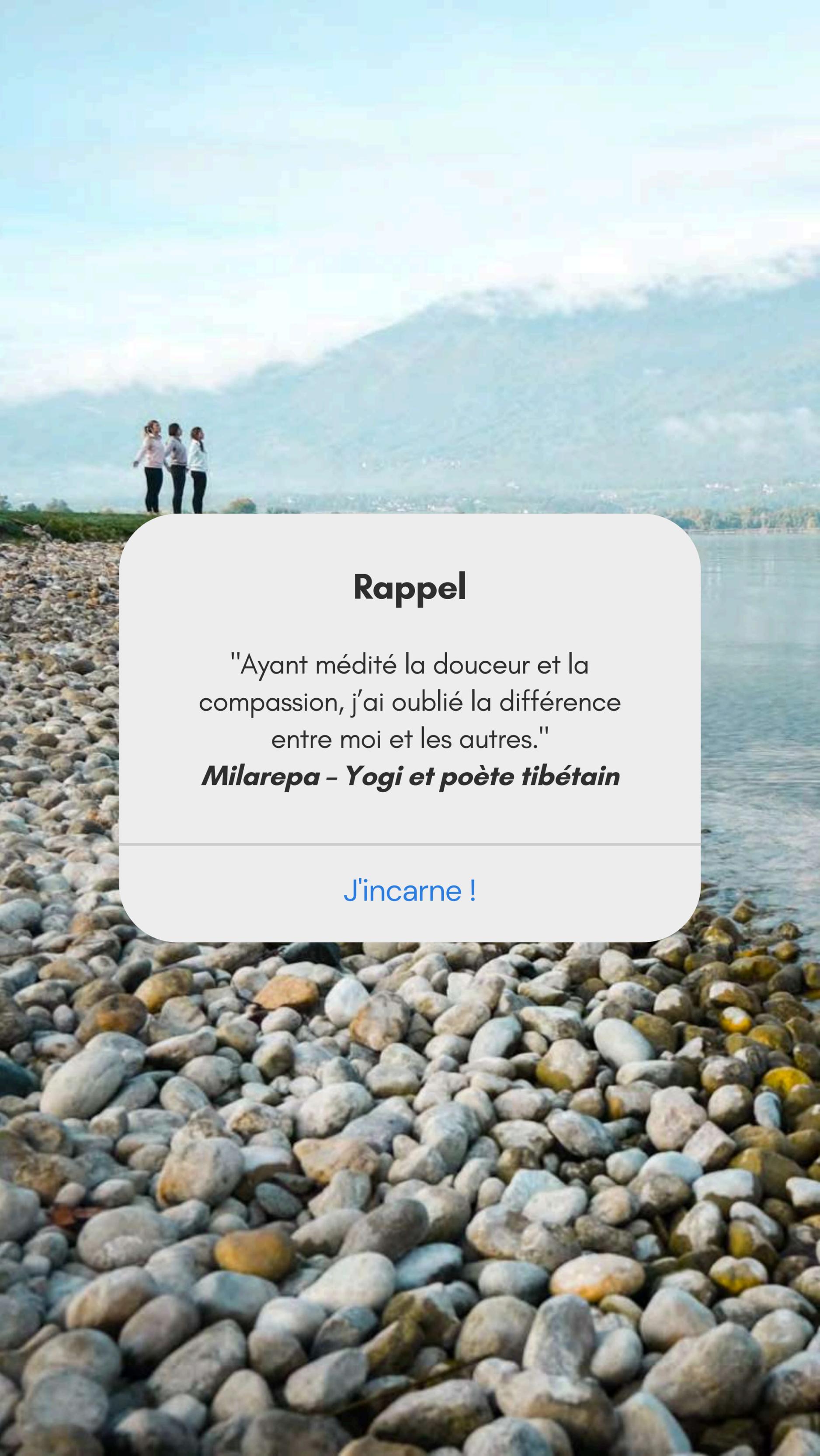


Véloea

315 boulevard Wilson

73100 Aix-les-Bains

04 79 88 94 39 | contact@velodea.fr



Rappel

"Ayant médité la douceur et la compassion, j'ai oublié la différence entre moi et les autres."

Milarepa - Yogi et poète tibétain

J'incarne !

PRENDRE SOIN DE *soi* DANS *l'assiette*



@Max Coquard/ Best Jobbers

Voici 3 adresses de restaurants vous proposant de la cuisine locale et végétarienne sur le territoire :

📍 **La Guinguette de l'Étang Bleu**

274 route de l'Étang Bleu, 73310

Vions

Tél. 04 79 54 90 43



@ La Guinguette de l'Étang Bleu



@Henriette Cuisine Maison

📍 **Henriette Cuisine Maison**

301, rue Jacques Cellier 73100

Grésy-sur-Aix

Tél : 04 79 34 61 38



@ La Balançoire by La Bicyclette Rose

📍 **La Balançoire by La Bicyclette Rose**

9, Place Carnot 73100 Aix-les-Bains

Tél. 04 79 54 59 56

DORMIR À

Aix Riviera

2024

© Gilles ansard



CAMPING DU SIERROZ

Boulevard Barrier
73 100 AIX-LES-BAINS
04.79.61.89.89
camping@aixlesbains.com

Au bord du lac en plus...qui dit mieux ?



APPARTEMENT ASTORIA COEUR D'AIX

7 place des Thermes
73100, Aix-les-Bains
06.07.85.70.89
sylviecombaz74@gmail.com

Top pour du tout à pied, en pleine ville !



MADAME M

Boulevard Barrier
73 100 AIX-LES-BAINS
06 89 10 93 60
elodie.roux@yahoo.fr

Une vue lac imprenable depuis le logement !



ECOLOGES DU DOMAINE DES ILES

Domaine des Iles
681 route de l'Ecluse
73310, Chanaz
04.79.54.58.51
camping@chanaz.fr

Pour un éco hébergement, qui prend soin de la planète ! En phase avec vos valeurs !



ETOILE BOREALE

377 chemin du Faubourg
73100, Montcel
06.86.40.24.92
gite@etoileboreale.fr



L'OREE DE LA CHAMBOTTE

289 route de la Chambotte
73310, Chindrieux
06 47 23 03 97
loredelachambotte@gmail.com

Chiller et apéro au bord de la piscine !



CHECQUEZ NOTRE SITE POUR PLUS D'INFOS

www.aixlesbains-rivieradesalpes.com

