

Les Instants

# Be Fit.

● CUISINE SAINE ● PRENDRE SOIN ● YOGA ● ZEN

## BALADE EN RAQUETTES

*Yoga et pleine conscience*

Mont Revard

9h30 - 12h00 et 13h30 - 16h00

25€ / personne

**Samedi 3 février**

## SONOTHÉRAPIE / SPA

*Méditation aux sons des bols tibétains. Accès 1h au spa*

Hôtel Adelfhia

9h30 - 12h30

35€ / personne

**Samedi 9 mars**

## HERBORISTERIE

*Création d'une tisane personnalisée aux baguettes de sourcier*

Agence Aix Riviera

10h00 - 11h30

25€ / personne

**Samedi 16 mars**

## YOGABRUNCH

Jardin du Prieuré

11h00 - 13h00

35€ / personne

**Samedi 29 juin**

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

## ACROYOGA

*Avec AcroyogaDana (finalistes de la France à un Incroyable Talent)*

Plage du Bourget

10h00 - 11h30

25€ / personne

**Samedi 8 juin**

## CUISINE SAINE

*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**