



**Bella Vista**

CENTRE DE RESSOURCES  
EN PRÉVENTION SANTÉ

Agir pour sa santé au quotidien

PORTÉ PAR

FA-RE13



**LES RDV**

**DE LA RENTRÉE !**

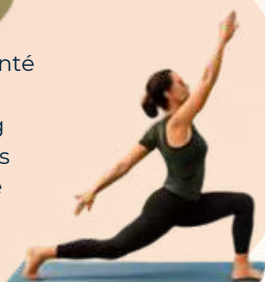
**SEPTEMBRE 2026**

**BOUGER SOUFFLER SAVOURER PARTAGER**  
**PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ AU QUOTIDIEN**



**Bouger !**

Gym Santé  
Yoga  
QI Gong  
Postures  
Mobilité



**Souffler !**

Automassages  
Relaxation  
Respiration  
Cohérence  
cardiaque



**Savourer !**

Cuisine  
pratique  
Brunch  
Vitalité



**En route  
vers  
morphée !**

Sommeil  
Récupération  
Rituel du soir



**Petites  
escapades !**

Marches  
Balades  
Sorties  
conviviales



**S'exprimer &  
partager !**

Théâtre  
Expression  
Créativité  
Lien



**Les rendez-vous  
vitalité !**

Café Vitalité  
Afterwork Vitalité  
Un thème  
prévention  
chaque mois



**CES ACTIVITÉS SONT OUVERTES À TOUS**

**BELLA  
VISTA**

460 bd Henri Tasso  
13190 ALLAUCH

Des ateliers pour tous, adaptés à vos  
envies et à votre rythme !

*Votre santé, notre priorité*

**INFOS & RÉSERVATIONS**

07 72 06 44 27

[www.fa-re.fr](http://www.fa-re.fr)



Prendre le temps de respirer  
**BOUGER & SOUFFLER**

# YOGA

Respirer, délier le corps  
et retrouver un peu  
d'espace dans son quotidien.



Pour tous les  
niveaux,  
bienvenue !



**SOUPLESSE**  
Assouplissez  
votre corps en  
douceur.



**POSTURE**  
Améliorez votre  
alignement et  
votre maintien.



**RESPIRATION**  
Respirez en  
conscience et  
apaisez le mental.



**DÉTENTE**  
Relâchez les  
tensions et  
retrouvez  
la sérénité.



**INTERVENANT :**

Marc

Professeur de yoga



## JOURS & HORAIRES

**Mercredi 2, 9, 16, 23 et 30**

- 10h00 à 11h15
- 18h00 à 19h10
- 19h15 à 20h30

**Samedi 5, 12, 19 et 26**

- 10h00 à 11h15



## LIEU

Chalet des Ecuyers  
Rue des Ecuyers (portail  
bleu au fond de l'impasse)  
Château-Gombert  
13013 MARSEILLE



**BELLA VISTA**

CENTRE DE RESSOURCES  
EN PRÉVENTION SANTÉ

Agir pour sa santé au quotidien



Tout public  
À partir de 16 ans



Tenue  
confortable, eau  
et serviette

## INFOS & RÉSERVATIONS

☎ 07 72 06 44 27

🌐 [www.fa-re.fr](http://www.fa-re.fr)





**PETITES  
ESCAPADES !**

# MARCHE, BIEN-ÊTRE

*Prendre l'air, bouger en douceur  
et Partager un bon moment*

Ouvert à  
tous, dès 16  
ans

Balade dans les collines et parcs environnants,  
rythmée par la pratique de la silvothérapie

## LES BIENFAITS



### MOUVEMENT

Remettez le corps  
en route  
en douceur.



### RESPIRATION

Oxygéenez-vous  
et faites le plein  
d'énergie.



### CONVIVIALITÉ

Marchez ensemble  
dans une ambiance  
chaleureuse.



### ÉVASION

Offrez-vous une  
parenthèse simple et  
ressourçante.



**INTERVENANTE :**

*Claude*

Intervenante Bella Vista by FA-RE13



## JOURS & HORAIRES

**Les lundis de septembre  
à partir de 14h  
à 16h**

*Covoiturage possible*



## LIEU



POUR TOUT SAVOIR, SCANNEZ LE QR CODE !

*Informations sur le groupe, les lieux  
de RDV, les prochaines balades et les  
annulations communiquées en  
temps réel.*



LIEUX DE RDV



INFOS  
PRATIQUES



ANNULATIONS



**Deux ans de marche, de partage et de bonne  
humeur : joyeux anniversaire au groupe !**



**BELLA VISTA**

CENTRE DE RESSOURCES  
EN PRÉVENTION SANTÉ

*Agir pour sa santé au quotidien*



Tenue confortable  
Bouteille d'eau

## INFOS



07 72 06 44 27



[www.fa-re.fr](http://www.fa-re.fr)



*Bouger  
ensemble, se  
sentir bien !*





**S'EXPRIMER & PARTAGER !**  
*Libérer sa créativité*

# THÉÂTRE

*Oser, s'exprimer,  
se relier aux autres  
et prendre confiance  
en soi !*



**COURS RÉGULIERS  
MERCREDI SOIR  
& DIMANCHE  
MATIN**

## LES BIENFAITS



### CONFIANCE

Développez l'estime de soi et l'assurance au quotidien.



### EXPRESSION

Libérez vos émotions et affirmez votre personnalité.



### LIEN SOCIAL

Créez du lien, écoutez et partagez dans la bienveillance.



### CRÉATIVITÉ

Stimulez votre imagination et votre capacité d'adaptation.



**INTERVENANTE :** *Marie*

Comédienne & Intervenante Bella Vista by FA-RE13



### JOURS & HORAIRES

**Dimanche 20 et 27 septembre**  
• 10h à 11h30

**Mercredi 16 septembre**  
• 19h30 à 21h00



### LIEU

**Bella Vista  
Salle "Panorama"  
460 bd Henri Tasso  
13190 ALLAUCH**



**BELLA VISTA**

CENTRE DE RESSOURCES  
EN PRÉVENTION SANTÉ

*Agir pour sa santé au quotidien*



Tout public  
À partir de 16 ans



Tenue confortable  
Bouteille d'eau

### INFOS & RÉSERVATIONS

☎ 07 72 06 44 27

🌐 [www.fa-re.fr](http://www.fa-re.fr)

CENTRE DE RESSOURCES  
EN PRÉVENTION SANTÉ

Tout public

Tenue confortable

**Offert aux bénéficiaires en parcours**



**BOUGER**  
POUR RESTER ACTIF !

# GYM SANTÉ

Bouger à son rythme,  
préserver sa mobilité  
et retrouver confiance  
dans son corps.



Accessible à  
tous,  
à votre  
rythme

## LES BIENFAITS



### MOBILITÉ

Gardez de  
l'aisance et bougez  
en toute liberté.



### ÉQUILIBRE

Améliorez votre  
stabilité et votre  
coordination.



### RENFORCEMENT DOUX

Tonifiez vos muscles  
en douceur et en  
sécurité.



### AUTONOMIE

Préservez votre  
indépendance  
au quotidien.



### INTERVENANTE :

*Marie*

Coach en Activité Physique Adaptée



### JOURS & HORAIRES

**Jeudi 3 septembre**

• 18h à 19h



### LIEU

**Bella Vista  
Salle "Panorama"  
460 bd Henri Tasso  
13190 ALLAUCH**

*Inscrivez-vous dès maintenant ! ☺*



**BELLA VISTA**

CENTRE DE RESSOURCES  
EN PRÉVENTION SANTÉ

*Agir pour sa santé au quotidien*



Tout public  
À partir de 16 ans



Tenue  
confortable, eau  
et serviette

### INFOS & RÉSERVATIONS



07 72 06 44 27



[www.fa-re.fr](http://www.fa-re.fr)





**BOUGER !**

# CORPS TONIQUE

*Renforcement profond  
Mobilité Posture*

*Travailler le corps dans son ensemble, gagner en tonicité, en stabilité  
et en aisance au quotidien.*



*Débutants et  
sportifs  
bienvenus*

## LES BIENFAITS



### FORCE

Renforcez l'ensemble  
du corps et les  
muscles profonds.



### MOBILITÉ

Gagnez en  
souplesse et en  
aisance dans vos  
mouvements.



### POSTURE

Améliorez votre  
maintien, votre  
stabilité et votre  
coordination.



### ÉQUILIBRE

Développez un meilleur  
contrôle du corps et une  
sensation de bien-être  
durable.



**INTERVENANTE :**

*Marine*

Ostéopathe & Professeure de sport au sol



## JOURS & HORAIRES

**Mardi 8 septembre**  
• 18h30 à 19h30

**Samedi 26 septembre**  
• 13h à 14h



## LIEU

**Bella Vista**  
**Salle "Panorama"**  
**460 bd Henri Tasso**  
**13190 ALLAUCH**

*Bougez, tonifiez, respirez !*



**BELLA VISTA**

CENTRE DE RESSOURCES  
EN PRÉVENTION SANTÉ

*Agir pour sa santé au quotidien*



Tout public  
À partir de 16 ans



Tenue  
confortable, eau  
et serviette

## INFOS & RÉSERVATIONS



07 72 06 44 27



[www.fa-re.fr](http://www.fa-re.fr)



**PRENDRE SOIN DE  
SOI**

# AUTOMASSAGES VISAGE & DOS

*Se détendre, libérer les tensions et  
retrouver une énergie nouvelle.*

*Deux ateliers pratiques pour prendre soin de soi  
au quotidien et relâcher les tensions en douceur.*



## LES BIENFAITS DES AUTOMASSAGES



### DÉTENTE

Relâchez  
toutes vos  
tensions



### SOULAGEMENT

Apaisez vos  
douleurs et  
libérez votre  
corps



### CIRCULATION

Stimulez votre  
flux sanguin  
pour plus de  
légèreté



### ÉNERGIE

Réveillez votre  
vitalité et faites  
le plein de  
dynamisme.



### INTERVENANTE :

*Wassila*

Chromothérapeute & Energeticienne

## DEUX SÉANCES AU CHOIX



**Mardi 15 septembre**  
• 17h à 19h

### AUTOMASSAGE DU VISAGE

Techniques simples pour détendre,  
drainer et illuminer le visage.



**Mardi 29 septembre**  
• 17h à 19h

### AUTOMASSAGE DU DOS

Soulager les tensions du dos, des  
épaules et de la nuque.

*Prenez soin de  
vous,  
naturellement !*

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

*tenue souple, une petite balle*



**BELLA VISTA**

CENTRE DE RESSOURCES  
EN PRÉVENTION SANTÉ

*Agir pour sa santé au quotidien*

### INFOS & RÉSERVATIONS

☎ 07 72 06 44 27

🌐 [www.fa-re.fr](http://www.fa-re.fr)



### LIEU

**Bella Vista**  
**Salle "Panorama"**  
**460 bd Henri Tasso**  
**13190 ALLAUCH**





## PRENDRE SOIN DE SOI

# DO IN

Respirer, relâcher,  
rééquilibrer son énergie



Pour tous les  
niveaux, dès  
7 ans !

## LES BIENFAITS



### DÉTENTE

Relâchez les tensions  
du corps et du mental.



### ÉNERGIE

Stimulez la circulation  
de l'énergie  
en douceur.



### SOUPLESSE

Déliez le corps grâce  
à des gestes simples.



### ÉQUILIBRE

Retrouvez présence,  
calme et  
mieux-être.



### INTERVENANTE :

Marie-Line

Praticienne en Médecine Chinoise



### JOURS & HORAIRES

Samedi 19 septembre  
• 10h30 à 11h30



### LIEU

Bella Vista  
Salle "Panorama"  
460 bd Henri Tasso  
13190 ALLAUCH



Tout public : enfants à partir  
de 7 ans, adolescents,  
adultes, seniors.



Tenue confortable et bouteille  
d'eau et une serviette

*Prenez soin de vous, naturellement !*



**BELLA VISTA**

CENTRE DE RESSOURCES  
EN PRÉVENTION SANTÉ

*Agir pour sa santé au quotidien*

### INFOS



07 72 06 44 27



[www.fa-re.fr](http://www.fa-re.fr)





Prendre le temps de respirer  
**BOUGER & SOUFFLER**

# QI GONG

*Respirez, bougez,  
rechargez-vous*

*Pour tous les  
niveaux,  
bienvenue !*



## HARMONIE

Unifiez le corps et l'esprit grâce à des mouvements lents et fluides.



## SOUPLESSE

Améliorez votre équilibre et libérez vos articulations en douceur.



## RESPIRATION

Coordonnez votre souffle pour un apaisement profond et immédiat.



## ANCORAGE

Développez votre conscience corporelle et renforcez votre stabilité intérieure.



**INTERVENANTE :**

*Aurélie*

Professeure de Qi Gong créatif



## JOURS & HORAIRES

- \* **Mardi 29 septembre**
- 12h30 à 13h30



## LIEU

**Parc du Bocage,  
(devant les lettres  
Plan de Cuques)**

- \* **La séance se déroulant en extérieur, elle pourra être annulée en cas de météo défavorable.**



**BELLA VISTA**  
CENTRE DE RESSOURCES  
EN PRÉVENTION SANTÉ

*Agir pour sa santé au quotidien*



Tout public  
À partir de 16 ans



Tenue  
confortable, eau  
et serviette

## INFOS & RÉSERVATIONS

☎ 07 72 06 44 27

🌐 [www.fa-re.fr](http://www.fa-re.fr)

# Les temps forts

## du mois de septembre



**GRANDE NOUVEAUTÉ**

C'est le Lancement Officiel !  
Soyez les premiers !



### LES RDV VITALITÉ !



**AFTERWORK SANTÉ**  
**MARDI 22 SEPTEMBRE**  
**DE 18H À 20H**

Ce rendez-vous vous offre  
l'opportunité de rencontrer  
des expertes, d'échanger  
avec d'autres personnes.



### PORTES OUVERTES



**THÉÂTRE D'EXPRESSION**  
**DIMANCHE 13 SEPTEMBRE**  
**DÈS 9H30**

Laissez-vous surprendre !  
Entrez. Décourez. Échangez.



**GYM SANTÉ**  
**PORTES OUVERTES**  
**JEUDI 17 SEPTEMBRE**  
**DÈS 18H30**

Venez bouger à votre  
rythme, restez pour la  
convivialité, repartez le corps  
libéré et l'esprit léger.



**N'oubliez pas de marquer ces  
dates dans votre agenda !**

Les réservations se font sur  
<https://www.helloasso.com/>



# Les rendez-vous vitalité

## Les rencontres mensuelles de Bella Vista

### POURQUOI CES RENDEZ-VOUS ?



Prendre soin de vous au quotidien.

Des thèmes de santé simples, concrets et accessibles.



#### BIEN-ÊTRE

Des conseils pour  
nourrir votre corps  
et votre esprit.



#### CONCRET

Des informations  
utiles et faciles  
à appliquer.



#### ÉCHANGES

Un moment convivial  
pour partager et  
poser vos questions.



#### CHAQUE MOIS

Un nouveau thème  
pour avancer  
ensemble.



### LE 1ER THÈME : CHEVEUX & VITALITÉ

Et si vos cheveux étaient le reflet  
de **votre équilibre global**?



*Prenez un temps pour vous, on en parle ensemble !*



1<sup>ER</sup> RENDEZ-VOUS VITALITÉ OFFERT

# VITALITÉ & CHEVEUX

⇒ Et si vos cheveux parlaient aussi de votre vitalité ? ⇐

3 EXPERTES • 3 EXPÉRIENCES À VIVRE



Sonerana Diallo  
Trichologue



## VOIR SES CHEVEUX AUTREMENT

- ✓ Démonstration de trichologie en direct
- ✓ Observation du cuir chevelu, des bulbes et de la fibre
- ✓ Vous verrez vos cheveux comme vous ne les avez jamais vus



Fabienne Sammarco  
Sophrologue



## RESPIRER & RELÂCHER

- ✓ Temps de respiration guidée
- ✓ Petit exercice de sophrologie
- ✓ Des techniques simples pour mieux gérer le stress



Aurélié Guerri  
Diététicienne-nutritionniste



## NOURRIR SES CHEVEUX DE L'INTÉRIEUR

- ✓ Conseils nutrition ciblés
- ✓ Petite dégustation vitalité
- ✓ Des idées concrètes à refaire chez soi



*Afterwork Vitalité*  
**MARDI 22 SEPTEMBRE**  
**18h – 20h**

Réservez vite votre place en Flashant le QR code ci-dessous



<https://www.helloasso.com/associations/fa-re13/evenements/rdv-vitalite-et-si-vos-cheveux-parlaient-aussi-de-votre-vitalite>



**Aucune inscription sur place.**



**BELLA VISTA – CENTRE DE RESSOURCES EN PRÉVENTION SANTÉ**  
460, boulevard Henri Tasso, 13190 Allauch



**07 72 06 44 27**



♥ Un rendez-vous vivant, concret et participatif ♥  
♥ Places limitées — pensez à réserver rapidement ! ♥





# Portes ouvertes

Venez découvrir une de nos activités



1 RENDEZ-VOUS  
PAR MOIS



TOUT PUBLIC  
BIENVENU



CONVIVIALITÉ  
ET PARTAGE

## POURQUOI CES RENDEZ-VOUS ?



### DÉCOUVRIR

Explorez chaque mois  
une activité inédite



### PARTAGER

Partagez un moment  
convivial et enrichissant



### S'ÉPANOUIR

Trouvez ce qui vous  
anime vraiment

## À QUOI S'ATTENDRE ?



Une activité  
surprise  
chaque mois



Des échanges  
authentiques et  
bienveillants



Un moment  
de détente  
et de plaisir



Une source  
d'inspiration  
et de motivation



ENEZ, DÉCOUVREZ, PARTAGEZ !

*On vous attend !*





# ATELIERS D'ESSAI PORTES OUVERTES BELLA VISTA

## SAISON 2026 • 2027



Et si la rentrée était l'occasion de découvrir de nouvelles façons de **bouger**, **souffler**, **s'exprimer** et **prendre soin** de sa santé ?

En septembre, Bella Vista – Centre de ressources en prévention santé à Allauch, vous ouvre ses portes et vous invite à tester **gratuitement** plusieurs pratiques proposées tout au long de l'année.



**DIMANCHE 13 SEPTEMBRE**  
9H30–11H30



### Découverte Théâtre & Expression



**9h30–10h30**

- Découverte du lieu et de l'espace théâtre
- Rencontre avec Marie professeur de théâtre et les élèves de la saison passée
- Démonstrations, improvisation et expression



**10h30–11h30**

- Atelier d'essai offert
- Présentation des ateliers et de la programmation 2026/2027
- Échanges autour d'un verre



Une matinée conviviale pour  
**regarder, essayer...**  
et peut-être vous laisser surprendre !



**JEUDI 17 SEPTEMBRE**  
18H–19H30



### Découverte Gym Santé



**18h–19h**

- Découverte du lieu et de l'espace Gym Santé Bella Vista
- Rencontre avec Marie et les élèves de la saison passée



**18h30–19h30**

- Démonstrations pratiques
- Atelier d'essai offert
- Présentation des ateliers et de la programmation 2026/2027
- Échanges autour d'un verre



*Bouger à son rythme, retrouver confiance dans ses capacités, gagner en endurance et mieux respirer.*

Parce que l'activité physique régulière contribue à préserver sa santé, maintenir son autonomie et améliorer son bien-être au quotidien.



ATELIERS D'ESSAI  
GRATUITS  
sur inscription



BELLA VISTA  
Allauch



PORTÉ PAR  
FA-RE13



# LA RENTRÉE THÉÂTRE

**DIMANCHE**  
**13 SEPTEMBRE**

**10H - 11H30**

## **BELLA VISTA** *Entre en scène !*

**ENEZ DÉCOUVRIR LE THÉÂTRE D'EXPRESSION**

**PAS BESOIN D'AVOIR DÉJÀ FAIT DU THÉÂTRE**

**ENEZ COMME VOUS ÊTES !**



**OSER**



**S'EXPRIMER**



**JOUER**



**PRENDRE  
CONFIANCE**

**ENTREZ. DÉCOUVREZ. ÉCHANGEZ.**

**LAISSEZ-VOUS SURPRENDRE !**



**LIEU**

**Bella Vista**  
**Salle "Panorama"**  
**460 bd Henri Tasso**  
**13190 ALLAUCH**

**PORTES  
OUVERTES**



**OUVERT À TOUS  
ET À TOUS LES ÂGES**

**DÉBUTANTS • AMATEURS  
EXPÉRIMENTÉS**

**Réservez vite votre place  
en Flashant le QR code ci-dessous**

<https://www.helloasso.com/associations/fa-re13/evenements/la-rentree-theatre-bella-vista-entre-en-scene>



**Aucune inscription sur place.**

PORTES  
OUVERTES

JEUDI  
17 SEPTEMBRE  
18H30



#### GYM

Bouger à son rythme, préserver sa mobilité et retrouver confiance dans son corps.



#### ÉQUILIBRE

Améliorez votre stabilité et votre coordination.



#### RENFORCEMENT DOUX

Tonifiez vos muscles en douceur et en sécurité.



#### AUTONOMIE

Préservez votre indépendance au quotidien.



#### MOBILITÉ

Restez libre de vos mouvements et facilitez vos déplacements au quotidien.



#### SANTÉ

Prenez soin de votre forme et de votre bien-être à chaque instant.

# GYM SANTÉ

ACCESSIBLE À TOUS,  
à votre rythme



Envie de reprendre le mouvement ?  
Venez tester nos séances et  
retrouver le plaisir de bouger !



INTERVENANTE :

Marie

COACH EN ACTIVITÉ  
PHYSIQUE ADAPTÉE



PRÉVOIR

Tenue confortable,  
eau et serviette

VENEZ DÉCOUVRIR, VENEZ ESSAYER



LIEU

Bella Vista  
Salle "Panorama"  
460 bd Henri Tasso  
13190 ALLAUCH

SÉANCE  
DÉCOUVERTE  
OFFERTE

Réservez vite votre place  
en Flashant le QR code ci-dessous



<https://www.helloasso.com/associations/fa-re13/evenements/portes-ouvertes-gym-sante>



**Aucune inscription sur place.**



## NOUS CONTACTER



07 72 06 44 27



contact@fa-re.fr



www.fa-re.fr



Accès PMR



Parking gratuit



*Rejoignez-nous !*



### BELLA VISTA

460 boulevard Henri Tasso  
13190 Allauch



*Ici, chacun est  
accueilli avec  
bienveillance et sans  
jugement.*

