



Bella Vista

CENTRE DE RESSOURCES
EN PRÉVENTION SANTÉ

Agir pour sa santé au quotidien

PORTE PAR
FA-RE13



LES RDV

OCTOBRE 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



S'EXPRIMER & PARTAGER !
Libérer sa créativité

THÉÂTRE

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

Pour tous
tous niveaux
bienvenus !

**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 4 et 25 octobre
• 10h à 11h30

Mercredi 7 et 14 octobre
• 18h30 à 20h00



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

CENTRE DE RESSOURCES
EN PRÉVENTION SANTÉ

Tout public

Tenue confortable

Offert aux bénéficiaires en parcours

Cycle FA-RE

Apprenez à décoder vos émotions
et à harmoniser votre quotidien

Ce cycle s'adresse à toute personne souhaitant mieux comprendre son fonctionnement émotionnel et développer une relation plus sereine avec ses émotions



Réservé aux
personnes en
parcours

LES OBJECTIFS DE L'ATELIER



Mieux comprendre
ses émotions



Accueillir
les ressentis



Exprimer plus justement
ses ressentis

À travers des apports simples et des exercices de sophrologie et de Gestalt, cet atelier invite à affiner l'écoute de vos ressentis corporels et émotionnels pour mieux cerner vos états internes et vos besoins.



INTERVENANTE : Anne-Sophie

Sophrologue



JOURS & HORAIRES

Lundi 19 et lundi 26 octobre
• 18h à 19h30

2 séances indissociables



LIEU

Bella Vista
Salle "Panorama"
460 bd Henri Tasso
13190 ALLAUCH
Tél 07 72 06 44 27
contact@fa-re.fr



Matériel à prévoir :
carnet ou feuille et stylo



Conditions d'accès :

- Réservé aux personnes bénéficiant déjà d'un parcours.
- Ce cycle est inclus dans votre parcours sur orientation de votre coordinatrice.

Note : Un cycle peut remplacer tout ou partie de vos trois accompagnements.



BOUGER !

LE MOUVEMENT, ALLIÉ DE MA SANTÉ

2 séances
progressives
de 1h30

GYM SANTÉ • OCTOBRE ROSE

Deux séances pour comprendre,
expérimenter et ressentir les bienfaits de
l'activité physique à tout âge.



Ouvert à toutes et à tous

*Bouger pour se sentir mieux,
prendre soin de soi et de sa santé.*

SÉANCE 1

**Bouger pour prévenir
et mieux vivre avec la maladie**

Douce • Accessible • Adaptée

- ✓ Comprendre les bienfaits de l'activité physique dans la prévention des maladies chroniques et de certains cancers
- ✓ Bouger en douceur : mobilité, renforcement, équilibre, respiration
- ✓ Reprendre confiance, préserver ses capacités et adapter l'intensité à son rythme



Prendre soin
de sa santé



Retrouver
énergie et
vitalité



Bouger
à son rythme



Se sentir mieux dans son
corps et dans sa tête

SÉANCE 2

**Bouger au féminin :
force, énergie et équilibre**

Plus dynamique • Tonique • Positive

- ✓ Les besoins du corps féminin à chaque étape de la vie (hormones, énergie, sommeil, moral...)
- ✓ Renforcer, bouger, respirer : des allés au quotidien
- ✓ Se sentir plus forte, plus sereine, plus confiante



INTERVENANTE :

Marie

Coach en Activité Physique Adaptée



JOURS ET HORAIRES

- Séance 1
Jeudi 1er octobre à 18h
- Séance 2
Jeudi 8 octobre à 18h



LIEU

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

JOURS & HORAIRES

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
Bouteille d'eau

INFOS & RÉSERVATIONS

☎ 07 72 06 44 27

🌐 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 6, 13, 20 et 27 octobre
• 18h30 à 19h30

Samedi 10 et 17 octobre
• 12h à 13h



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



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 7 et 14 octobre

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

Samedi 3, 10 et 17 octobre

- 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



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 17 octobre
• 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 !

INFOS

 07 72 06 44 27

 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 20 octobre**
• 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



Prendre le temps de respirer
BOUGER & SOUFFLER

YOGA SANTÉ

& MOUVEMENT ADAPTÉ



Une pratique complète et accessible pour bouger en douceur, respirer, se recentrer et prendre un temps pour soi.



Postures adaptées pour améliorer la mobilité, relâcher les tensions et apaiser le corps et l'esprit.



Relaxation pour favoriser le lâcher-prise et le repos intérieur.



Respiration consciente pour mieux gérer le stress et la fatigue.



Temps d'échange convivial pour partager et se soutenir soutenue.



Relacher
les tensions



Améliorer
la mobilité



Mieux gérer
le stress
et la fatigue



Prendre soin
de soi au quotidien



INTERVENANTE :

Florence Purificato

Yoga thérapeute



JOURS & HORAIRES

Vendredi 23 octobre
• 18h30 à 19h30



LIEU

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



Tout public adultes, seniors.



Tenue confortable et bouteille d'eau et une serviette



BELLA VISTA

CENTRE DE RESSOURCES
EN PRÉVENTION SANTÉ

Agir pour sa santé au quotidien

INFOS



07 72 06 44 27



www.fa-re.fr



**PRENDRE SOIN
DE SOI**

**S'OFFRIR UN MOMENT
DE BIEN-ÊTRE !**



POUR TOUS

YOGA NIDRA

**UNE PAUSE PROFONDE POUR
LE CORPS ET L'ESPRIT...**

Une technique de relaxation profonde et de méditation guidée que l'on appelle souvent le « yoga du sommeil conscient »



RELAXATION

Calme le mental
et apaise les tensions.



LÂCHER-PRISE

Favorise un sommeil
profond et réparateur.



ÉNERGIE DOUCE

Ressource
et revitalise.



INTERVENANTE :

Florence Purificato

Yoga thérapeute

**TERMINEZ VOTRE WEEK-END EN DOUCEUR ET
COMMENCEZ LA SEMAINE PLUS SEREINEMENT**



JOURS & HORAIRES

Dimanche 18 octobre
• 17h30 à 18h30



LIEU

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



Tout public adultes, seniors.



Tenue confortable et bouteille
d'eau et une serviette

INFOS



07 72 06 44 27



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

Oxygénez-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

**Tous les lundis d'octobre
à partir de 14h jusqu'à
environ 16h 17h**

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



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



LES TEMPS FORTS D'OCTOBRE

Des expériences uniques, à vivre ensemble ou pour soi



Octobre Rose

BRUNCH ROSE

Un moment gourmand
et inspirant. Cuisiner,
partager

Atelier découverte



Yoga santé

Bouger en douceur,
respirer, se recentrer
et prendre soin de soi.



Rencontre avec un ténor

Découvrez les secrets du métier
de ténor et laissez-vous emporter
par sa voix et son univers.



ENEZ, DÉCOUVREZ, PARTAGEZ !



BELLA VISTA

CENTRE DE RESSOURCES
EN PRÉVENTION SANTÉ

Agir pour sa santé au quotidien

INFOS

☎ 07 72 06 44 27

🌐 www.fa-re.fr



Cuisiner
Partager
S'engager
♡



Octobre
Rose
♡
ENSEMBLE
POUR LA SANTÉ
DES FEMMES

Brunch Rose ♡

Gourmand & solidaire



Dimanche 11 octobre



Ouvert à tous

Participez à un temps... ou aux deux !

TEMPS 1



Préparation
8h30 → 11h

Il n'est pas nécessaire de savoir cuisiner !

Bénévoles, cuisiniers et pâtisseries en herbe ou confirmés : vous êtes tous les bienvenus pour préparer ensemble le brunch qui sera ensuite partagé avec le public à partir de 11h30.



Les participants à la préparation peuvent bien sûr rester pour partager le brunch à partir de 11h30.



8 places maximum

Gratuit • Inscription obligatoire

TEMPS 2



Dégustation
11h30 → 13h30

Quand la cuisine parle le langage de la solidarité...

- ♡ Du fait maison.
- ♡ De la gourmandise.
- ♡ Des saveurs qui se rencontrent.
- ♡ Des couleurs déclinées en camaïeux de rose.
- ♡ Et surtout beaucoup de cœur pour une belle cause.



Vous n'avez pas participé à la préparation ? Rejoignez-nous directement dès 11h30 pour la dégustation.



22 € la dégustation

Réservation obligatoire • Places limitées



**TOUS LES BÉNÉFICES SERONT
REVERSÉS À L'IPC – Institut Paoli-Calmettes**
pour soutenir la recherche et la lutte contre le cancer



460 bd Henri Tasso - 13190 Allauch



07 72 06 44 27



contact@fa-re.fr



fa-re.fr

Porté par l'association

FA-RE13



Ateliers découverte

Venez découvrir une activité
et trouvez celle qui vous fait du bien !



1 SÉANCE
DÉCOUVERTE OFFERTE



TOUT PUBLIC
BIENVENU



CONVIVIALITÉ
ET PARTAGE

UNE ENVIE ? UNE ACTIVITÉ À ESSAYER !



DÉTENTE & BIEN-ÊTRE

Respirez, relâchez,
prenez soin de vous



CRÉATIVITÉ

Exprimez votre
talent, laissez libre
votre imagination



MOUVEMENT

Bougez, tonifiez,
énergisez-vous



ÉCHANGES & JEUX

Partagez, créez du lien,
tout simplement

COMMENT ÇA MARCHE ?



Vous découvrez
une activité lors
d'une séance offerte



Vous testez,
vous appréciez,
vous vous faites
votre propre avis



Vous décidez
d'adhérer et de
participer régulièrement



Et vous profitez
tout au long de l'année
de tous les bienfaits
de l'activité !



OSEZ L'EXPÉRIENCE !



Prendre le temps de respirer
BOUGER & SOUFFLER

YOGA SANTÉ

& MOUVEMENT ADAPTÉ



Une pratique complète et accessible pour bouger en douceur, respirer, se recentrer et prendre un temps pour soi.



Postures adaptées pour améliorer la mobilité, relâcher les tensions et apaiser le corps et l'esprit.



Relaxation pour favoriser le lâcher-prise et le repos intérieur.



Respiration consciente pour mieux gérer le stress et la fatigue.



Temps d'échange convivial pour partager et se soutenir soutenue.



Relacher les tensions



Améliorer la mobilité



Mieux gérer le stress et la fatigue



Prendre soin de soi au quotidien



INTERVENANTE :

Florence Purificato

Yoga thérapeute



JOURS & HORAIRES

Lundi 12 octobre
• 18h30 à 19h30



LIEU

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



Tout public adultes, seniors.



Tenue confortable et bouteille d'eau et une serviette

INFOS



07 72 06 44 27



www.fa-re.fr

Rencontres

Nous ouvrons nos portes à des professionnels
ou pas pour découvrir leur activité, leur passion



ÉCHANGER
avec des passionnés



DÉCOUVRIR
des métiers et des savoir-faire



PARTAGER
des expériences
et des idées

DES RENCONTRES POUR S'INSPIRER !



Professionnels

Venez rencontrer
des professionnels
de votre région



Passionnés

Échangez avec
des personnes qui
vivent de leur passion



Curieux

Posez vos questions,
explorez de nouveaux
horizons



Convivialité

Un moment
d'échange chaleureux
et authentique

Au programme ?



Art & Création



Bien-être
& Santé



Gastronomie
& Terroir



Numérique
& Innovation



Artisanat
& Savoir-faire



Et bien d'autres
encore...



Venez, découvrez, échangez !

Rencontre

avec un **Ténor** **Marc FILOGRASSO**



Comment devient-on ténor ?

La formation, le travail de la voix, la respiration, l'ancrage.



Comment se démarquer ?

Choisir son répertoire.



Vos questions

et quelques morceaux à partager.

*Une rencontre
riche en émotions
et en découvertes !*



JOURS & HORAIRES

Samedi 24 octobre
• 17h30



LIEU

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

Tarif : 12€

**Réservation obligatoire : nombre de places restreint
pour préserver la qualité de cette rencontre.**



BELLA VISTA

CENTRE DE RESSOURCES
EN PRÉVENTION SANTÉ

Agir pour sa santé au quotidien

INFOS



07 72 06 44 27



www.fa-re.fr



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.*

