



Les ateliers de Novembre

Prenez du temps pour vous,
votre bien-être est une priorité !



Théâtre d'expression

Osez vous exprimer,
libérez votre créativité,
renforcez votre confiance.



Corps tonique

Tonifiez votre corps,
boostez votre énergie,
retrouvez votre vitalité.



Gym santé

Entretenez votre mobilité,
préservez votre équilibre,
prenez soin de vous.



Voyage sonore

Relâchez les tensions,
harmonisez votre énergie,
laissez-vous porter par les sons.



YIN YOGA

Apaiser le mental,
relâcher les tensions,
se reconnecter à soi.



Marche bien-être

Respirez, marchez,
profitez de la nature,
faites le plein d'énergie.

On vous attend !



BELLA VISTA
460 bld 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



**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



Tenue confortable et bouteille
d'eau



INFORMATIONS



07 72 06 44 27



contact@fa-re.fr



<https://fa-re.fr/>



Prendre le temps de respirer
BOUGER & SOUFFLER

YIN YOGA

LÂCHER PRISE ET TISSUS PROFONDS



Le Yin yoga est une pratique lente de la discipline, accessible aux débutant·e·s dont le but est de relâcher les tensions profondes. La particularité ? Chaque position est maintenue plusieurs minutes et la concentration doit être portée sur la respiration, calme et profonde



Étirements profonds des fascias et ligaments pour améliorer la flexibilité à long terme.



Cultive la pleine conscience, l'introspection une profonde relaxation mentale.



Ralentit le rythme cardiaque et active le système nerveux parasympathique.



Stimule les méridiens énergétiques pour une meilleure circulation du Qi.



INTERVENANTE :

Florence Purificato

Yoga thérapeute



JOURS & HORAIRES

Lundi 2, 9 et 30 novembre
• 18h30 à 19h30



LIEU

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



Public adulte, seniors, et toute personne cherchant à se détendre.



Tenue confortable et bouteille d'eau et une serviette



INFORMATIONS



07 72 06 44 27



contact@fa-re.fr



<https://fa-re.fr/>



Kelly
Fit dance

CORPS en RYTHME

ÉNERGIE • TONUS • BIEN-ÊTRE



Une séance dynamique et accessible pour bouger tout le corps en musique, travailler la coordination, le souffle et le tonus, dans une ambiance conviviale

Chacun avance à son rythme !



En musique
pour se faire
plaisir



Cardio doux
pour l'énergie
et le souffle



Assis / debout,
des mouvements
adaptés à tous



Pour tous,
quel que soit
votre niveau



JOURS & HORAIRES

Mardi 3 et 17 novembre
• 10h à 11h



LIEU

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



Tenue confortable et bouteille
d'eau

INFORMATIONS



07 72 06 44 27



contact@fa-re.fr



<https://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 3, 10, 17 et 24 nov
• 18h30 à 19h30

Samedi 21 et 28 nov
• 12h à 13h



LIEU

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

Bougez, tonifiez, respirez !



Tenue confortable, serviette et
bouteille d'eau

INFORMATIONS



07 72 06 44 27



contact@fa-re.fr



<https://fa-re.fr/>



Prendre le temps de respirer
BOUGER & SOUFFLER

HATHA 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 et HORAIRES

Mercredi 4, 18 et 25 nov

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

Samedi 7, 14, 21 et 28 nov

- 10h00 à 11h15



LIEU

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



Tenue confortable, serviette et
bouteille d'eau

INFORMATIONS



07 72 06 44 27



contact@fa-re.fr



<https://fa-re.fr/>



S'EXPRIMER & PARTAGER !
Libérer sa créativité

THÉÂTRE D'EXPRESSION

*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

Offert aux bénéficiaires en parcours



JOURS & HORAIRES

Dimanche 8, 15 et 22 novembre
• 10h à 11h30

Mercredi 4 novembre
• 18h30 à 20h00



LIEU

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



CENTRE DE RESSOURCES
EN PRÉVENTION SANTÉ

Rejoignez l'aventure et le théâtre !

**Tenue confortable, serviette et
bouteille d'eau**

Tout public

Tenue confortable

07 72 06 44 27

INFORMATIONS



07 72 06 44 27



contact@fa-re.fr



<https://fa-re.fr/>



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 5 et 19 novembre
• 18h30 à 19h30



LIEU

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

Inscrivez-vous dès maintenant ! ☺



Tenue confortable, serviette et
bouteille d'eau

INFORMATIONS



07 72 06 44 27



contact@fa-re.fr



<https://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 8 novembre
• 17h00 à 18h00



LIEU

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



Tout public adultes, seniors.



Tenue confortable, serviette et
bouteille d'eau

INFORMATIONS



07 72 06 44 27



contact@fa-re.fr

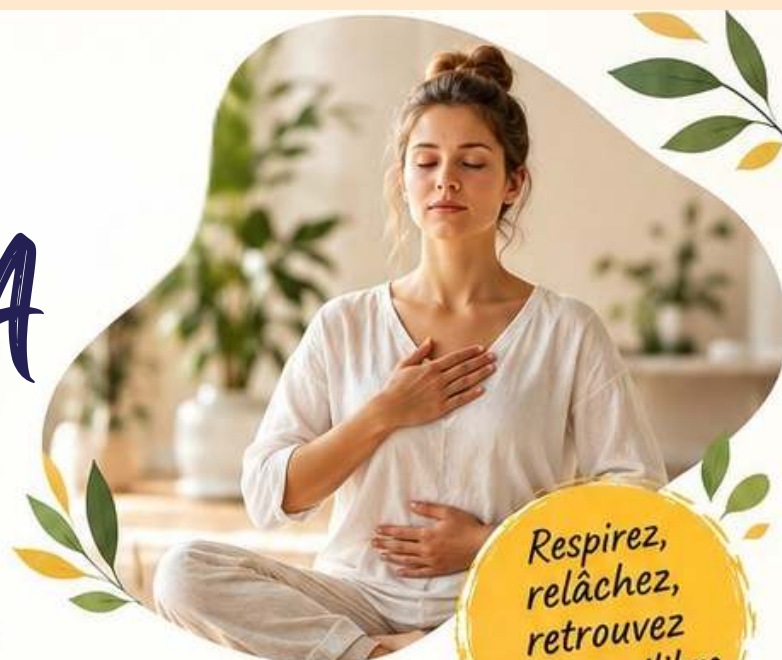


<https://fa-re.fr/>



BOUGER & SOUFFLER

PRANAYAMA



Respirez,
relâchez,
retrouvez
votre équilibre

QU'EST-CE QUE LE PRANAYAMA ?

Le pranayama est une pratique de respiration issue du yoga. Il s'agit d'apprendre à mieux respirer, en conscience, pour harmoniser le corps et l'esprit. Le pranayama permet de réguler le souffle, d'apaiser le mental et de soutenir l'énergie vitale.

LES BIENFAITS



Apaise
le mental
et réduit
le stress



Améliore
la capacité
respiratoire



Favorise la
concentration
et la clarté
d'esprit



Augmente
l'énergie
et la vitalité



Équilibre
les émotions

Une pratique simple et accessible à tous,
pour prendre soin de soi en douceur et retrouver un souffle plus serein
au quotidien.



INTERVENANT :

Marc

Professeur de yoga



JOURS & HORAIRES

Jeudi 26 novembre
• 18h30 à 19h30



LIEU

Bella Vista
460 bld Henri Tasso
13190 ALLAUCH



Tenue confortable, serviette et
bouteille d'eau

INFORMATIONS



07 72 06 44 27



contact@fa-re.fr



<https://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 17 novembre
• 12h30 à 13h30



LIEU

**ATTENTION CHANGEMENT
DE LIEU**

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



Tenue confortable, serviette et
bouteille d'eau

INFORMATIONS



07 72 06 44 27



contact@fa-re.fr



<https://fa-re.fr/>



ATELIER PRÉVENTION

Sommeil, récupération et stress

*Un esprit apaisé
pour un corps
qui se régénère*



COMPRENDRE

Comprendra mieux
le lien entre stress,
sommeil et récupération



APPRENDRE

Apprendre à relâcher
les tensions et à favoriser
le retour au calme



DÉVELOPPER

Développer ses ressources
et créer des conditions
plus favorables au repos



POUR QUI ?

Aux personnes au sommeil instable :
difficultés d'endormissement, éveils nocturnes,
fatigue au réveil malgré une nuit complète.



DATE & HORAIRES

Lundi 23 novembre
• 18h00



LIEU

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



INTERVENANTE : *Anne-Sophie - Sophrologue*



Tenue confortable et bouteille d'eau
et une serviette

INFORMATIONS



07 72 06 44 27



contact@fa-re.fr



<https://fa-re.fr/>

Les temps forts

du mois de Novembre



LES RDV VITALITÉ ! AFTERWORK



DÉCRYPTER LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

LUNDI 16 NOV
18H00

Mieux lire les étiquettes, comprendre les dosages.....



ATELIER DÉCOUVERTE



PRANAYAMA

JEUDI 12 NOV
18H30

Le pranayama nous aide à prendre soin de notre énergie vitale. Réguler et affiner la respiration, pour mieux gérer et respecter notre énergie



CONFÉRENCE



CHROMOTHÉRAPIE

DIMANCHE 15 NOV
14H30

La lumière colorée au service de votre bien-être



EXPÉRIENCE BIEN-ÊTRE



VOYAGE SONORE

DIMANCHE 22 NOV
17H30

Une immersion dans les sons et les vibrations pour favoriser la détente et l'évasion.



N'oubliez pas de marquer ces dates dans votre agenda !
Et de réserver vos places <https://fa-re.fr/calendrier-des-activites/>

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 2EME RDV

DÉCRYPTER LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Apprenez à lire les étiquettes, comprendre les
compositions et faire des choix plus éclairés.



Prenez un temps pour vous, on en parle ensemble !

Votre santé
au cœur de
la saison ♥



RENDEZ-VOUS VITALITÉ

ATELIER LECTURE D'ÉTIQUETTES

Décrypter les compléments
alimentaires du quotidien

Avec le regard expert d'Agnès,
diplômée en micronutrition

Apprendre à mieux comprendre
ce que vos étiquettes disent vraiment



Lundi 16 novembre 2026



18h à 20h



Afterwork – Bella Vista
by FA-RE13

460, boulevard Henri Tasso
13190 Allauch



Participation : 5 €
avec petite dégustation



Sur inscription – places limitées



Venez avec vos produits
du quotidien / votre trousse
sport • minceur • bien-être • supplémentation

Venez apprendre à faire des choix plus éclairés au quotidien !

Un rendez-vous concret, participatif et accessible à tous

Prévenir
Comprendre
Agir ♥

Mieux lire
pour mieux
choisir ♥



Au programme :



Comprendre les dosages



Repérer les excipients et additifs



Décrypter les allégations
trompeuses



Mieux comprendre les précautions
d'emploi

Connaissance
Santé
Autonomie ♥

Conférence

*S'informer, comprendre, échanger...
pour avancer ensemble*



S'INFORMER

avec des professionnels
ou des experts



COMPRENDRE

des sujets qui
vous concernent



ÉCHANGER

et poser toutes
vos questions

DES CONFÉRENCES POUR S'INFORMER !



Au programme ?



Santé
et bien-être



Développement
personnel



Prévention
et conseils



Culture
et découvertes



Rencontres
et échanges

Écouter... et se laisser surprendre. Et si ce rendez-vous était
exactement ce dont vous aviez besoin aujourd'hui ?

S'exprimer et partager !

Conférence CHROMOTHÉRAPIE

La lumière colorée
au service de votre bien-être

Une lumière
pour retrouver
énergie et
sérénité



Découvrez comment la lumière colorée peut soutenir votre organisme, améliorer le sommeil et renforcer vos défenses naturelles.

LES BIENFAITS



IMMUNITÉ

Renforce
les défenses
naturelles



SOMMEIL

Apaise
et favorise
un meilleur sommeil



ÉNERGIE

Redonne
vitalité et
équilibre



BIEN-ÊTRE

Harmonise
le corps et
les émotions



INTERVENANTE :

Wassila

Chromothérapeute



JOURS & HORAIRES

Dimanche 15 novembre
• 14h30



LIEU

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



Le nombre de places étant limitées, la réservation préalable est obligatoire afin de vous accueillir dans les meilleures conditions

<https://fa-re.fr/calendrier-des-activites/>

Ateliers découverte

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



1 SÉANCE
DÉCOUVERTE OFFERTE



TOUT PUBLIC
BIENVENU



CONVIVIALITÉ
ET PARTAGE

QUELQUES EXEMPLES D'UNIVERS À EXPLORER

Des pistes pour vous inspirer — les activités proposées varient selon la programmation.



DÉTENTE & BIEN-ÊTRE

Respirer, se détendre,
prendre soin de soi



CRÉATIVITÉ

Exprimer son talent,
laisser parler son
imagination



MOUVEMENT

Bouger à son rythme,
se tonifier



ÉCHANGES & JEUX

Partager, découvrir,
créer du lien

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 !

DÉCOUVERTE

PRANAYAMA



Respirez,
relâchez,
retrouvez
votre équilibre

QU'EST-CE QUE LE PRANAYAMA ?

Le pranayama est une pratique de respiration issue du yoga. Il s'agit d'apprendre à mieux respirer, en conscience, pour harmoniser le corps et l'esprit. Le pranayama permet de réguler le souffle, d'apaiser le mental et de soutenir l'énergie vitale.

LES BIENFAITS



Apaise
le mental
et réduit
le stress



Améliore
la capacité
respiratoire



Favorise la
concentration
et la clarté
d'esprit



Augmente
l'énergie
et la vitalité



Équilibre
les émotions

Une pratique simple et accessible à tous,
pour prendre soin de soi en douceur et retrouver un souffle plus serein
au quotidien.



INTERVENANT :

Marc

Professeur de yoga



JOURS & HORAIRES

Jeudi 12 novembre
• 18h30 à 19h30



LIEU

Bella Vista
460 bld Henri Tasso
13190 ALLAUCH



Tenue confortable, serviette et
bouteille d'eau

INFORMATIONS

☎ 07 72 06 44 27
✉ contact@fa-re.fr
🌐 <https://fa-re.fr/>



Expériences Bien-être

Des parenthèses pour prendre soin
de soi, se détendre et s'évader.

Des expériences sensorielles et relaxantes
pour ralentir, relâcher les tensions et
s'offrir un moment rien qu'à soi.



*Prenez une pause, offrez à votre corps et à
votre esprit un moment de détente absolue*





Se reconnecter à soi
S'OFFRIR UN VOYAGE INTÉRIEUR

SONOTHÉRAPIE

Voyages sonores

Détente, équilibre,
harmonie...

Un voyage
au cœur
des vibrations
sonores



RELAXATION

Apaise le mental
et relâche
les tensions
profondes.



HARMONISATION

Équilibre
les énergies
du corps
et de l'esprit.



ÉNERGIE

Soutient la circulation
des énergies et favorise
le bien-être global.



ÉVASION

Une expérience
sensorielle unique
pour se recentrer et
se ressourcer.



INTERVENANTE :

Cindy Noel
Studio LithoSonore

Sonopraticienne



JOURS & HORAIRES

Dimanche 22 novembre
• 17h30 à 18h30



LIEU

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



Tenue confortable et bouteille
d'eau

INFORMATIONS



07 72 06 44 27



contact@fa-re.fr



<https://fa-re.fr/>



Nouveauté

NOUVEAU RDV DANS NOS LOCAUX

Diagnostic capillaire





BELLA VISTA

CENTRE DE RESSOURCES
EN PRÉVENTION SANTÉ

Agir pour sa santé au quotidien



Votre espace dédié à la santé et au bien-être capillaire.

**Chute de cheveux,
perte de densité ?**
Vous n'êtes plus seule.

06 13 23 47 95

DIAGNOSTIC CAPILLAIRE

Un premier pas pour comprendre votre chute de cheveux.

Avec Sonerana, coiffeuse trichologue spécialisée dans la chute de cheveux,
faites le point sur votre situation :



Analyse photographique du cuir chevelu



Évaluation de la densité et de l'implantation naturelle



Échange sur vos habitudes et votre routine capillaire



Premiers conseils et pistes d'accompagnement adaptées



ET APRÈS LE DIAGNOSTIC ?

Selon vos besoins, Sonerana pourra vous proposer un accompagnement
personnalisé : conseils ciblés, routine capillaire adaptée et suivi dans le temps.

DIAGNOSTIC CAPILLAIRE • 30 MIN

20 €

au lieu de ~~25 €~~

15 €

pour nos adhérents



PREMIERS RENDEZ-VOUS

LUNDIS 2 ET 23 NOVEMBRE

17 h 30 – 19 h 30

4 créneaux de 30 minutes par date • Sur rendez-vous uniquement

➡ **Appelez au 06 13 23 47 95 pour réserver**

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.*

