automne 2025

AIX RIVIERA

Guide

SE TRANSFORMER *avec douceur*

@Jean Bécuwe

EDITO *de saison*



L'automne est une saison de dépouillement.
La nature ralentit, les feuilles tombent, les couleurs s'embrasent… et nous invitent, à notre tour, **à revenir à l'essentiel**.

Ici, à Aix les Bains Riviera des Alpes, on célèbre ce temps de **transition en douceur**. On s'accorde des pauses, on nourrit sa flamme intérieure, on se reconnecte à soi et à ce(ux) qui nous entoure(nt).

Et si cette saison devenait l'occasion de vous transformer, pas à pas, en toute bienveillance ?

Ce guide vous accompagne pour le faire… avec simplicité, ancrage et inspiration.

LE GUIDE BIEN-ÊTRE
slow et nature



1 **RALENTIR**
pour mieux vivre

2 **RITUELS BIEN-ÊTRE**
& activités transformatrices

3 **CRÉER POUR**
se ressourcer

4 **BALADES ET LIEUX**
pour se recentrer

5 **NOURRIR**
sa flamme intérieure

6 **CARNETS DE BONNES ADRESSES**
slow & engagées

7 **INSTANTS INSPIRATION**
& introspection

01

RALENTIR
pour mieux vivre


@Max Coquard

Ici, on ne se contente pas de visiter. On contribue. On se relie.
Le tourisme régénératif, c'est une autre manière de voyager. Plus douce, plus responsable, plus vivante. Il ne s'agit plus de "voir un lieu", mais de tisser un lien avec lui.

🌿 QUELQUES GESTES SIMPLES :

Venir en train, repartir apaisé

Privilégier les producteurs locaux

Choisir un hébergement engagé

Prendre soin des sentiers... et de ceux qui les foulent

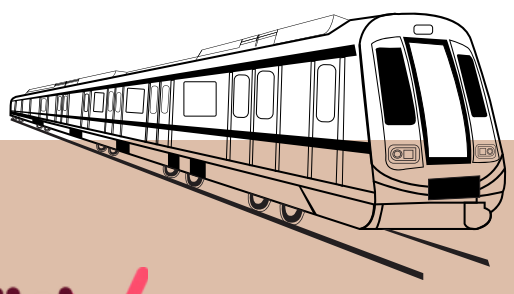
Et surtout, prendre son temps. Car ici, ralentir, c'est déjà s'engager.

VENIR EN TRAIN, *repartir apaisée*



"VOYAGER À PORTÉE DE TRAIN"

& FAIRE BAISSER SON EMPREINTE CARBONE



AVEC Mollow, VOYAGEZ EN ADOPTANT UNE DÉMARCHE RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT :

- Depuis **Annecy**, en TER en 40 minutes (avec des vues sublimes sur les lacs)
- Depuis **Lyon**, en TER en 1h15
- Depuis **Marseille**, en 3h15/30 avec un changement à Lyon
- Depuis **Paris**, en TGV direct en 3h15

Je découvre

AVEC tictactrip,

LE VOYAGE VERS AIX RIVIERA PEUT COMMENCER MAINTENANT !

Explorez les meilleures options de transport grâce à notre partenaire Tictactrip. Train, bus, covoiturage... Comparez, combinez, et trouvez le trajet qui vous ressemble.
Une solution simple et responsable pour commencer votre escapade en famille du bon pied et en cohérence avec vos valeurs.

Je compare



SE DÉPLACER À VÉLO

Et si vous preniez vraiment votre temps ?

À **vélo**, on avance à son rythme, on respire, on observe. Le clapotis du lac, les montagnes en toile de fond, l'air frais sur la peau : ici, chaque trajet devient une parenthèse de douceur.

C'est aussi une belle façon de prendre soin de la planète, tout en découvrant le territoire autrement : **plus librement, plus lentement, plus intensément.**



"OÙ PUIS-JE LOUER UN VÉLO ?"

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

Vélodea
315 boulevard Wilson
73100 Aix-les-Bains
04 79 88 94 39 | contact@velodea.fr

CHOISIR UN *hébergement engagé*



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 ?



HOTEL IROKO

Place Edouard HerriotLe Grand Port73100 Aix-les-Bains
04 79 63 40 95

Top pour du tout à pied, en pleine ville !



L'ALPAGE, GITE DU CHAMOIX

- Chemin des Granges73100 Brison-Saint-Innocent

06 25 73 09 94

Pleine nature et vue lac au coin du feu !



ECOLODGES DU DOMAINE DES ILES

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



ETOILE BORÉALE

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

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



L'ORÉE DE LA CHAMBOTTE

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

Chiller et apéro au bord de la piscine !

02

RITUELS BIEN-ÊTRE *& activités transformatrices*



✨ *Mini-cures thermales*

Un week-end pour soi, un souffle chaud en plein cœur de l'automne.
Que ce soit aux Thermes Chevalley ou au Domaine de Marlioz, offrez-vous une parenthèse de soins régénérants. Hammam, bains, soins sensoriels… Laissez-vous porter.





🥾 *La Marche Essentielle*

Pas après pas, reconnectez-vous au rythme du vivant.
Johanna vous accompagne dans une marche silencieuse et guidée, en pleine nature, pour revenir à l'essentiel : votre souffle, vos émotions, vos sensations.

🥣 *Atelier cuisine vibratoire*

Et si vos plats devenaient un outil de bien-être ?
Découvrez une approche intuitive et sensorielle de la cuisine, où les couleurs, les textures et les intentions comptent autant que les recettes. Une expérience aussi nourrissante que poétique.



02

RITUELS BIEN-ÊTRE *& activités transformatrices*



🧘‍♀️ *Yoga & inspiration*

À lire : notre article coup de cœur sur les bienfaits du yoga d'automne – posture, ancrage, chaleur intérieure.





À vivre : une séance douce au Revard au lever du jour ou en salle avec ambiance cocooning.

À adopter : une tenue yoga made in ici, éthique et élégante (sélection de créateurs locaux).



03

CRÉER POUR SE *ressourcer*



Créer, c'est prendre soin de soi autrement.

🧵 *Tufting : le geste qui apaise*

Envie d'un moment créatif et méditatif ? Le tufting vous invite à fabriquer un tapis ou une œuvre textile tout en ralentissant le mental. Laissez parler vos mains.





Hypno-peinture

Un moment original, ludique, récréatif : Peindre sous hypnose.
Allez au coeur de votre créativité, retrouver votre âme d enfant. Jeux de couleurs spontanées, avec detente joie, fluidité, légèreté, créer votre oeuvre !

Ateliers d'écriture du bien-être

J'organise deux ateliers d'écriture mensuels. Pour les passionnés des mots comme pour les explorateurs de créativité. Impulsée par une consigne, stimulée par le jeu, portée par l'effet de groupe, l'écriture automatique est naturellement bienfaisante !



04 BALADE & LIEUX *pour se recentrer*



Un itinéraire qui vous invite à vous laisser porter, **au rythme de vos pensées**, pour profiter d'une parenthèse inspirante et pleine de sens.

Sur le chemin de

SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE

De Chanaz à Yenne, **l'étape 5 du GR 65** vous emmène sur les pas de millions de pèlerins.

Ce sentier est une véritable bouffée d'oxygène, entre vignobles, monuments, sites pittoresques, et panoramas à couper le souffle.



Notre coup de ❤ ?

Le Domaine de Lucey, la Chapelle Saint-Romain, et les superbes points de vue sur le Rhône et l'Avant-Pays Savoyard.

Découvrir

04 BALADE & LIEUX *pour se recentrer*

2 balades confidentielles à tester



Sentier pédestre de Rochetaillée

Distance
4.8km

Durée journalière
02h00

Difficulté
Modéré

Dénivelé positif
315m

Le sentier de Rochetaillée traverse une fissure rocheuse naturelle d'environ 10m de haut pour 1.5 à 2m de large, résultat de l'action du gel et du dégel. La randonnée propose de très beaux points de vue sur le lac du Bourget et la plaine de Chautagne.

Je veux la faire !

La grotte aux fées

Distance
5.6km

Durée journalière
02h00

Difficulté
Difficile

Dénivelé positif
318m

Que ce soit pour vous émerveiller des points de vue sur l'abbaye de Hautecombe et les contreforts du Jura ou pour vous réfugier dans une grotte féérique, cette balade ne pourra que vous ravir. Apercevrez-vous les ombres fugaces des « fées de la forêt » ?

Je veux la faire !



Je veux lire l'article !

04 BALADE & LIEUX *pour se recentrer*

🧘 Spots pour méditer



- *Plage du Lido (un matin brumeux)*
- *Belvédère du Revard (fin de journé dorée)*
- *La pointe de l’Ardre (face à la Dent du Chat)*
- *Mikado Café (méditation urbaine, tasse à la main)*

05

CARNET D'ADRESSE
slow & engagée

♥ *Coup de cœur : Mikado Café*

Un lieu hybride, inspirant et chaleureux pour prendre le temps, lire, écrire ou simplement respirer. Ici, on consomme local, bio, et avec intention.



06

PRENDRE SOIN DE SOI
dans l'assiette



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

📍 **Double Je**
16, Avenue du Grand Port 73100
Aix-les-Bains
Tél. 04 79 63 04 78





📍 **Zélie - Hôtel Miura**
Route de l'Aéroport 73420
Voglans
Tél : 04 79 34 61 38



📍 **La Balançoire by La Bicyclette Rose**
9, Place Carnot 73100 Aix-les-Bains
Tél. 04 79 54 59 56

INSTANT INSPIRATION *& introspection*

“L’automne est une deuxième saison où chaque feuille est une fleur.” – Albert Camus

✏️ *Mon automne à moi*

3 mots qui me définissent en ce moment :

_____ / _____ / _____

Un rituel à créer :

_____

Une intention :

_____

Défi slow 7 jours

1. *Boire une tisane en silence*
2. *Marcher sans téléphone*
3. *Créer quelque chose avec ses mains*
4. *Dire merci à la nature*
5. *Écrire ce que je ressens*
6. *Offrir une attention à quelqu’un*
7. *Ne rien faire. Juste être.*

POUR EN SAVOIR PLUS :

www.aixlesbains-rivieradesalpes.com

www.instagram.com/aixriviera

