

automne 2025

AIX RIVIERA *Guide*



SE TRANSFORMER
avec douceur



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.**

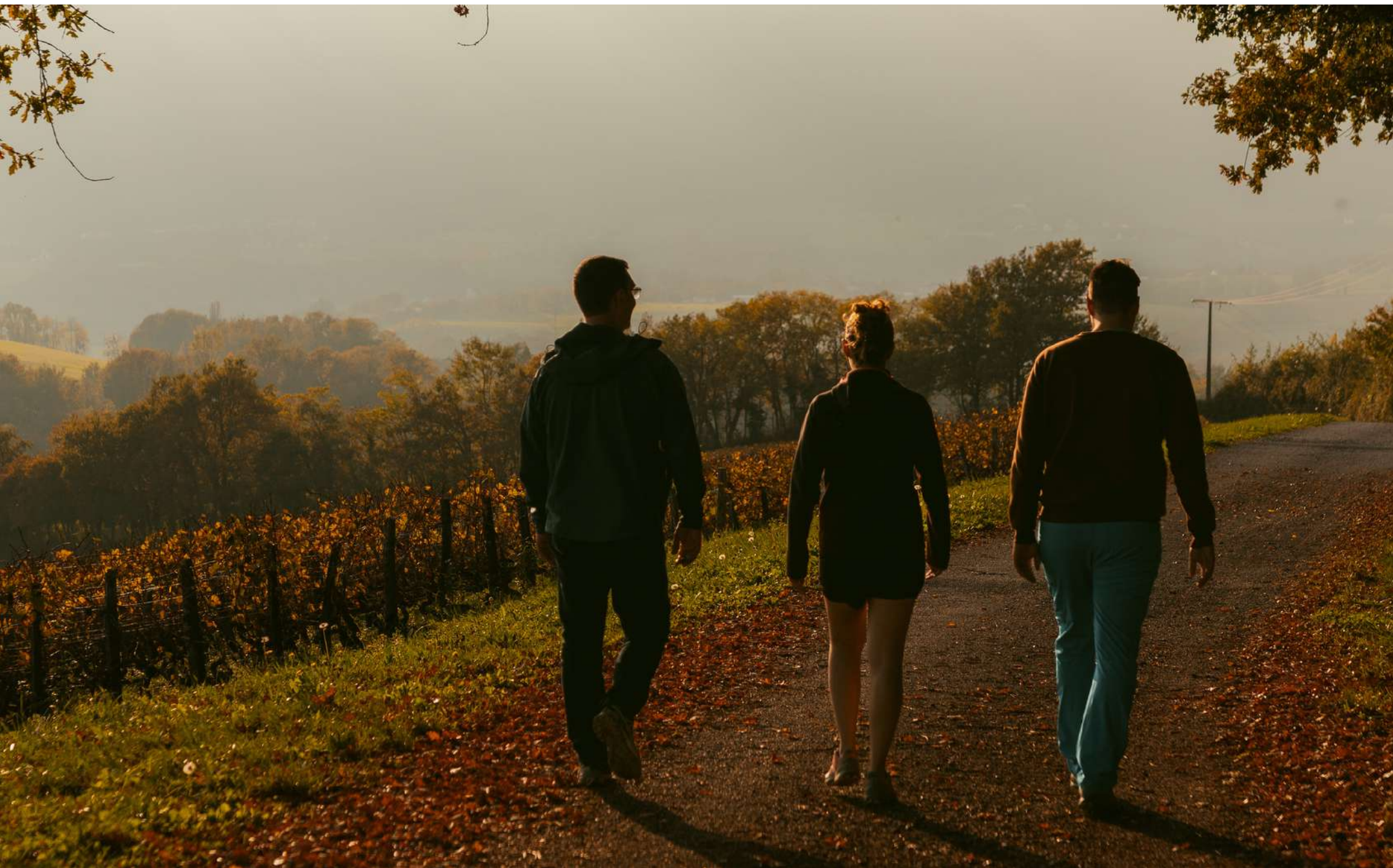
Ici, à Aix les Bains Riviera des Alpes, on célèbre ce temps de **transition en douceur**. On s'accorde des pauses, on nourrit sa flamme intérieure, on se reconnecte à soi et à ce(ux) qui nous entoure(nt).

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*



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.

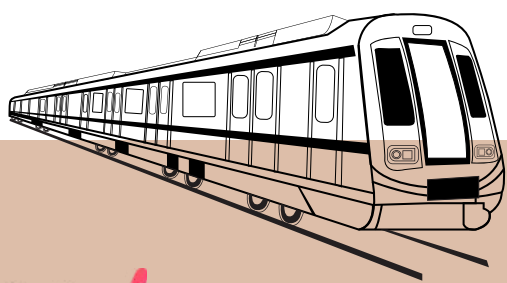


VENIR EN TRAIN, *repartir apaisée*



@Pix Pocket

“VOYAGER À PORTÉE DE TRAIN”



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



& FAIRE BAISSER SON
EMPREINTE CARBONE

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 Herriot Le Grand
Port 73100 Aix-les-Bains
04 79 63 40 95

Top pour du tout à
pied, en pleine ville !



L'ALPAGE, GITE DU CHAMOI

- Chemin des Granges 73100
Brison-Saint-Innocent
06 25 73 09 94

Pleine nature et
vue lac au coin du
feu !



ECOLOGES DU DOMAINE DES ILES

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

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



ETOILE BOREALE

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



L'OREE 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 !

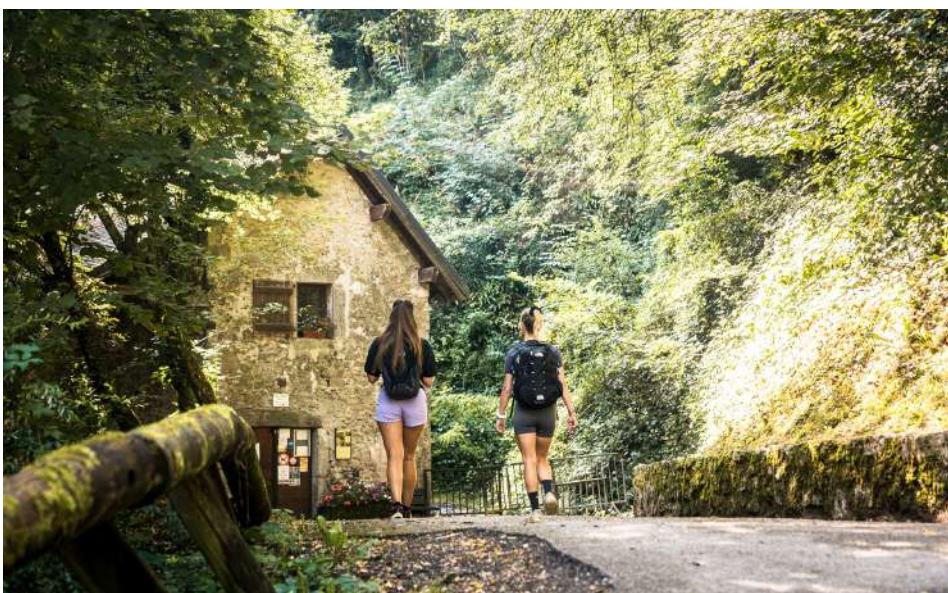
02 RITUELS BIEN-ÊTRE & *activités* *transformatrices*



✦ *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.

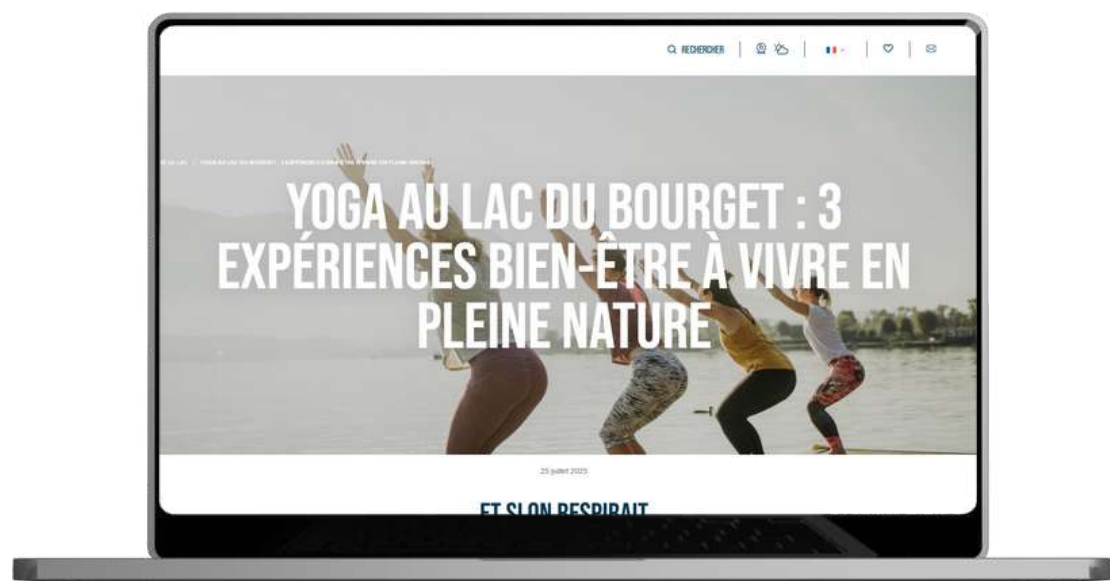


02 RITUELS BIEN-ÊTRE & activités transformatrices



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.



Je découvre !



Je découvre !

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 détente, joie,
fluidité, légèreté, créer votre œuvre !

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 !



Je découvre !

04 BALADE & LIEUX *pour se recentrer*

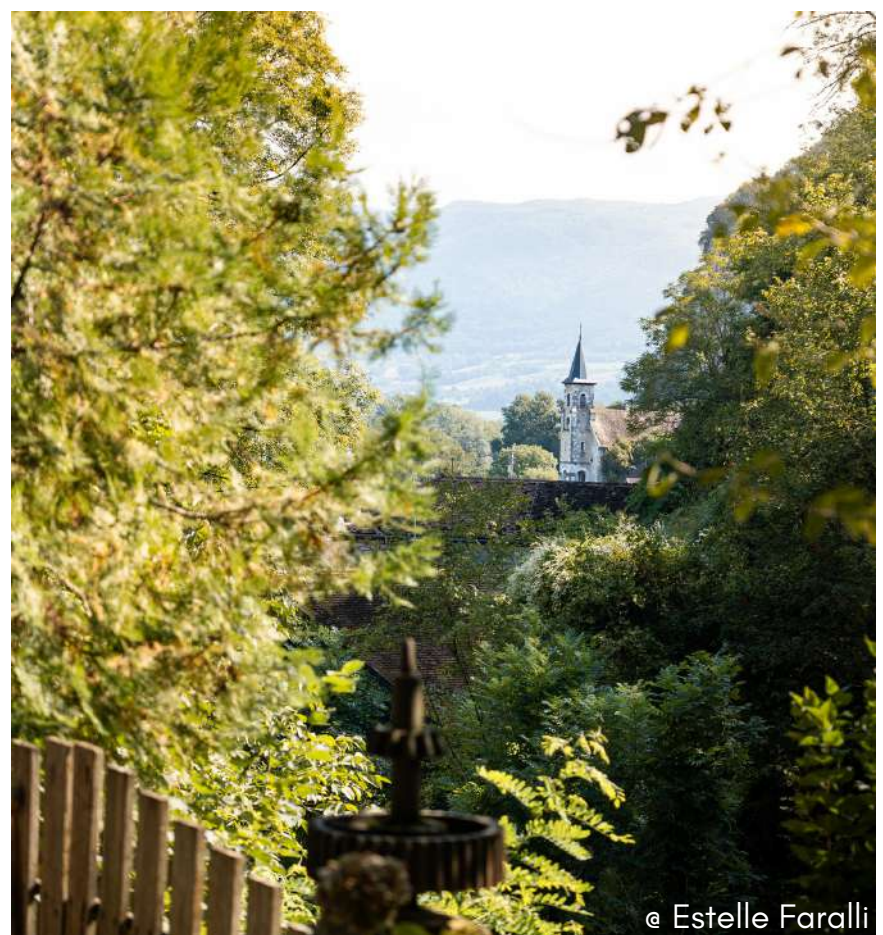


Sur le chemin de SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE

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.

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



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)



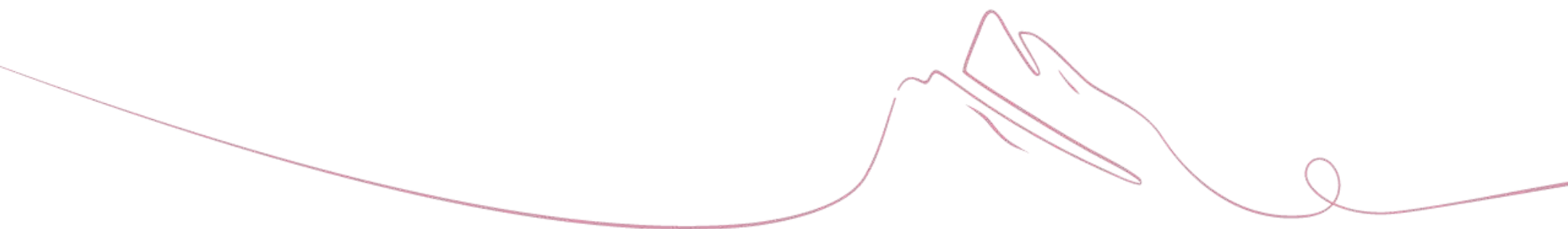
Belvédère du Revard (fin de journée dorée)



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

