



Vous invite  
à une **Rencontre**  
Santé



**Gratuit  
sur inscription**

Dans la limite  
des places  
disponibles

**Rando environnement**

**Vendredi 02 juin**

**Vendredi 16 juin**

**Vendredi 30 juin**

NÉBIAS

PUILAURENS

RENNES-LE-CHÂTEAU



[www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr) ou téléphonez au

**3935**

Service gratuit  
+ prix appel

**Accessible à tous, la marche est une activité d'intensité moyenne qui permet d'entretenir son système cardio-vasculaire et de se tonifier des pieds à la tête, en douceur. C'est aussi l'occasion de découvrir le patrimoine local.**

La Mutualité Française Occitanie vous invite à une balade environnement.

## Au programme

En campagne, en forêt, par beau temps ou par temps de pluie, l'avantage de la marche est qu'il n'y a pas de contrainte pour la pratiquer. C'est aussi l'occasion de découvrir et d'apprendre à reconnaître les plantes, d'en connaître les vertus et leurs utilisations tout en appréciant les bienfaits d'un moment convivial.

## Dates et lieux\*

- Vendredi 2 juin : Place du village de Nébias (14h-17h)
- Vendredi 16 juin : Office de Tourisme de Quillan (13h30-17h)
- Vendredi 30 juin : Parking à l'entrée de Rennes-le-Château (9h-12h : balade et 14h-17h : atelier création d'un baume naturel)

## Intervenants

Animation par les associations **Vita Gym**, **Esprit Pyrénées**, **Légendes d'Oc**, **la Stellaire** et **Herba Vanti**.

## Et aussi...

- Chaque participant doit se munir d'un équipement adapté (certificat médical, eau, chaussures et un pique-nique pour le 30 juin);
- Une consommation sans alcool sera offerte aux participants ;
- Stands de documentation de la Mutualité Française Occitanie, du Codes 11 et du Contrat Local de Santé Pyrénées Audoises.

## Renseignements et inscriptions

**Audrey FOURMAUT 04 68 20 83 32**

**Mairé MARURAI 04 68 71 32 65**

\*En cas de mauvais temps les organisateurs se réservent le droit de modifier la date de la randonnée.

Retrouvez-nous aussi sur :

