



Vous invite  
à une **Rencontre**  
**Santé**

**Gratuit  
sur inscription**

Dans la limite  
des places  
disponibles

**Rando environnement**

**Mardi**  
**27 juin 2017**  
**de 9h à 12h**  
**et de 14h à 17h**

**BONAC-IRAZEIN**  
**Vallée du Biros**

LE RELAIS MONTAGNARD  
**BONAC-IRAZEIN**

*Sentiers fleuris*

*Balades et randonnées,  
botanique  
dans les Pyrénées*

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

**3935**

Service gratuit  
+ prix appel

***La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien de l'autonomie et du capital santé. 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 naturel 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.

## Intervenants

Françoise LAIGNEAU, accompagnatrice en montagne et botaniste.

## Et aussi...

- Chaque participant doit se munir d'un équipement adapté (eau, tenue et chaussures) ;
- Une consommation sans alcool sera offerte aux participants ; 
- Stands de documentation de la Mutualité Française Occitanie.



### Renseignements et Inscriptions

Sur internet : [randonnees-09.ovh](https://randonnees-09.ovh)

et par téléphone : 04 99 58 88 90

Retrouvez-nous aussi sur :

