

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

**Gratuit  
sur inscription**

Dans la limite  
des places  
disponibles

## Rando environnement

**Jeudi**  
**22 juin 2017**  
**de 9h à 12h**  
**et de 14h à 17h**

LES CABANNES  
Plateau de Beille



*Sentiers fleuris*  
*Ballades et randonnées*  
*botaniques*  
*dans les Pyrénées*

***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**

et par téléphone : **04 99 58 88 90**

Retrouvez-nous aussi sur :

