

Gratuit
sur inscription

Dans la limite
des places
disponibles

Rando environnement

Samedi
26 mai 2018
de 8h30 à 12h

RABOUILLET
(Départ du parking
situé au nord du village)

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 et la Fédération Départementale de la Randonnée Pédestre des Pyrénées-Orientales vous invitent à une balade environnement, à l'occasion de la fête de la randonnée 2018, organisée par la Communauté de Communes Agly Fenouillèdes.

Départ du parking, situé au nord du village.

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 appréhender les vertus et leurs utilisations dans la fabrication de produits «faits maison», tout en appréciant les bienfaits d'un moment convivial.

Intervenants

Anne-Marie PUJOL, botaniste et phytothérapeute.

Et aussi...

- Chaque participant doit se munir d'un équipement adapté (eau, tenue et chaussures).



Inscriptions sur internet

<http://www.randonnee-66.fr>
Renseignements au 06 68 05 09 54

Retrouvez-nous aussi sur :

