

6 juin 2018

Rando santé environnement Rencontre santé

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la commune d'Arles-sur-Tech, vous invite à une rando santé environnement le mercredi 20 juin de 9h30 à 12h à Arles-sur-Tech. Cette matinée gratuite est l'occasion d'apprécier les bienfaits de la nature et de l'activité physique sur la santé. Inscription obligatoire* sur <http://www.randonnee-environnement-66.fr/>
Renseignements au 06 68 05 09 54.



Vous invite
à une **Rencontre
Santé**

Gratuit
sur inscription
Dans la limite
des places
disponibles

Rando santé environnement

**Mercredi
20 juin 2018
de 9h30 à 12h**

ARLES-SUR-TECH
(Départ du parking
de la salle polyvalente.)

occitanie.mutualite.fr



Mercredi 20 juin 2018
De 9h30 à 12h
Arles-sur-Tech

Animée par Jacques MARTIN, accompagnateur de moyenne montagne de l'association « Les Sentiers de Pyrène », cette rencontre conviviale permet à chacun de s'initier à la marche et de découvrir le patrimoine naturel local.

Au programme :

- Reconnaître les plantes dans leur environnement ;
- Apprécier les bienfaits des plantes ;
- Découvrir leurs vertus ;
- Eveiller tous ses sens grâce aux plantes.

Une matinée qui invite à la découverte tout en favorisant le lien social.

Prévoir des vêtements et chaussures adaptés à la pratique de la marche et une bouteille d'eau.

Prévoir un repas tiré du sac.

* Dans la limite des places disponibles.