

Vous invite
à une **Rencontre**
Santé

**Gratuit
sur inscription**

Dans la limite
des places
disponibles

Rando santé environnement

Mercredi
27 juin 2018
de 14h à 17h

MIALET
(Départ du parking
de Montplaisir)



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, en collaboration avec l'association Le Merlet, vous invite à une rando santé environnement afin d'apprécier les bienfaits de la nature et de l'activité physique sur la santé.

Départ du parking de Montplaisir.

Au programme

Accompagnés de vos enfants ou petits-enfants, si vous le souhaitez, apprenez à reconnaître les plantes. Découvrez leurs vertus et leurs utilisations dans notre quotidien, tout en appréciant ce moment de convivialité.

Pendant cette balade de 6 kms, les découvertes vous transporteront dans l'univers de la flore locale, stimulant vos sens et votre curiosité. Avant ou après la marche, vous pourrez vérifier votre tension auprès d'une infirmière.

Intervenants

Arnaud ROSINACH, animateur nature et botaniste de l'association Le Merlet.

Elodie COLOMBET, infirmière de la Maison de Santé Pluridisciplinaire de Saint-Jean-du-Gard.

Et aussi...

- Chaque participant doit se munir d'un équipement adapté (eau, tenue et chaussures).
- Pot de l'amitié offert et dégustation à base de plantes.



Inscriptions et renseignements

Par téléphone au **06 23 10 10 14**

Retrouvez-nous aussi sur :

