

Vous invite
à une **Rencontre**
Santé

**Gratuit
sur inscription**

Dans la limite
des places
disponibles



Balade santé environnement

Vendredi 24 mai 2019
de 9h30 à 12h30

PRADES LE LEZ
Domaine de Restinclières

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 santé environnement afin d'apprécier les bienfaits de la nature et de l'activité physique sur la santé. Cette balade de 2 heures vous invite à la découverte des plantes locales et leurs vertus.

Au programme

- **9h30** : Accueil des participants.
- **10h** : Départ pour la balade avec cueillette et informations sur les plantes.
- **12h** : Préparation et dégustation de plantes issues de la cueillette.

Intervenante

Emeline Aupy des Ecologistes de l'Euzière, association pour l'éducation et le conseil en environnement.

Et aussi...

- Dégustation à la fin de la balade
- Chaque participant doit se munir d'un équipement adapté (eau, tenue, chaussures et chapeau / casquette)

DATE LIMITE

17/05

Inscription obligatoire

Par téléphone au : **05 31 48 11 55**
(9h/12h30 - 14h/18h)

Retrouvez-nous aussi sur :

