



RENCONTRE SANTÉ

Balade santé *environnement*

GRATUIT
sur inscription



**SAMEDI 3
OCTOBRE**

A partir de 9h45



ROUSSES


Salle du foyer rural

Partenaire :



Action organisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur au moment de sa réalisation.





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.

Programme

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec le foyer rural des Rousses, vous invite à une balade santé dédiée à la découverte des plantes et de l'environnement.

Embarquez pour une découverte sensible, imaginaire et pratique des plantes sauvages médicinales et alimentaires au long d'une randonnée.

Intervenantes

Sophie Lemonnier, ethnobotaniste

Laurence Robert-Dubois, responsable prévention et promotion de la santé à la Mutualité Française.

Et aussi...

- Chaque participant doit se munir d'un équipement adapté (eau, tenue et chaussures) ;
- Pique-nique convivial (repas tiré du sac).



GRATUIT
sur inscription
par téléphone
au **06 67 76 44 98**
ou auprès
d'**Eliette Valat**