



RENCONTRE SANTÉ

# Balade santé *environnement*

**GRATUIT**  
sur inscription



**MARDI 13  
OCTOBRE**

HORAIRES AU CHOIX

9h30 - 12h **ou** 14h - 16h30




**SOULAN**

Adresse communiquée  
lors de l'inscription

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 vous invite à une balade santé environnement.

En campagne, en forêt, par beau temps ou par temps de pluie, il n'y a pas de contrainte pour pratiquer la marche. C'est aussi l'occasion de découvrir et d'apprendre à reconnaître les plantes, d'en appréhender les vertus et leurs utilisations, tout en appréciant les bienfaits d'un moment convivial.

## Intervenante

**Catherine Mahyeux**, botaniste.

## Et aussi...

- Chaque participant doit se munir d'un équipement adapté (eau, tenue et chaussures) ;
- Si vous disposez d'une loupe, n'hésitez pas à la prendre pour mieux observer les plantes.
- De la documentation vous sera offerte.



**GRATUIT**  
sur inscription  
avant le 9 octobre  
au **05 31 48 11 55**

9h-12h30 / 14h-18h  
du lundi au jeudi  
et jusqu'à 16h le vendredi