



Mettre du mouvement dans sa vie !

Conférence gratuite à Montpellier sur la sédentarité et le mouvement

Mardi 12 décembre à Montpellier, de 18h à 20h

Salle Jules Pagézy, 1 Place Francis Ponge

GRATUIT. Sur inscription sur occitanie.mutualite.fr/mouvement-34

Pour vous et vos proches.

Gagnez un cours particulier de danse pour 2 personnes avec **Léonardo Montecchia***

La Mutualité Française Occitanie et la ville de Montpellier vous invitent à participer à une conférence sur la sédentarité et le mouvement suivie d'un spectacle de danse, mardi 12 décembre à Montpellier.



Une conférence

Pendant la conférence, vous pourrez aborder les théories novatrices sur la sédentarité et poser vos questions au Dr Oliver Coste, médecin du sport spécialiste de la sédentarité.

Un spectacle de danse

Par le chorégraphe et interprète Leonardo Montecchia

Leonardo Montecchia vous présentera son dernier spectacle « Un âge certain » autour du mouvement et de l'importance du moment présent à tous les âges de la vie.

La sédentarité semble être le mal du siècle pour les populations occidentales. Notre corps est fait pour bouger, c'est une certitude. Et pas forcément comme on pourrait le croire... faire un effort sportif intense et ponctuel ne serait pas la clef d'une bonne santé si l'on reste assis.e.s tout le reste de la journée ? Ne serait-il pas bien plus bénéfique pour notre organisme de simplement entrer dans le mouvement, le plus régulièrement possible ? La simple posture debout ne serait-elle pas déjà une vraie plus-value ?

**Tirage au sort le jour de la rencontre santé*

A PROPOS DE LA MUTUALITE FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT PRESSE : Raphaëlle Cadenas – 06.99.22.92.41 – raphaelle.cadenas@mutoccitanie.fr