



BALADES SANTÉ

Des contes
et des contrées !

GRATUIT
sur inscription



LES VENDREDIS
14 & 21 JUIN



LA FOUILLADE
RÉQUISTA

Lieu précis communiqué
lors de l'inscription



Partenaires :

DÉPISTAGE
DESCANCERS
Centre de coordination
Occitanie




LES SERÈNES
MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE



COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES DU
REQUISTANAIS



occitanie.mutualite.fr



La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien du capital santé. Reconnue comme facteur important de diminution du risque de développer certains cancers (sein, col de l'utérus, côlon...), tout en étant accessible à tous, la marche permet d'entretenir son système cardiovasculaire et de se tonifier en douceur.

Programme

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la promotion des dépistages organisés des cancers, vous invite à deux balades contée au cœur du département.

Venez découvrir la richesse de notre environnement, apprendre à reconnaître certaines plantes et leurs vertus. Au fur et à mesure de votre progression sur le sentier, des pauses contées vous transporteront dans l'univers de la faune et de la flore locale.

Intervenants

Jean-Marc Biolley, conteur des Cimes et accompagnateur de montagne.

Un représentant du Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers en Occitanie.

Lieux, dates et horaires

- **La Fouillade** : rdv le vendredi 14 juin, de 14h à 16h.
- **Réquista** : rdv le vendredi 21 juin, de 9h30 à 11h30.

GRATUIT
sur inscription
au **06 67 76 44 98**

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30,
du lundi au jeudi, et le vendredi
jusqu'à 17h.