



BALADE SANTÉ

# Des contes et des contrées !

**GRATUIT**  
sur inscription



**VENDREDI  
18 OCTOBRE**

De 14h à 16h



**GISSAC, LIEU-DIT  
« MONTAIGUT »**


Lieu précis communiqué  
lors de l'inscription



**Partenaires :**



[occitanie.mutualite.fr](http://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 vous invite à une balade 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.

## Intervenant

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

**Prendre des chaussures confortables et une tenue adaptée à la météo, ainsi qu'une bouteille d'eau.**

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

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

Pour vous  
& vos proches



[occitanie.mutualite.fr](https://occitanie.mutualite.fr)