



BALADE SANTÉ

Des contes  
*et des contrées !*



**GRATUIT**

Pour vous  
& vos proches



**VENDREDI  
11 OCTOBRE**

De 14h à 17h



**MONTAUT**

RDV devant la mairie

Partenaire :



[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 cardio-vasculaire et de se tonifier en douceur.

## Programme



La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec le Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers en Occitanie, vous invite à des balades contées 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.

Un temps d'échange clôturera la rencontre autour des vraies et fausses croyances sur le dépistage organisé.

## Intervenants

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

**Graziella Filoni**, coordinatrice du Contrat Local de Santé des Portes d'Ariège Pyrénées.

**GRATUIT**

Renseignements  
au **06 50 92 53 82**  
(Contrat Local de Santé  
des Portes d'Ariège Pyrénées)

Pour vous  
& vos proches