



RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



➤ DES CONTES ET DES CONTRÉES

Vendredi 26 septembre

GRATUIT SUR INSCRIPTION

04 67 66 66 77 ou 04 67 66 66 66

(Mairie de Saint-Clément)

- **Balade de 14H à 16H**
- **Saint-Clément-de-Rivière**
Lieu précis communiqué lors de l'inscription



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 certaines maladies (cancers, diabète ...) tout en étant accessible à tous, la marche permet d'entretenir son système cardio-vasculaire et de se tonifier en douceur.

La Mutualité Française Occitanie et la commune de Saint-Clément-de-Rivière vous invitent !

Participez gratuitement à **une balade contée** au cœur du département.

AU PROGRAMME :

Découvrez la richesse de notre environnement lors d'une balade contée !

Au fur et à mesure de la balade, des pauses contées vous transporteront dans l'univers de la faune et de la flore locale aux côtés d'une conteuse.

S'émerveiller sur les plantes croisées, découvrir parfois certaines de leurs propriétés vous permettra de jeter un regard à la fois nouveau et différent sur la nature.

Un pont ou une vue sur la colline seront également l'occasion de réenchanter un environnement quotidien.

De la documentation vous sera offerte.

Prévoir une bouteille d'eau, un chapeau, des lunettes de soleil, des chaussures confortables et une tenue adaptée à la météo pour profiter pleinement de la sortie en extérieur.

Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr