

RENCONTRE SANTÉ



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
BRETAGNE

Des contes et des contrées

La santé en balade



Vendredi 7

JUIN 2024

à partir de 14h



à CAVAN

(lieu de rendez-vous
indiqué à l'inscription)

Action à
destination
des
SENIORS

Inscription
GRATUITE
Mutualité Française
Bretagne

06 73 81 14 12

ebrenne@

bretagne.mutualite.fr



#Rencontresanté



UNE BALADE CONTEE

Un circuit de marche
accessible pour
découvrir le
patrimoine local,
ponctué de pauses
contées !

Les partenaires :



POUR BIEN
VIEILLIR
BRETAGNE



France
services



LANNION-TRÉGOR
COMMUNAUTÉ
LANNUON-TRÉGER
KUMUNIEZH

**VOUS AVEZ 60 ANS OU PLUS ?
VENEZ VOUS OXYGENER ET
DECOUVRIR LE PATRIMOINE LOCAL
GRÂCE À UNE BALADE CONTEE !**

Accessible à tous, la marche est une activité qui permet d'entretenir son système cardio-vasculaire et de se tonifier des pieds à la tête.

Au fur et à mesure de la progression sur le sentier, des pauses contées vous transporteront dans l'univers de la faune, de la flore locale bretonne et d'histoires urbaines ou rurales.

Ce moment convivial et de découverte est encadré par un conteur professionnel et un professeur en activité physique adaptée.

Et après l'effort, le réconfort ! **Une collation vous attendra en fin de balade pour poursuivre les échanges. Un forum avec les structures et associations du territoire** vous sera également proposé afin de les rencontrer.

Prévoir une gourde d'eau, des chaussures et une tenue souple adaptée à la marche et votre bonne humeur.

Inscription
GRATUITE
Mutualité Française Bretagne
06 73 81 14 12
ebrenne@bretagne.mutualite.fr