



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

## RENCONTRE SANTÉ

Des contes et  
des contrées  
*La santé en balade !*



**Vendredi 14 octobre**  
De 10h à 12h (accueil à 9h45)



**SATILLIEU**

**07290**

Circuit de 3 à 5 km

Lieu de départ communiqué par mail

© AdobeStock



**UNE BALADE CONTEE :**

*circuit de marche,  
ponctué de pauses contées*

**GRATUIT**

Inscription obligatoire

au  
06 21 87 50 45  
ou

[m.massot@mfara.fr](mailto:m.massot@mfara.fr)

*Balade réservée aux 60  
ans et plus*



**#Rencontresanté**

Accompagnée de :  
**Nathalie LORAND,**  
animatrice – conteuse  
(La forêt des contes en Vocance)

Avec le soutien financier de :



Partenaire :





# Des contes et des contrées

*Vous souhaitez profiter d'un circuit de marche, tout en bénéficiant de « contes et d'histoires » sur Satillieu et ses alentours ?*

La Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes convie les habitants de l'Ardèche de 60 ans et plus à un circuit de marche « Des contes et des contrées ».

*Vendredi 14 octobre 2022*

**De 10h à 12h**

Accueil à 9h45

*Circuit d'environ 4 km, le lieu exact vous sera précisé au moment de l'inscription*

*Contact inscription*



Gratuit & Inscription obligatoire

**06 21 87 50 45**

**[m.massot@mfara.fr](mailto:m.massot@mfara.fr)**

La pratique d'une activité physique est déterminante et contribue au maintien de l'autonomie et du capital santé. Accessible à tous, la marche est une activité d'intensité moyenne qui permet d'entretenir son système cardio-vasculaire et de se tonifier des pieds à la tête, en douceur. Au fur-et-à-mesure de votre progression sur le sentier, des pauses contées vous transporteront dans l'univers des histoires d'Ardèche, entre châtaigniers et vallée du Rhône !

*Public* : personnes autonomes de 60 ans ou plus

Accompagné par :

✿ Nathalie LORAND, animatrice - conteuse, pour des pauses contées sur l'histoire locale



*Cet évènement est soutenu par la Conférence des Financeurs de la Prévention et de la Perte d'Autonomie de l'Ardèche.*

