

RENCONTRE SANTÉ



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE  
BRETAGNE

# Des contes et des contrées

*La santé en balade*



*Vendredi 13*

**JUIN 2024**

à partir de 14h



à **CHATELAUDREN  
PLOUAGAT**

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

Inscription

**GRATUITE**

Mutualité Française  
Bretagne

06 73 81 14 12

ebrenne@

bretagne.mutualite.fr

Action à  
destination  
des  
**SENIORS**



#Rencontresanté



## UNE BALADE CONTEE

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

**Les partenaires :**

**FFRandonnée**  
*Les chemins, une richesse partagée*  
Côtes-d'Armor



**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Bretagne

**C I A S**  
LEFFARMOR



**POUR BIEN  
VIEILLIR**  
BRETAGNE

**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