



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



DES CONTES ET DES CONTRÉES LA SANTÉ EN BALADE

10 juin
2025



À 14H



YFFINIAC

(adresse du point de
départ communiqué
à l'inscription)



**VOUS AVEZ 60 ANS ET PLUS ? VENEZ
PARTICIPER À NOTRE BALADE CONTÉE**

Un circuit de marche accessible pour

- ▶ apprécier les **bienfaits de la nature** et de l'**activité physique sur la santé**
- ▶ et **découvrir le patrimoine local**, au travers de **pauses contées**.

**INSCRIPTION
GRATUITE**

▶ CIAS Saint-Brieuc Armor agglomération
02.96.58.57.06

Nos partenaires



#Rencontresanté



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**

➤ **CIAS Saint-Brieuc Armor agglomération**
02.96.58.57.06