



Invitation

Conférence – débat

**Quels sont les bienfaits de la marche
pour la santé mentale et physique ?**

par M. Bernard OLLIVIER

Écrivain-voyageur

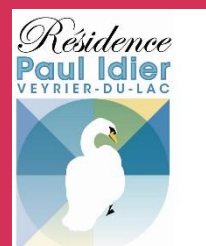
et Dr Charles MERCIER-GUYON

Commission Médicale, Sport Santé Bien-Être du
CROS AURA

11 mars 2020 à 19h

Résidence Paul Idier
22 route des Pérouzes
74290 VEYRIER-DU-LAC

Mode de locomotion naturel, la marche permet de tonifier le corps des pieds à la tête. Mais quels sont ses véritables atouts ? Et comment la pratiquer au quotidien, selon son âge et son état physique, pour en ressentir ses bienfaits ?



Toute l'équipe de la Résidence Paul Idier et le Conseil d'Administration sont heureux de vous inviter à cet événement.

*La conférence sera suivie d'un cocktail.
Participation libre*