

ASURANDONNEE

Campagne, montagne et nature

« 1 jour de sentier = 7 jours de santé »

Est-il nécessaire de rappeler les bienfaits de la marche ? Toutes les fonctions corporelles sont concernées :



Le cœur et les poumons, le squelette, les muscles et les articulations, la circulation sanguine, le transit intestinal et la régulation du poids. Les reins et le foie usine de désintoxication sans oublier le cerveau qui prend un grand bol d'air. Ces jours de randonnée ! Les soucis sont mis de côté .On en revient comme neuf !

Prêts à recommencer ?

« et si le chemin de la santé passait par la randonnée ? »

à bientôt...

PS Notre amie randonneuse (et aussi joggeuse) Laure Nicolas vient de faire, dans un très bon temps, le marathon de Toulouse . Bravo Laure...

www.asurandonnee.org
randoasu@gmail.com