

Balades

n° 123 Janvier - Février 2015



Rando Patrimoine dans les monts du Forez

Saint-Bonnet-le-Château, la perle du Moyen-Âge

RANDO LITTORALE

Le Parc National des Calanques



France Métro : 9,30 € - DOM ET CEE : 6 €

RANDO CULTURE

À Essoyes, pays secret de Renoir

RANDO CONTÉE

Dans les Alpes de Haute-Provence



La Roulo

Prendre La Route (La Roulo, en occitan), sur les pas des bergers originaires des vallées du Piémont, qui, dans les traces de leurs ancêtres, émigrèrent jusque dans les années 1960 vers la basse Provence. Tel est l'objectif de ce grand projet transfrontalier d'aménagement d'itinéraires et d'animations thématiques autour du métier de berger et de la transhumance. La mise en œuvre d'un tourisme responsable, permettant un développement économique tout en préservant les ressources naturelles, culturelles et sociales, est également au cœur de ce projet. Il consistera notamment à développer sur l'itinéraire un réseau d'acteurs qui intégreront la démarche La Roulo : hébergeurs et restaurateurs, organisateurs de séjours, loueurs d'ânes, transporteurs de personnes et de bagages, espaces culturels, intervenants autour de la randonnée... La Maison de la Transhumance, côté français, et la Comunità Montana Valle Stura, côté italien, pilotent désormais ce projet d'aménagement de 420 km d'itinéraires de randonnée, entre la plaine de la Crau et la vallée de la Stura. De nombreux espaces naturels protégés sont ainsi concernés : les Parcs naturels régionaux



de Camargue, des Alpilles et du Verdon, Parc national du Mercantour, Parco Alpi Maritimi, la Réserve naturelle nationale des Coussoles de Crau, la Réserve géologique de Haute-Provence, le Grand site Sainte Victoire. Cet itinéraire est susceptible également d'intégrer à terme le réseau des Itinéraires Culturels Européens, en partenariat avec les initiatives équivalentes existantes notamment en Espagne (Canada Soriana Occidental) et en Italie (I Cavalieri Del Tratturo).

QUINTESENS

La première huile "anti-âge"

Pour des randos en pleine forme !

1 NATURALITÉ

Sélection de 6 huiles complémentaires, 100% naturelles, certifiées Bio par Ecocert :
Olive vierge extra, Tournesol oléique, Lin vierge, huile marine désodorisée, Pépin de courge vierge, Bourrache vierge.

2 NUTRITION

Des apports garantis en Oméga-3, -6, -9, GLA, Vitamine E et DHA en proportion adaptée à vos besoins !

3 PERSONNALISATION

Les huiles sélectionnées sont judicieusement associées par des nutritionnistes en fonction de vos besoins après 50 ans*.



Des bienfaits sans équivalence :

- 91% d'Acides Gras Insaturés pour réduire le mauvais **cholestérol**.
- Riche en **Oméga-3** pour la protection cardio-vasculaire.
- Apport en DHA pour la **mémoire** et le **maintien de la vision**.
- De la Bourrache pour la tonicité et la **beauté de la peau**.
- Du Pépin de Courge pour ses vertus sur la **prostate**.

La seule huile adaptée à vos besoins après 50 ans.

*ANC : Apports Nutritionnels Conseillés après 50 ans (Source ANSES 2011)