



*Randonnée du dimanche 21 janvier 2018*

## *L'ORTIE*

*L'ortie est un tonique général : elle redonne force, courage et vitalité. L'ortie est un tonique général : elle redonne force, courage et vitalité. Elle stimule le métabolisme. Cette petite alliée revitalise tout le corps, remonte le moral et donne de l'énergie.*

*RV:8H30 place du 8 mai*

*Départ:8H50 parking épingle (pont -citerne cote 891) route D 217 de Flassan à la Gabelle*

*Distance:10km*

*Dénivelée+:220m*

*Durée:3H de marche*

*Les Rebous*

*Fontaine de Canaud*

*Combe de Clare*

*Les Granges Rouges*

*Les Bonins*

*Gérard:0616411181*