Le dossier **Bouger dans sa ville** en bref:

Et si on profitait de l’arrivée du beau temps pour s’activer davantage à l’extérieur et ainsi prendre soin de sa santé physique et mentale? Et par là, de faire le plein d’énergie, de gérer son stress, d’améliorer sa forme et même de mieux dormir? Ici même, à *(nom de la municipalité ou communauté locale)*, chacun peut trouver la manière qui lui convient pour bouger plus!

De nombreux parcs et installations sportives ainsi qu’une grande variété d’activités vous sont offerts pour vous permettre de vous activer et de vous amuser. Allez, ce printemps, jouez dehors dans votre ville! Pour obtenir davantage d’idées et d’inspiration pour vous activer dans le plaisir, consultez le dossier spécial **Bouger dans sa ville**!

<https://montougo.ca/dossier/bouger-dans-sa-ville/>

[www.facebook.com/montougo](http://www.facebook.com/montougo)

[[www.instagram.com/montougo](http://www.instagram.com/montougo)](https://www.instagram.com/montougo/)

Mots-clics à utiliser:

#MonTougo | #mangermieux | #bougerplus | #sesentirbien

Proposition de publication Facebook:

Et si on profitait de l’arrivée du beau temps pour s’activer davantage à l’extérieur? Quelle belle occasion de prendre soin de sa santé physique et mentale! Et par là, de faire le plein d’énergie, de gérer son stress, d’améliorer sa forme et même de mieux dormir. Allez, ce printemps, jouez dehors à *(nom de la municipalité ou communauté locale)*! Pour obtenir davantage d’idées et d’inspiration pour vous activer dans le plaisir, consultez le dossier spécial de @montougo: **Bouger dans sa ville**!

<https://montougo.ca/dossier/bouger-dans-sa-ville/>

**Article *Découvrir sa ville à pied***

Proposition de publication Facebook:

Qu’on habite en milieu urbain ou à la campagne et qu’on profite d’une marche pour découvrir des musées à ciel ouvert, faire nos courses, voir et revoir des endroits pittoresques ou simplement relaxer, ça donne l’occasion de voir sa ville autrement! Envie d’emboîter le pas? Voici les idées toutes simples de @montougo pour vous aider à pratiquer la marche!

<https://montougo.ca/bouger-plus/marche/decouvrir-sa-ville-a-pied/>

**Article *10 activités zen à faire près de chez soi* – En collaboration avec Mouvement Santé mentale Québec**

Proposition de publication Facebook:

Dans une société comme la nôtre, réduire son stress, qui est omniprésent, s’apparente souvent à un défi. Pourtant, ralentir le rythme et relaxer, tout en restant près de chez soi, est possible. Voici les 10 idées pratico-pratiques de @montougo pour y arriver, en toute simplicité. Certaines permettent même de bouger en même temps!

<https://montougo.ca/se-sentir-bien/relaxation-et-pause/10-activites-zen-a-faire-pres-de-chez-soi/>

**Audio et PDF d’accompagnement *Hop, je cours!* – En collaboration avec Cardio Plein Air**

Proposition de publication Facebook:

Adonnez-vous à la marche à intervalles avec le programme Hop, je cours! et écoutez les conseils audio de la spécialiste Danielle Danault, collaboratrice de @montougo. Parfait pour s’initier à la course et débuter de la bonne façon!

<https://montougo.ca/bouger-plus/marche/decouvrez-le-programme-hop-je-cours/>