



## Trousse de communication Bouge pour ton moral

L'hiver peut parfois venir saper notre moral. Les journées courtes, sombres et froides peuvent miner notre énergie et nous plonger dans la déprime. Mais il existe un moyen simple pour se remonter le moral : bouger! En janvier, découvrez comment être actif peut diminuer notre stress et nous rendre de meilleure humeur.

Vous cherchez de la motivation? Participez au défi de pas *Bouge pour ton moral* de ParticipACTION, hébergé sur l'appli Optimity du 15 au 31 janvier, et courez la chance de gagner des prix pour la participation hâtive, des prix quotidiens et des grands prix! La préinscription débute le 3 janvier.

Pour vous aider à passer le mot au sujet de notre campagne *Bouge pour ton moral*, nous avons préparé des publications que vous pouvez partager dans vos réseaux :

### Publication #1: Campagne Bouge pour ton moral

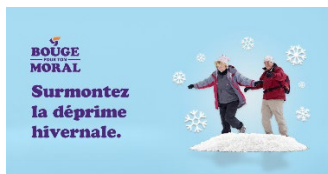
En janvier, découvrez comment être actif peut diminuer le stress et vous rendre de meilleure humeur. Pour plus de motivation et la chance de gagner de super prix, faites le défi #Bougepourtonmoral de @ParticipACTION : <https://bit.ly/3Tj1o3a>



Cliquez [ici](#) pour télécharger la trousse et les autres visuels pour médias sociaux.

### Publication #2: Défi Bouge pour ton moral

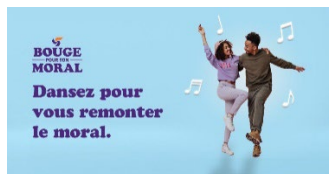
Du 15 au 31 janvier, faites le défi de pas #Bougepourtonmoral de @ParticipACTION et courez la chance de gagner des cartes-cadeaux Wayspa de 500\$, Amazon de 100\$ et Walmart de 100\$. Téléchargez l'appli Optimity pour participer! La préinscription commence le 3 janvier. <https://bit.ly/3NIIENR>





### **Publication #3: Conseils pour être actifs**

Vous pouvez profiter des bienfaits d'être actif même s'il fait froid à l'extérieur! Il suffit de 15 minutes d'exercice d'intensité modérée à l'intérieur comme de la danse, du yoga ou des tâches ménagères pour vous remonter le moral. Tous les détails de la campagne #Bougepourtonmoral de @ParticipACTION ici : <https://bit.ly/48cE23u>



### **Publication #4: Soutien à la santé mentale**

'Bouge pour ton moral' est un élément essentiel d'une trousse d'outils pour prendre soin de sa santé mentale! Mais il existe aussi d'autres outils et services, comme ceux offerts par nos amis d'Espace mieux-être Canada. Tous les détails sur ce que proposent le défi #Bougepourtonmoral de @ParticipACTION et Espace mieux-être Canada ici : <https://bit.ly/48usg4H>



### **Optimity**

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Instagram](#)

[LinkedIn](#)

### **Espace Mieux-être Canada**

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Instagram](#)