

PETIT GUIDE POUR PROPOSER

UN CIRCUIT ZEN À VOS CITOYENS

Le **CIRCUIT ZEN DANS MA VILLE**, une activité clés en main conçue par TOUGO, est une invitation que les municipalités peuvent lancer à leurs citoyens pour les inciter à vivre des petits moments zen au cœur de leur ville.

Grâce à **7 activités toutes simples**, le CIRCUIT ZEN crée des occasions de s'accorder du temps et de ralentir, de découvrir l'offre municipale et de favoriser des liens avec d'autres citoyens. Tout cela, dans une approche accessible où le plaisir est au rendez-vous!

Le **CIRCUIT ZEN DANS MA VILLE** peut se réaliser autant dans un environnement naturel qu'en milieu urbain, et à tout moment de l'année. La formule est souple et peut être personnalisée à la réalité de chaque municipalité.

Quelles sont les activités du CIRCUIT ZEN DANS MA VILLE?

Il y en a 7 et elles sont indépendantes les unes des autres.

Elles peuvent être expérimentées dans n'importe quel ordre, en totalité ou en partie.

Voici une courte description de chacune.



OBSERVER

Prendre le temps de regarder autour de soi et de s'émerveiller pour des petites ou grandes choses.



BOUGER

S'activer pour se déplacer, s'amuser ou favoriser sa forme physique.



(RE)DÉCOUVRIR

Visiter un nouvel endroit ou retourner dans un lieu déjà connu pour le revoir sous un autre œil.



RESPIRER

S'attarder consciemment sur sa respiration et s'offrir le luxe de ne rien faire pour un moment.



PARTAGER

Se connecter aux gens de son entourage afin de favoriser son propre bien-être et celui des autres.



CRÉER

S'adonner à une activité créative, aussi simple soit-elle, dans le but de « sortir de sa tête ».



APPRÉCIER

Être reconnaissant envers ce que la vie nous offre, dire merci aux autres... et à soi.

Des idées pour concevoir un CIRCUI ZEN

Choisissez la formule de votre circuit

Les activités peuvent être réalisées lors d'une même sortie, mais aussi à des moments et dans des lieux différents.

- Vous pourriez **proposer un CIRCUI ZEN dans un endroit précis** en donnant un exemple de comment peut se vivre chacune des 7 activités. Ces dernières ne sont pas nécessairement longues à faire, certaines peuvent prendre quelques minutes seulement.
- Pour une **formule VIP**, vous pourriez offrir des circuits guidés de 30 minutes avec un animateur... profil ornithologue, botaniste ou plutôt historien! Laissez aller votre créativité!
- Vous pourriez aussi **promouvoir une activité par jour pendant une semaine**, en présentant une variété de possibilités adaptées à votre municipalité.
- Également, vous pourriez inviter les citoyens à choisir le lieu où ils pourront vivre leur **CIRCUI ZEN en mode « style libre »** en réalisant certaines activités selon les possibilités, par exemple profiter d'une marche dans un sentier d'un parc naturel, d'une balade dans un quartier de la ville, etc.

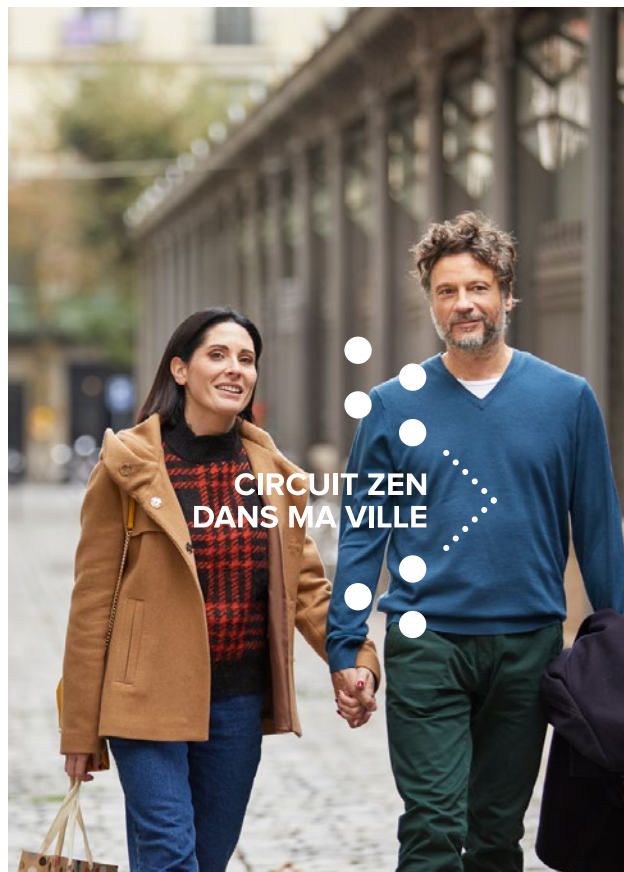
Comment établir et promouvoir votre CIRCUI ZEN DANS MA VILLE?

Utilisez les textes et les visuels des 7 activités

Afin de vous faciliter la tâche, TOUGO vous fournit, dans le document *Textes du CIRCUI ZEN DANS MA VILLE*, un texte descriptif pour chacune des 7 activités. Ces descriptions plus longues s'adressant aux citoyens incluent plusieurs exemples pour vous inspirer. Utilisez les textes et les visuels comme vous le souhaitez, que ce soit pour un affichage terrain ou encore pour une diffusion dans votre journal, dans votre infolettre, sur votre page Facebook, etc.

Mettez de l'avant votre milieu

Trouvez les espaces verts, places publiques, lieux communautaires, etc., de votre milieu qui peuvent être associés aux 7 activités du CIRCUI ZEN. Il s'agit d'une façon originale d'inviter vos citoyens à les découvrir!



Utilisez les visuels promotionnels

TOUGO vous propose 2 visuels promotionnels afin de promouvoir le **CIRCUI ZEN DANS MA VILLE**, soit une bannière et un îlot (*big box*), des formats bien adaptés à vos plateformes numériques. Vous pourriez aussi inviter les citoyens expérimentant des activités zen dans votre municipalité à partager leurs expériences, une initiative idéale pour alimenter un mouvement de bien-être dans votre ville!