

3<sup>e</sup> édition de l'invitation

# VIENS JOUER DEHORS

avec

## PLEIN AIR EN OR

- chacun chez soi cette année -



## COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

**Granby, le 26 décembre 2020** – Du 25 décembre 2020 au 7 janvier 2021, Pierre Beauregard nous invite à faire le geste « d'aller jouer dehors » pour garder le moral et bouger un peu... L'objectif est simple: Faire le «premier pas» et se mettre en action. Cette 3<sup>e</sup> édition sera virtuelle, c'est dans l'air du temps. Répondre à cette invitation est simple et agréable. Tous les détails sur le site web [www.pleinairenor.ca](http://www.pleinairenor.ca).

### Un porte-parole d'exception: **Le PÈRE NOËL**

Comme c'est une édition virtuelle, Pierre Beauregard a osé communiquer avec le Père Noël lui-même. Sa surprise est totale lorsque le chaleureux personnage rouge et blanc lui a répondu. On peut voir son message de réponse sur la page d'accueil du site [www.pleinairenor.ca](http://www.pleinairenor.ca). Le Père Noël (qui était au téléphone avec le Premier Ministre Legault au moment d'enregistrer sa réponse) dit qu'il trouve l'idée bonne et qu'il participera lui-même à l'activité.



### Marcher avec une petite lumière clignotante

Pour mettre un peu de magie dans notre activité, peu importe qu'il fasse jour ou nuit, apportons une petite lumière clignotante avec nous. On se sentira tous en contact les uns les autres, en plus d'être sécuritaire.

### Des chroniques VIE ACTIVE pour des trucs et astuces pour devenir ou rester actif

Selon Pierre Beauregard, «la météo ne devrait jamais nous empêcher de sortir jouer dehors». Pour aider ceux qui hésitent à se froter aux éléments, Pierre a rendu disponible **les chroniques «VIE ACTIVE»** qu'il présente à la radio **M105** de la grande région de Granby. Au fil des 16 premières chroniques, il présente plusieurs trucs et astuces pour l'habillement et la motivation. On les trouve également sur le site [www.pleinairenor.ca](http://www.pleinairenor.ca) à la page [CHRONIQUES/CONFÉRENCES](#). Écoutez la chronique no.16 AVANT le 7 janvier 2021 et inscrivez-vous au tirage d'une copie du livre de Pierre Beauregard «**L'approche des défis par le plaisir: Toujours gagnant!**»

L'invitation est lancée... à vous de la relever!

– 30 –

Consulter le site web [www.pleinairenor.ca](http://www.pleinairenor.ca) pour connaître tous les détails de **PLEIN AIR EN OR**

**Pierre Beauregard et le Père Noël sont disponibles pour entrevue**

Le Père Noël est disponible VIA Pierre Beauregard (par une ligne téléphonique spéciale).

Pierre Beauregard téléphone: 438-888-9144

courriel: [viensjouerdehors@hotmail.com](mailto:viensjouerdehors@hotmail.com)

site web: [www.pleinairenor.ca](http://www.pleinairenor.ca)