

eBook gratuit

SOPHROLOGUE : 4 IDÉES ORIGINALES DE CALENDRIER DE L'AVENT POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



01

Partager des outils
sophro

02

Les défis de l'avent

03

Le calendrier inspirant

04

Le calendrier varié

CONTENU

01

LE CALENDRIER OUTILS SOPHRO

Tous les jours, partage un exercice de sophrologie, sous forme de publication simple ou carrousel (plusieurs photos) ou reels (format vidéo).

Tu peux choisir de les partager en mode aléatoire ou de les proposer dans un ordre précis (pour atteindre un objectif par exemple).



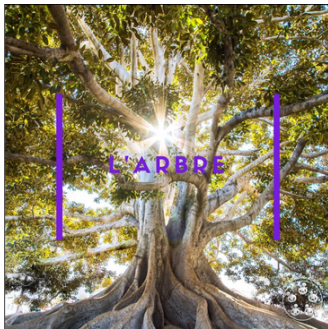
EXEMPLES

Pour s'inspirer (et non copier évidemment !)

Vidéos



Post simple



02

LES DÉFIS DE L'AVENT

Lance un défi quotidien à ta communauté !

Cela peut consister à pratiquer une respiration, partager un moment en famille, être dans la gratitude, expérimenter la méditation...

Pousse ta communauté à l'action et demande-lui de partager en commentaire !
Idéal pour booster ton engagement !



EXEMPLES

Pour s'inspirer (et non copier évidemment !)



Accompagne ton beau visuel d'un texte simple où tu demandes à ta communauté de partager ses ressentis. Tu peux également le faire sous forme de carrousel.

03

LE CALENDRIER INSPIRANT

Ce calendrier te permet de partager tout ce qui t'inspire.

Il peut s'agir de citations inspirantes, mais aussi de partager des comptes qui t'inspirent.

Tu peux partager les publications de La bulle des émotions par exemple !

(ATTENTION : partage possible sur Facebook, mais uniquement possible en story sur Instagram)



EXEMPLES

Pour s'inspirer (et non copier évidemment !)

Quand j'étais petit, ma mère m'a dit que le bonheur était la clé de la vie. Quand je suis allé à l'école, ils m'ont demandé ce que je voulais être quand je serais grand. J'ai répondu heureux. Ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question. J'ai répondu qu'ils n'avaient pas compris la vie.

John Lennon



La véritable liberté exige de s'affranchir de la dictature de l'égo et de son cortège de émotions.

Mathieu Ricard



Le bonheur est souvent la seule chose qu'on puisse donner sans l'avoir, et c'est en le donnant qu'on l'acquiert.

Voltaire



Quand on ne peut revenir en arrière, on ne doit se préoccuper que de la meilleure façon d'aller de l'avant.

Paulo Coelho



04

LE CALENDRIER VARIÉ

Tu peux aussi choisir de mixer tout ce qu'on a vu avant !

Lundi : partager un outil sophro (post simple)

Mardi : lancer un défi

Mercredi : partager une citation inspirante

Jeudi : partager un compte inspirant

Vendredi : partager un outil sophro en vidéo

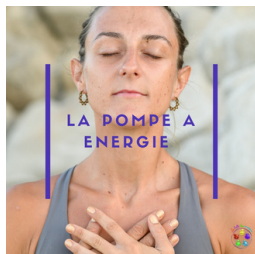
Samedi : lancer un défi

Dimanche : partager une citation...



EXEMPLES

Pour s'inspirer (et non copier évidemment !)



A toi de jouer !

J'espère que cet e-book t'aura inspiré et que les idées fusent en toi !

J'ai hâte de découvrir tous ces beaux calendriers de l'avent !

N'oublie pas : tu es unique, fais un calendrier qui te ressemble ! Utilise ton branding, inspire-toi, mais créé pour toi !

Pense toujours au CTA (Call To Action) : chacun de tes posts doit annoncer une action claire et précise à ton audience ! Explique-leur ce qu'ils doivent faire : Partage ! Commente ! Abonne-toi !...

Voici mon CTA :

Si cet e-book a été inspirant pour toi, taggue @labulledesemotions lors de tes publications de ton calendrier de l'avent ! Ainsi, nous pourrons voir tes posts et les partager (les meilleurs seront sélectionnés!).



À bientôt !