

# 1

## 30 JOURS DE CONTENU RÉSEAU SOCIAL



**30 jours d'idées de publications pour attirer des clientes sur Instagram (même si tu pars de zéro)**

Tu ne sais jamais quoi poster ?

Tu veux développer ton activité de prothésiste onguulaire ou dans la beauté mais ton Instagram est vide ou t'ennuie ?

Je t'offre un plan complet avec 30 idées de contenu testées, conçues pour :

- ✓ Attirer l'attention
- ✓ Créer de la confiance
- ✓ Convertir tes abonnées en clientes

# 30 JOURS DE CONTENU RÉSEAU SOCIAL

<b>Lundi</b>	<b>Présentation d'un service phare (ex. manucure semi-permanente) avec photo avant/après</b>	<b>Susciter l'intérêt et valoriser un soin vedette</b>
<b>Mardi</b>	<b>Témoignage cliente (texte ou vidéo) sur l'effet "boost de confiance"</b>	<b>Crédibilité sociale</b>
<b>Mercredi</b>	<b>Conseil express : comment faire durer sa manucure ?</b>	<b>Éducation + valeur ajoutée</b>
<b>Jeudi</b>	<b>Tuto rapide en vidéo (ex : nail art tendance)</b>	<b>Montrer ton savoir-faire</b>
<b>Vendredi</b>	<b>"Saviez-vous que... ?" (ex : les erreurs qui abîment les ongles)</b>	<b>Intérêt + sensibilisation</b>
<b>Samedi</b>	<b>Story sondage : "Quel est ton style préféré ?" (nude vs coloré)</b>	<b>Engagement ludique</b>
<b>Dimanche</b>	<b>Jour off ou repost d'un ancien contenu performant</b>	<b>Réutilisation efficace</b>

# 30 JOURS DE CONTENU RÉSEAU SOCIAL

<b>Lundi</b>	<b>Zoom sur une technique spécifique (manucure russe, babyboomer...)</b>	<b>Expertise technique</b>
<b>Mardi</b>	<b>Avant/Après : transformation des pieds avec soin PediSpa</b>	<b>“Effet wow” visuel</b>
<b>Mercredi</b>	<b>Guide gratuit à télécharger (entretien des ongles) avec visuel accrocheur</b>	<b>Génération de leads</b>
<b>Jeudi</b>	<b>Mini interview vidéo : “Pourquoi j’ai choisi ce métier ?”</b>	<b>Humaniser ta marque</b>
<b>Vendredi</b>	<b>FAQ en story : “Pose-moi tes questions !”</b>	<b>Préparer le live du dimanche</b>
<b>Samedi</b>	<b>Témoignage écrit avec photo cliente</b>	<b>Renforcer la preuve sociale</b>
<b>Dimanche</b>	<b>Live Q&amp;R Instagram - astuces et réponses personnalisées</b>	<b>Proximité + interaction</b>

# 30 JOURS DE CONTENU RÉSEAU SOCIAL

<b>Lundi</b>	<b>Photo carrousel “Mes 3 styles les plus demandés”</b>	<b>Inspiration visuelle</b>
<b>Mardi</b>	<b>Astuce soin maison entre deux RDV</b>	<b>Valeur ajoutée</b>
<b>Mercredi</b>	<b>Avant/Après ongles rongés : transformation spectaculaire</b>	<b>Montrer ton impact</b>
<b>Jeudi</b>	<b>Story “24h chrono” : -10% sur les créneaux dispo de la semaine</b>	<b>Générer des réservations</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Quiz en story : “Quel style est fait pour toi ?”</b>	<b>Interaction ludique</b>
<b>Samedi</b>	<b>Repost de cliente avec son nail art et remerciement personnalisé</b>	<b>Mise en avant client</b>
<b>Dimanche</b>	<b>Moodboard d’inspiration pour les prochains styles</b>	<b>Te positionner comme tendance</b>

# 30 JOURS DE CONTENU RÉSEAU SOCIAL

<b>Lundi</b>	<b>Offre spéciale pour les nouvelles clientes (code promo, soin offert)</b>	<b>Conversion</b>
<b>Mardi</b>	<b>“Une journée dans ma peau” (stories making-of, coulisses atelier)</b>	<b>Humanisation</b>
<b>Mercredi</b>	<b>Conseils pour choisir sa forme d’ongles idéale (rond, carré, amande...)</b>	<b>Expertise conseil</b>
<b>Jeudi</b>	<b>Tuto express en reel : pose de strass ou dessin simple</b>	<b>Dynamisme + inspiration</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Témoignage en vidéo : “Pourquoi je reviens toujours ici”</b>	<b>Fidélisation</b>
<b>Samedi</b>	<b>Mini-jeu concours : tag une amie et gagne ta manucure</b>	<b>Portée organique</b>
<b>Dimanche</b>	<b>Merci + teaser du mois suivant (ex : “De grandes nouveautés arrivent...”)</b>	<b>Anticipation + fidélité</b>

# Et maintenant, on passe à l'action ?

Tu as maintenant 30 idées concrètes pour publier sur Instagram et attirer des clientes...

Mais ce n'est que la partie visible de ta réussite.

🎓 Si tu veux :

- Apprendre à maîtriser les techniques pro (gel, semi, nail art, etc.)
- Savoir comment lancer ton activité sans stress
- Obtenir du soutien régulier avec un coaching chaque mois
- Être accompagnée, même si tu bloques...
- 

👉 Alors ma formation complète Rush Nails All In en ligne est faite pour toi.

💡 Tu peux la découvrir ici :

[🔗 formationsenligne.rush-nails.com/formationallinshop](https://formationsenligne.rush-nails.com/formationallinshop)