

SOMMAIRE

Histoire des cahiers	P 3
À propos de l'auteure	.P 5
L'univers des cahiers	P 6
Interconnexion	P 7
Cahier d'activités spécial communication	.P8
Cahier d'activités spécial webmarketing	.P 15
Cahier d'activités spécial rédaction web	.P 20
Cahier d'activités spécial SEO	P 27
Cahier d'activités spécial copywriting	P 33
Cahier d'activités spécial méditation	P 39
Bibliographie	P 45
Remerciements et méthode de travail	.P 46



L'HISTOIRE DES CAHIERS

Le projet est né de mon envie de proposer une formation à la fois ludique et engageante, destinée aux étudiants comme aux freelances. Ces cahiers d'activités se distinguent par leur approche unique et leur ancrage dans la diversité, une valeur essentielle que je souhaite transmettre à travers l'identité propre à chaque cahier.

Tout d'abord, cette diversité s'exprime à travers les différents secteurs que couvrent les cahiers, chacun étant dédié à un domaine spécifique : communication, webmarketing, rédaction web, SEO, copywriting et méditation.

Ces disciplines sont cruciales pour les freelances polyvalents, leur permettant de renforcer leur activité. Quant aux étudiants, ils profitent d'une nouvelle approche pédagogique, avec des exercices qui viennent compléter les notions apprises en cours.



Ensuite, l'univers des cahiers prend vie à travers huit personnages principaux, chacun dotés d'une personnalité distincte et colorée. Ces personnages sont introduits par des tests de personnalité en début de cahier, offrant une entrée en matière captivante.

Chaque test est adapté au thème du cahier : par exemple, "Quel écrivain es-tu?" pour la rédaction web, "Quel génie es-tu?" pour le SEO, et "Quel danseur es-tu?" pour le copywriting. Ces quiz immergent le lecteur dans chaque thématique avec une touche d'originalité et d'interaction.

Le cahier de méditation, quant à lui, adopte une approche différente, axée sur la détente et la relaxation. Il propose des pages de coloriage inspirées de symboles tels que les cristaux, les fleurs et les animaux, offrant ainsi un moment de calme et de réflexion.

Enfin, l'objectif principal des cahiers est de faciliter l'apprentissage de façon dynamique et agréable. Les exercices sont simples, avec des consignes claires, et sont ponctués de jeux pour garder l'expérience fun et stimulante. Selon l'ambiance de chaque cahier, on peut explorer ses talents en mode "space game", disco ou BD comics... Bref, il s'agit d'un univers riche et varié qui laisse place à la créativité!



À PROPOS DE L'AUTEURE

ISABELLE SCHMITT



Passionnée par la communication et webmarketing, Isabelle Schmitt confère des cours auprès d'étudiants en parallèle de son activité d'auto-entrepreneuse. Rédactrice Web et copywriter SEO, elle aime communiquer la réalité du terrain aux étudiants du BTS au Master.

Ces aspects pratiques trouvent continuellement des appuis sur la théorie demandée au sein des référentiels de formation. La transmission entre particulièrement dans les valeurs fondamentales de l'auteure, tout comme le fait d'enseigner de manière ludique.

Bouddhiste et amoureuse de cristaux, l'auteure a pris son refuge avec un maître tibétain. Elle a reçu le nom de "Derki-Lamô", soit la déesse de la joie en tibétain.



Sa pierre : l'améthyste

Son animal totem :
I'éléphant

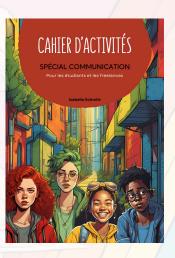


L'UNIVERS DES CAHIERS

Ambiance "Streat art"

Communication
Vocabulaire
Guides pratiques

Test "Quel communicant es-tu?"





Ambiance "Design"

Webmarketing
Vocabulaire
Guides pratiques

Test "Quel marketeur es-tu?"



Ambiance "DISCO"

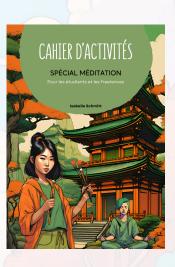
Copywriting Jeux Sudoku

Test "Quel danseur es-tu?"

Ambiance "Zen"

Coloriages Yoga Méditation guidée

À écouter et à lire



Ambiance "Comics"

Rédaction web Jeux BD Comics

Test "Quel écrivain es-tu?"





Ambiance "Science"

SEO
Jeux
Enigmes "Space"

Test "Quel génie es-tu?"

INTERCONNEXION

Tous les cahiers sont interconnectés. Pour cela, des pastilles de couleur sont apposées en haut d'une page dans chaque cahier. La pastille correspond à un sujet commun aux deux cahiers ainsi reliés.



Apprends-en plus sur les mots-clés et le SEO avec le cahier d'activités dédié!



Mots fléchés "copywriting

La zone de couleur immerge le lecteur dans un autre cahier, l'invitant ainsi à poursuivre son aventure au sein de l'univers des cahiers. De plus, le personnage suscite la curiosité et incite à découvrir le second cahier.



Apprends-en plus sur l'objectif SMART et le webmarketing avec le cahier d'activités dédié!

Callectionne-les tous!



À la fin de chaque cahier, une présentation des autres cahiers, incluant leur couverture, est proposée au lecteur. Deux personnages y sont représentés pour apporter une touche plus humaine à l'ensemble.

CAHIER D'ACTIVITÉS SPÉCIAL COMMUNICATION



Ce cahier d'activités s'adresse à toute personne souhaitant améliorer sa stratégie de communication ou se professionnaliser dans ce domaine. Que le lecteur soit novice, curieux ou simplement désireux de réviser, il trouvera dans ce cahier un guide pour explorer l'univers de la communication de manière simple et ludique. À travers des exercices et des jeux, il apprendra les bases de la gestion de projet en communication, tout en se familiarisant avec les termes techniques et anglicismes couramment utilisés.

Les contenus sont introduits par quatre personnages : Albertine, Derki-Lamô, Maxime et Gustave. Ces amis inséparables parcourent leur ville, Commcity, où ils échangent leurs idées sur la communication et la vie en société. Leurs personnalités, basées sur le modèle DISC, illustrent que les différences sont une force, non seulement dans leur amitié, mais aussi dans leur approche de la communication.

Le lecteur est invité à débuter son aventure par un test de personnalité qui lui permettra de découvrir quel personnage lui ressemble le plus. Ce test servira de point de départ pour développer ses compétences en communication tout en progressant dans une atmosphère à la fois détendue et amusante.



SPÉCIAL COMMUNICATION

SOMMAIRE

	P7
roduction est "Quel communicant es-tu ?" oloriage "méditation"	p 20
est "Quel communication"	p 21
oloriage "meatcashulaire"	P 22
points à relier voie de projet"	P 23
Frise "méthodologis"	P 24
Vrai / Faux Objectifs"	P 25
Questions a Chart	P 27
Guide objectif Siving	p 28
Lettres cachees	P 29
Mots fléches persona"	p 30
Mots fléchés"persona"	p 31
Points à relier mats des médias	p 32
Association Torragbulaire"	P 34
Mots caches vodes moyens"	p 35
Rébus "analyse de presse	p 36
Vrai / Faux Communiqué de presse	p 38
Jeu 7 erreurs	p 39
Points à relier evolu-	P 40
Jeu 7 erreurs "Collina points à relier "évaluation de projet" Association "KPI"	P 4
Association "KFI Tableau de bord KPI Grille à numéros "vocabulaire" Grille à numéros "rétroplanning"	P 4
Grille à numéros "vocabulaire" Bonnes pratiques "rétroplanning"	P 4
Grille à numeros "rétroplanning" Bonnes pratiques "rétroplanning" Modèle rétroplanning	P
Modèle rétropiditions	P
Modèle rétroplanning Coloriage "symbole du lion" Corrigés	
Corrigés	8

13 PAGES DE TEST "QUEL COMMUNICANT ES-TU?" 15 JEUX SUR LA COMMUNICATION 4 JEUX SUR LE VOCABULAIRE 3 GUIDES RÉUTILISABLES 2 COLORIAGES **5 PAGES "CITATION POSITIVE"** 10 PAGES DE CORRIGÉS

P 40 P 42 P 43

SPÉCIAL COMMUNICATION

Les personnages



Albertine

Confiante - Déterminée - Leadership



Derki-Lamô

Influente - Solaire - Sociable



Maxime

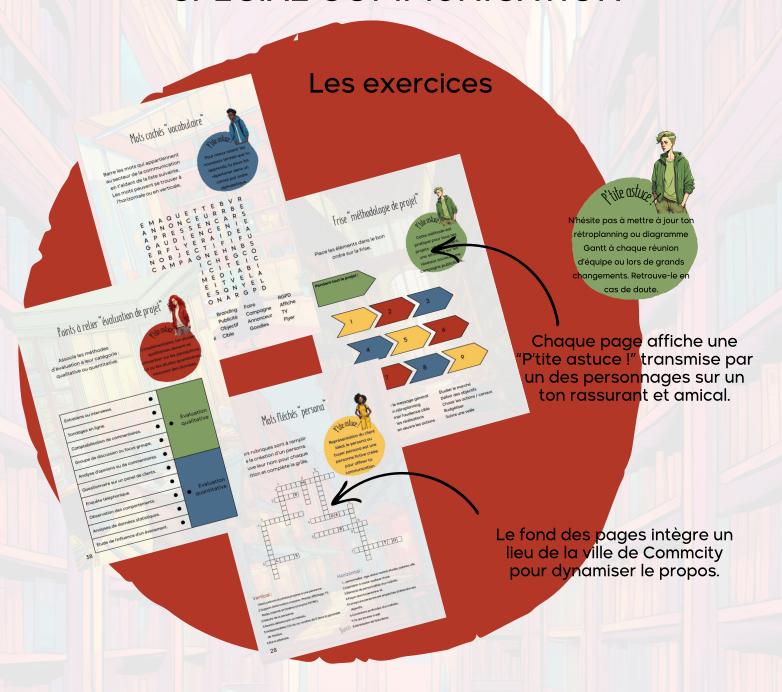
Stable - Calme - Humble



Gustave

Consciencieux - Logique - Réservé

SPÉCIAL COMMUNICATION



Le contenu des exercices reprend les aspects de la communication : détermination d'objectifs, ciblage, présentation de solutions "médias" et "hors médias", rédaction d'un communiqué de presse, évaluation de projet...

Divers jeux présentent de façon ludique les leçons de communication : mots fléchés, rébus, points à relier, vrai / faux...

Tous les exercices sont introduits par une consigne claire et concise afin d'inciter le lecteur à répondre aux questions.

Le cahier d'activités comprend les corrigés colorés et détaillés des jeux. Ils apportent des solutions et des conseils supplémentaires !

CAHIER D'ACTIVITÉS SPÉCIAL COMMUNICATION

Les guides



CAHIER D'ACTIVITÉS SPÉCIAL WEBMARKETING



Ce cahier d'activités s'adresse à ceux qui souhaitent se démarquer sur le web ou comprendre le fonctionnement du secteur du webmarketing. Que le lecteur soit débutant ou expert, étudiant ou freelance, il trouvera ici des exercices adaptés pour renforcer ses compétences de manière claire et ludique.

Le cahier plonge le lecteur dans l'univers digital, combinant les aspects théoriques du marketing et la technique du numérique. Bien que cette combinaison puisse sembler complexe, les exercices et jeux proposés facilitent l'apprentissage.

Le lecteur découvrira des notions fondamentales telles que le SEO (Search Engine Optimization), le SEA (Search Engine Advertising) et le SMA (Social Media Advertising), des concepts clés qu'il saura distinguer et utiliser après les activités proposées.

Le contenu est introduit par quatre personnages : Alistair, Victor, Katy et Lee, un groupe d'amis passionnés par les découvertes et toujours soudés, même lors de désaccords. Ensemble, ils déambulent dans leur ville, Marketcity, où ils partagent leurs connaissances et leurs expériences du webmarketing.

Le lecteur est invité à débuter son aventure avec un test de personnalité, pour découvrir quel personnage lui ressemble le plus. Ce test sert de point de départ pour une exploration dynamique et amusante du webmarketing.



SPÉCIAL WEBMARKETING

SOMMAIRE

	.P7
roduction est "Quel marketeur es-tu ?"	P 20
roduction	P 21
oloriage "concerti de crabble "vocabulaire" ritres à trous "tunnel de conversion" ritres à trous "abjectif"	P 22
crabble "vocabality or cabble "vocabality or crabble "vocabality or cabble "vocabality o	P 23
Titres à trous turne	P 24
Labyrinthe objecting webmarketing w	p 25
Points à relier	p 27
Boîte à outils 320 "vocabulaire"	p 28
Lettres cache de l'agre mentale"	P 29
Jeu 7 differences	P 30
Texte à trous	P 31
Mots caches " arketing émotionnel	p 32
Association Has lettres "vocabulaire in	P 34
Des chiffres et s	p 35
Rébus "mots ou web"	P 36
Vrai / Faux Site Vs page Web .	p 37
Points à relier "vocabulaire"	p 38
Grille à numer percutant"	P 39
Grille à numeros vous de la nume	p 40
Bonnes pratique	p 42
Déductions "titre per particular de la particular de la particular page de vente	P 43
Mots flecties	P 44
Association 1	P 4
Association "reseaus" Planning éditorial Coloriage "mandala des émotions" Corrigés	P4
Coloriage	
Corriges	

13 PAGES DE TEST "QUEL MARKETEUR ES-TU ?"
13 JEUX SUR LE WEBMARKETING
4 JEUX SUR LE VOCABULAIRE
3 GUIDES RÉUTILISABLES
2 COLORIAGES
5 PAGES "CITATION POSITIVE"
10 PAGES DE CORRIGÉS

SPÉCIAL WEBMARKETING

Les personnages



Alistair

Fonceur - Obstiné - Énergique



Victor

Patient - Authentique - Engagé



Katy

Sociable - Généreuse - Émotive



99

Créative - Originale - Autonome

SPÉCIAL WEBMARKETING



Le contenu des exercices reprend la théorie autour du webmarketing : le persona, le tunnel de conversion, les outils du marketing digital...
Les jeux présentent comment se démarquer avec une stratégie sur le web : textes à trous, jeux des différences, lettres cachées, mots fléchés...
Chaque exercice est précédé d'une consigne explicite et brève, invitant le lecteur à répondre aux questions.

Le cahier d'activités inclut également des corrigés détaillés et colorés des jeux, fournissant des solutions ainsi que des conseils supplémentaires!

SPÉCIAL WEBMARKETING

Les guides



SPÉCIAL RÉDACTION WEB



Ce cahier d'activités s'adresse aux freelances et étudiants désireux de découvrir l'univers passionnant de la rédaction web. À travers des exercices ludiques et interactifs, le lecteur est guidé par Katy, issue du cahier de webmarketing, et son amie Derki-Lamô, du cahier de communication. Ensemble, elles illustrent le lien entre ces deux disciplines essentielles à la rédaction web.

Derki-Lamô et la pétillante Katy partagent leur passion pour la littérature et aident le lecteur à maîtriser diverses techniques d'écriture web.

Le lecteur va alors appréhender le blogging, la création de newsletters ou encore l'optimisation des contenus pour les réseaux sociaux. Les filles proposent également des exercices pratiques, comme des bandes dessinées à compléter, pour améliorer la créativité rédactionnelle.

En début de cahier, un test permet au lecteur de découvrir à quel écrivain célèbre il ressemble, parmi des figures comme Flora Tristan, George Sand, Victor Hugo ou Jules Verne. Les exercices et balades à travers les villes imaginaires de Commcity et Marketcity ajoutent une dimension visuelle et immersive à l'apprentissage. Katy et Derki-Lamô invitent le lecteur à explorer ses talents littéraires, dans une ambiance conviviale et dynamique, pour une immersion complète dans l'art de la rédaction web.



SPÉCIAL RÉDACTION WEB

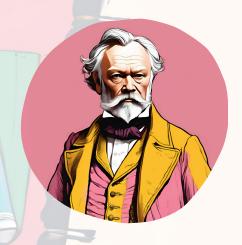
SOMMAIRE

	P7
troductionest "Quel écrivain es-tu ?"est "Quel écrivain es-tu ?"	P 20
troduction est "Quel écrivain es-tu ?" exte à trous "ligne éditoriale" "persona"	P 21
est "Quel ecriva" exte à trous "ligne éditoriale"	P 22
Association "persons"	p 23
exte à trous "igno Association "persona" Association "scénarios" Grille à numéros "angle rédactionnel" Association "scénarios"	P 24
Association scere and a scere and a numéros "angle rédactionnel	p 25
Mots cachés Torrida	P 27
Mots cachés "formats de textes" Le refuge pour chats	P 28
Jeu 7 différences "recycler un e-book Bonnes pratiques "article de blog" Bonnes pratiques "liens"	P 29
Bonnes pratiques "article de blog" Lettres cachées "liens"	P30
Lettres cachées "visuels"	p 31
Bonnes pratiques Lettres cachées "liens" À faire ou pas faire "visuels" Points à relier "storytelling"	P 32
Points à relier "storyteme	P 34
À faire ou pas faire Points à relier "storytelling" Le festival de musique Le raccourcir un texte"	P 35
Points à relier story Le festival de musique Texte à trous "raccourcir un texte" Titres à trous "rédacteur / lecteur"	P 36
Texte à trous "rédacteur / lecteur" Titres à trous "rédacteur / lecteur" Points à relier "SEO on-page"	P 37
Titres à trous Teacher Points à relier "SEO on-page" Mots fléchés "copywriting" Mots fléchés "social média"	p 38
Mots fléchés "copywith of the media"	P 39
Points à relier 320 Mots fléchés "copywriting" Frise "stratégie social média"	p 41
Mots fléches copy Frise "stratégie social média" Le bric-à-brac Vrai / Faux "newsletter"	p 42
Le bric-à-brac Vrai / Faux "newsletter" Labyrinthe "FAQ"	D 43
Labyrinthe "FAQ"	D 44
Vrai / Faux "newsietto" Labyrinthe "FAQ" Ça ou ça"page à propos" Titres à trous "routine du rédactel	ır"
Titres à trous "routine de	p 4
Ça ou ça"page a properties à trous "routine du rédacte. L'école de magie	
Corrigés	

13 PAGES DE TEST "QUEL ÉCRIVAIN ES-TU ?"
19 JEUX SUR LA RÉDACTION WEB
4 BD COMICS À COMPLÉTER
5 PAGES "CITATION POSITIVE"
10 PAGES DE CORRIGÉS

SPÉCIAL RÉDACTION WEB

Les personnalités



Victor Hugo

Réaliste - Authentique - Engagé



Flora Tristan

Militante - Courageuse - Déterminée



George Sand

Passionnée - Romanesque - Perfectionniste



Jules Verne

Fantasque - Créatif - Avant-gardiste

CAHIER D'ACTIVITÉS SPÉCIAL RÉDACTION WEB



Le contenu des exercices est à la fois graphique et textuel pour valoriser les pratiques de la rédaction web.

Plusieurs jeux sont présentés : labyrinthe, textes à trous, jeu des différences, associations, points à relier...

Chaque exercice est introduit par une consigne claire et concise, incitant le lecteur à répondre aux questions. Le cahier d'activités propose également des corrigés détaillés et illustrés, offrant des solutions accompagnées de conseils supplémentaires.

webmarketing.

CAHIER D'ACTIVITÉS SPÉCIAL RÉDACTION WEB



dans une ambiance rose et jaune!

CAHIER D'ACTIVITÉS SPÉCIAL SEO



Ce cahier d'activités est conçu pour les freelances et les étudiants souhaitant comprendre le référencement naturel, ou SEO (Search Engine Optimization). Le SEO est un ensemble de techniques qui permettent de positionner un site web en tête des résultats des moteurs de recherche. Le cahier propose d'apprendre les trois types de SEO : le "on-page" (optimisation du contenu visible sur le site), le "off-page" (liens externes pointant vers le site), et le "SEO technique" (optimisation des aspects techniques du site).

À travers des exercices amusants et galactiques, le lecteur découvrira comment différencier et utiliser ces types de SEO. Victor, du cahier webmarketing, et Gustave, du cahier communication, accompagnent le lecteur dans cette aventure. Passionnés par les sciences et la technologie, Victor et Gustave sont surnommés "les génies de la bande".

Pour pimenter l'expérience, des jeux décalés sont proposés entre les exercices, créant une ambiance cosmique et interactive. Le lecteur est également invité à faire un test pour découvrir quel génie scientifique il incarne, parmi des personnalités comme Marie Curie, Nikola Tesla, Albert Einstein ou Ada Lovelace.

Cette aventure mêle apprentissage et divertissement dans une atmosphère électrique, idéale pour explorer le monde du SEO avec plaisir.



SPÉCIAL SEO

SOMMAIRE

roduction?"	P7
roduction	P 20
roduction est "Quel génie es-tu ?"	P 21
Déductions "SEO IIII	P 27
Labyrinthe SLO image" Déductions "SEO image" Space'kub Jeu 7 erreurs "méta"	P 28
Space'kub	P 29
Ça ou ça"neuli kirə Titres à trous "balises Hn" Texte à trous "mots-clés" À faire ou à éviter "SEO on-page"	P 32
À faire ou à éviter 320	P 34
À faire ou à éviter "SEO on-page" Où est Gustor?	p 35
À faire ou à éviter de la faire ou à éviter de la faire ou à éviter de la faire de la fair	p 36
Rébus "marketing Jeu des différences "contenu de qualite Mots cachés "témoignages" Mots cachés "témoignages"	P 37
Mots cachés "témoignages"	p 38
Combinaisons backing	p 39
Mots caches "Combinations" backlink" Cryptogramme "SEO off-page"	D 41
Combinations Base Cryptogramme "SEO off-page" Puzz l'éclair	p 42
Points à relier " raccourcir une URL"	 P 4
Points à relier " raccourcir une URL" Bonnes pratiques "sécurité web" Bonnes pratiques "site responsive"	P 4
Jeu 7 différences "site responsive" Space game	
Space game	

13 PAGES DE TEST "QUEL GÉNIE ES-TU ?"
19 JEUX SUR LE SEO
4 JEUX EN MODE "SPACE"
5 PAGES "CITATION POSITIVE"
10 PAGES DE CORRIGÉS

SPÉCIAL SEO

Les personnalités



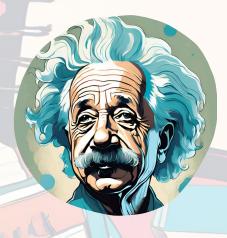
Marie Curie

Persévérante - Inventive - Audacieuse



Nikola Tesla

Polyvalent - Original - Dévoué



Albert Einstein

Militant - Humaniste - Indépendant



Ada Lovelace

Visionnaire - Curieuse - Futuriste

CAHIER D'ACTIVITÉS SPÉCIAL SEO



Le contenu des exercices immerge le lecteur dans une atmosphère intersidérale! Le SEO est présenté de façon ludique ainsi que ses souscatégories.

Labyrinthe, points à relier, vrai / faux, déductions logiques... Le panel de jeux est aussi nombreux que le nombre d'étoiles.

Chaque exercice est précédé d'une consigne simple et précise, encourageant le lecteur à répondre aux questions.

Le cahier d'activités inclut aussi des corrigés complets et illustrés, fournissant des réponses ainsi que des recommandations supplémentaires.

30



Les jeux sur l'espace



31



Ce cahier d'activités sur le copywriting s'adresse aux freelances et étudiants curieux de maîtriser l'art de la persuasion par les mots. À travers des exercices amusants et colorés, il propose d'explorer les techniques pour rendre un produit ou un service attrayant, en apprenant à rédiger des textes de vente efficaces. De la préparation des arguments à la création de crédibilité, le lecteur développera ses compétences grâce à des jeux spécialement conçus pour cet apprentissage.

Albertine, issue du cahier de communication, et Alistair, du volet webmarketing, surnommés "les doubles A", guident le lecteur dans cet univers. Passionnés de disco, ils participent aux concours de danse à Commcity et Marketcity, où ils se lancent également des défis créatifs. Ensemble, ils imaginent des inventions insolites, qu'ils doivent ensuite vendre grâce aux techniques de copywriting, avec la même énergie que sur la piste de danse.

Le cahier propose aussi des moments de détente, où la danse se mêle à des grilles de sudoku pour un apprentissage divertissant. Enfin, un test de personnalité permettra au lecteur de découvrir quel danseur célèbre il incarne, que ce soit Joséphine Baker, Fred Astaire, Mata Hari ou Michael Jackson. Une aventure rythmée dans le monde du copywriting l'attend!



SPÉCIAL COPYWRITING

SOMMAIRE

	P7
troductionest "Quel danseur es-tu ?"est "Quel danseur espywriting"	P 20
I Jancelli Co	P 21
rise "les étapes du copywriting"	P 22
Association dicital and produit	p 25
Tableau à trous com	P 27
Tableau à trous "connaître un produit	P 28
Ça ou ça "les mots de transition"	P 29
Combinaisons "vocabulaire émotionnel"	p 30
Jeu des différences "les 5 sens"	P 32
Questions a cris	p 34
The point move	p 35
Vrai / Faux "printer" Association "5 besoins fondamentaux Association "5 besoins fondamentaux Tableau à trous "motivations d'achat" Tableau à trous "freins à l'achat"	P 36
Association of motivations d'acruc	P 37
Association 5 because Association 5 because Tableau à trous "motivations d'achat"	P 38
Points a relie	P 39
Points à reller Trouble Titres à trous "preuves"	P 41
The bus step	P 42
Bonnes pratiques "persuasion" Déductions "appel à l'action" Déductions "page de vente VS en	nail"P 4
Points à relier "page de vente VS en The bump	P 4
The bump	
COMP	

13 PAGES DE TEST "QUEL DANSEUR ES-TU ?"
19 JEUX SUR LE COPYWRITING
4 SUDOKUS DISCOS
5 PAGES "CITATION POSITIVE"
10 PAGES DE CORRIGÉS

Les personnalités



Joséphine Baker

Audacieuse - Militante - Engagée



Fred Astaire

Élégant - Sophistique - Perfectionniste



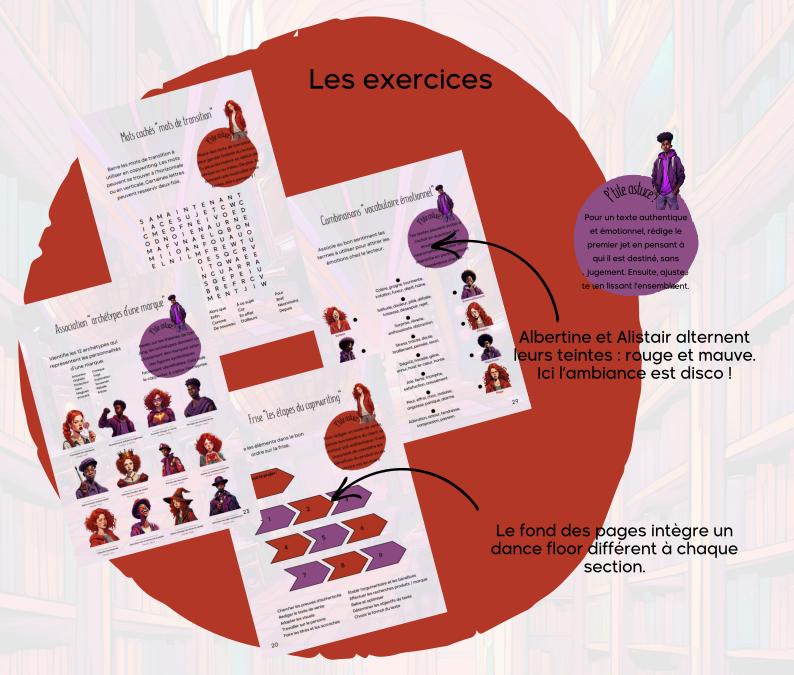
Mata Hari

Énigmatique - Provocatrice - Indépendante



Michael Jackson

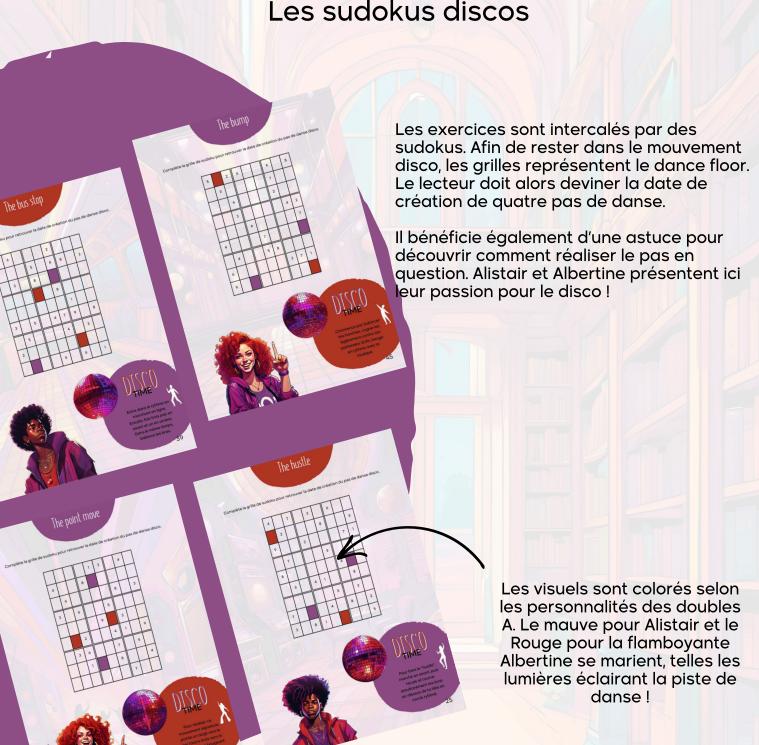
Innovant - Créatif - Réservé



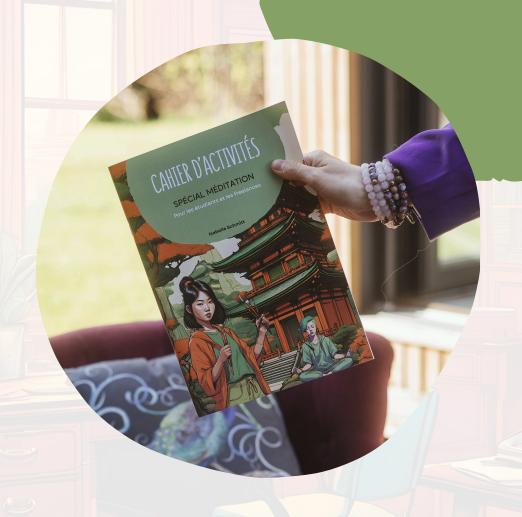
Le cahier d'activités contient un ensemble d'exercice pour présenter le copywriting : les mots à utiliser, les techniques de vente, comment rédiger des textes attractifs...

Le type des jeux est divers : association, points à relier, mots cachés...
Chaque exercice est précédé d'une consigne claire et concise, guidant le lecteur dans ses réponses. Le cahier d'activités comprend également des corrigés détaillés et illustrés, offrant non seulement les réponses, mais aussi des conseils additionnels pour une meilleure compréhension.

Les sudokus discos



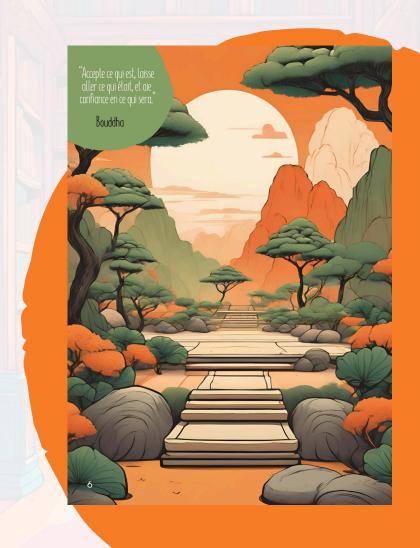
SPÉCIAL MÉDITATION



Ce cahier d'activités dédié à la méditation et au bien-être s'adresse aux freelances et étudiants en quête de sérénité. À travers des exercices interactifs et relaxants, il invite à découvrir des techniques de relaxation pour apaiser à la fois le corps et l'esprit. De la méditation guidée aux postures de yoga, le lecteur est accompagné dans cette exploration de la détente. Ainsi, il est invité à partir en voyage avec Maxime, du cahier d'activités communication et Lee, sa complice du cahier d'activités webmarketing.

Ensemble, ils mêlent leur passion pour l'harmonie et l'équilibre dans un univers inspiré par l'Asie, le bouddhisme et l'hindouisme. Leur objectif : aider le lecteur à apprivoiser des pratiques telles que la méditation, le yoga et même l'exploration du langage des fleurs. À travers des coloriages, des explications simples et des moments de calme, Maxime et Lee insufflent une nouvelle énergie dans le quotidien du lecteur.

Ce cahier propose aussi des pauses ludiques, comme des séances de coloriage anti-stress, et se termine par une méditation guidée, idéale pour une immersion totale. L'aventure commence ici, dans un voyage où la détente et la pleine conscience sont les maîtres mots.



SPÉCIAL MÉDITATION

SOMMAIRE

	P 4	
	P7	
	P8	
forde	P 9	
- sine	P 10	W/
e de l'ours	P 11	1//
A		
z rose	P 10	
	P10	
o chicbole de l'araignéebole de l'araignée	P1/	
	p 18	
ture du demi-pont	P 19	
pis-lazuli andala gourmand	P 20	
ou d'échecs		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	P 23	
ymbole du lioria	P 24	
Notified bateau	P 25	
o andine	P 26	
Aotif de camélias Posture du bateau Cornaline Mandala cosmos	P 27	
Paysage urbain	P 28	
Cornaline Mandala cosmos Paysage urbain Symbole de l'abeille aux caquelicots	P 29	
Symbole de l'abeille Tableau aux coquelicots Tableau aux coquelicots Tableau aux coquelicots	p 30	
- ture de la della	P 31	
Malachite	p 32	
Mandala refuge	p 33	
Mandala refuge Arcade de jeux	p 34	
Hari		
Symbole du colibri	man F 30	
Bouquet de roses Posture du guerrier Aigue-marine	p 37	
	P 38	
Mandala cocooning	p 39	
Mandala coconing Festival de musique Symbole du quokka Orchidées en pagaille de la charrue	P 41	
symbole du quokka	D 42	
Orchidées en pagaille	P 42	>
Posture de la charrue	p 43	40
Grenat violet	P 44	400
Mandala hindou	p 45	3/
Jardin botanique Symbole de la chouette	P 46	
Symbole de la chouette		1
	P 48	
turo de luibi-	The state of the s	
Citrine	p 50	1
Mandala des 4 elettore	P 51	A
Bibliothèque luxur	P 52	
symbole du perior	P 53	R
Symbole du béller Peace & love de marguerites Posture de la pince assise	p 54	7
		/ BI
Jaspe rouge		
Méditation guides		

8 MANDALAS À THÈMES
8 PAYSAGES URBAINS
8 "ANIMAL TOTEM"
8 FLEURS AVEC LEUR SYMBOLISME
8 PAGES CRISTAUX
8 POSTURES DE YOGA À COLORIER
1 MÉDITATION GUIDÉE

CAHIER D'ACTIVITÉS SPÉCIAL MÉDITATION





Le cahier d'activités dédié à la méditation comprend des coloriages où le lecteur peut exprimer librement son inventivité. Dans une optique d'apprentissage liée à la communication et au webmarketing, il appréhende la symbolique des éléments afin de pouvoir les mettre en application lors de projets créatifs.

CAHIER D'ACTIVITÉS SPÉCIAL MÉDITATION

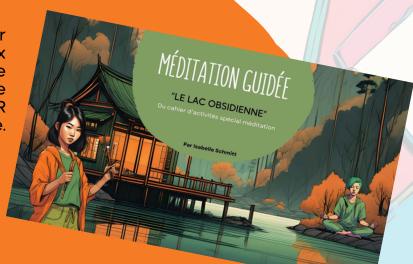
Les cristaux



SPÉCIAL MÉDITATION

La méditation guidée

La méditation guidée du cahier d'activité est disponible en deux versions. Le lecteur peut la lire sur le cahier et la suivre en vidéo. Cette dernière est accessible via un QR code qui mène vers YouTube.











La vidéo emporte le lecteur dans la balade méditative en image. Et ce n'est pas tout! La piste sonore continue d'activer "le mode zen" du lecteur. Dans un style "asiatique" vert et orange, la vidéo s'accorde au cahier afin de garder une harmonie visuelle.

BIBLIOGRAPHIE



- Communicator 9e éd "toute la communication pour un monde plus responsable", DUNOD éditions ; Assaël Adary, Céline Mas, Marie-Hélène Westphalen
- Toutes les matières BTS Communication Réflexe 2024 Édition 2023, Nathan éditions
- BTS Communication Bloc 3 Accompagner le développement de solutions media et digitales innovantes 1ère et 2ème années - Édition 2023. Nathan éditions
- · Communication Le Volum' BTS, Licence Pro, Bachelor Communication Broché 26 août 2015, Foucher éditions
- Citations: www.citation-celebre.leparisien.fr; www.evene.lefigaro.fr/citations



- La rédaction Web Créez votre stratégie de Contenu et Boostez votre Référencement sur Google Aurélie Begat Edition FNI
- Le référencement Benjamin Thiers, Julien Ringard Édition Studyrama
- La boîte à outils Écrire pour le web Muriel Gani Édition Dunod
- Bien rédiger pour le web Stratégie de contenu pour améliorer son référencement naturel Isabelle Canivet Éditions Eryolles
- Citations: www.citation-celebre.leparisien.fr; www.evene.lefigaro.fr/citations



- Michael Jackson Une vie de légende JC Lattès Michael Heatley
- Les grands mystères de l'histoire de France Renaud Thomazo Larousse
- Joséphine Baker Gallimard Jacques Pessis
- Fred Astaire: Le dandy dansant Sorbonne Universite Presses Fanny Beuré, Jules Sandeau
- Bien rédiger pour le web Stratégie de contenu pour améliorer son référencement naturel Isabelle Canivet Éditions Eryolles
- Copywriting pour entrepreneurs et indépendants Créer et transformer son audience en chiffre d'affaires Nina Ramen Editions Eyrolles
- Citations: www.citation-celebre.leparisien.fr; www.evene.lefigaro.fr/citations



- La rédaction Web Créez votre stratégie de Contenu et Boostez votre Référencement sur Google Aurélie Begat Edition ENI
- Le référencement Benjamin Thiers, Julien Ringard Édition Studyrama
- La boîte à outils Écrire pour le web Muriel Gani Édition Dunod
- Bien rédiger pour le web Stratégie de contenu pour améliorer son référencement naturel Isabelle Canivet Éditions Eryolles
- Femmes extraordinaires Gilette Ziegler ; Marie Cérati ; André Rossel ; Gilbert Badia ; Annie Fourcaut Éditions de la Courtille
- Collections Lire Magazine n°6 Les grands écrivains français du XIXè siècle
- Entretiens avec Jules Verne 1873-1905 Daniel Compère ; Jean-Michel Margot SLATKINE REPRINTS
- Histoire de l'émancipation des femmes Marie-Josèphe Bonnet Editions Ouest-France
- Citations: www.citation-celebre.leparisien.fr; www.evene.lefigaro.fr/citations



- La rédaction Web Créez votre stratégie de Contenu et Boostez votre Référencement sur Google Aurélie Begat Edition ENI
- Le référencement Benjamin Thiers, Julien Ringard Édition Studyrama
- La boîte à outils Écrire pour le web Muriel Gani Édition Dunod
- Bien rédiger pour le web Stratégie de contenu pour améliorer son référencement naturel Isabelle Canivet Éditions Eryolles
- Femmes extraordinaires Gilette Ziegler ; Marie Cérati ; André Rossel ; Gilbert Badia ; Annie Fourcaut Éditions de la Courtille
- L'espace est une question de temps Einstein et la relativité Grandes idées de la science Editions RBA
- Albert Einstein Génies et réalités
- 3 minutes pour comprendre les 50 plus grandes théories scientifiques Paul Parsons Éditions France Loisirs
- Mon Grand Livre de l'espace : à la Découverte de l'univers Aurore Meyer Éditions 365
- Citations: www.citation-celebre.leparisien.fr; www.evene.lefigaro.fr/citations



- Bouddhisme au quotidien Nathalie Chassériau Hachette santé
- Le guide de l'ayurvéda au quotidien Marine Le Gouvello ; Dr Jayaprakash Gokul Rustica éditions
- Materia Prima "s'éveiller à la nature" Gaëlle Faure Tana Editions
- La bible des cristaux Volumes 1, 2 et 3 Judy Hall Guy Trédaniel éditions
- Pierres et cristaux "Puisez dans et votre potentiel infini grâce au pouvoir des pierres" Katie-Jane Wright First éditions
- Le grand livre des pierres & des cristaux " pierres pour harmoniser le corps et l'esprit" Mily Robin Le lotus & l'éléphant
- Citations: www.citation-celebre.leparisien.fr; www.evene.lefigaro.fr/citations

MERCI POUR VOTRE LECTURE!

J'espère que l'univer<mark>s des cahiers vous a enchanté. Aussi, je reste disponible pour tout échange sur mes processus de travail également.</mark>

À savoir qu'une bibliographie exhaustive est présente à la fin de chaque ouvrage ainsi que les crédits d'images.

Ces dernières sont engendrées par une IA. En effet, j'ai souhaité créer un environnement visuel cohérent et harmonieux entre tous les cahiers.

À bientôt!

Isabelle Schmitt

Contact:

07 86 49 78 44 isabelleschmitt.formation@gmail.com

- isabelle-copywriting.fr
- isabelle.copywriting

Crédits photos : Clémence Leroy



