

# BULLET JOURNAL

ELIXIRS de VIES

## OBJECTIFS

- Découvrir une méthode d'organisation et de développement personnel.
- Apprendre à structurer ses idées, la gestion du temps et mettre en place des suivis par des nouvelles habitudes
- Libérer sa créativité pour plus de bien-être et donner l'élan pour atteindre ses objectifs.



## DURÉE

2 H



## MATÉRIEL

- Cahier à points
- Feutres / crayons de couleur
- Crayon de papier / Gomme



## DÉROULEMENT



- Origine, objectifs
- Présentation de ce qu'on peut y trouver
- Méthodologie pour le créer, personnalisé
- Astuces
- Création de bannières, keys, lettering
- Matériel

## CIBLE

- Jeunes : ados / étudiants
- Parents
- Enseignants
- Femmes
- Coachs
- Thérapeutes
- Personnes souhaitant vivre de nouveaux rituels ou changements



## TARIF

devis selon le format

