

# Conseils sur l'utilisation du workbook numérique sur mobile & tablette



*Je vous guide pas à pas, afin de rendre votre interaction avec vos workbook, Flipbook et mp3, beaucoup plus facile et fluide. Quelques conseils, trucs & astuces...!*

**Afin de pouvoir remplir votre workbook facilement, je vous conseille de télécharger Acrobat Reader [ici](#) (à mon sens l'application la plus adaptée!)**

1



Avant tout, laissez-moi vous accompagner dans la découverte de ce workbook. Tout au long de ce cahier, vous allez découvrir:

- Des fiches de travail concrètes pour ancrer votre pratique,
- Des exercices qui vous feront progresser étape par étape,
- Des espaces de réflexions personnelles pour suivre votre évolution,
- ... et bien plus!

Afin que cet outil parle à toutes, il est disponible en

le même design que ci-dessous, avec des zones remplies en noir et blanc, et sans photos.  
version imprimable

Prête à commencer cette aventure intérieure ?

*Et voilà !!*

Ma Bulle Zen-Être by Èvelyne M. | Copyright 2024

**Après avoir téléchargé la version numérique, rendez-vous dans l'une des 2 des applications que vous pouvez avoir sur votre mobile/tablette**

- Gestionnaire de fichiers 
- ou Files 

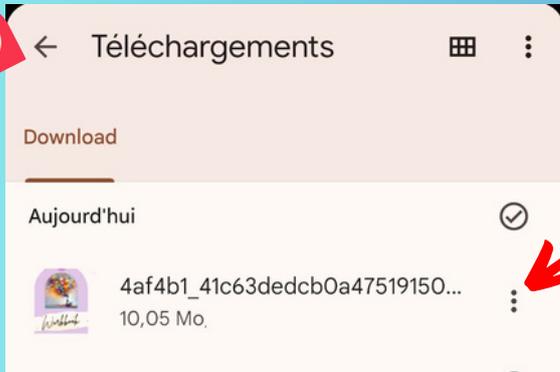
2

**Regarder dans "téléchargements"**

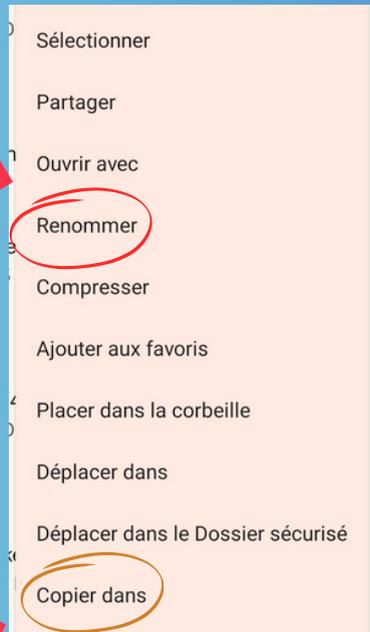
**Le but ici, est de retrouver votre fichier, de le renommer, et de le dupliquer, afin de le "réutiliser" sur plusieurs mois, tout en conservant une copie.**

3

## Dans "Files"



2



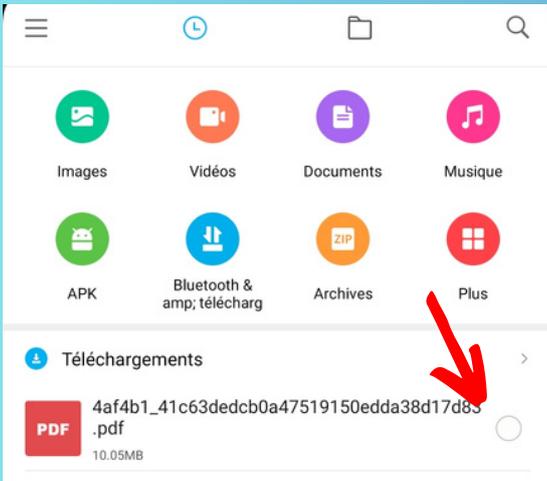
2) renommer le fichier

3) "copier" afin d'en garder un vierge

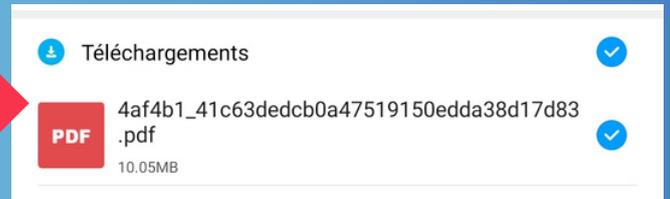
3

**et/ou**

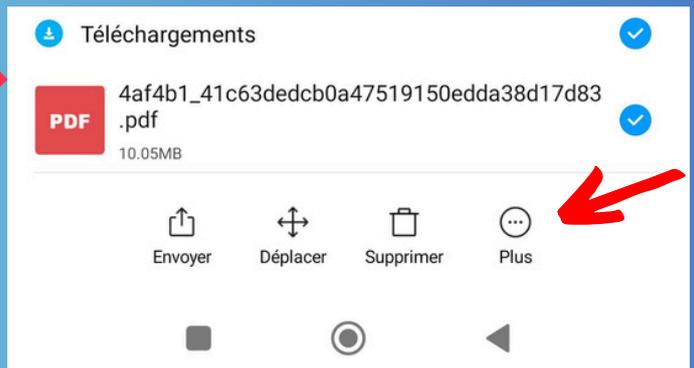
## Gestionnaire de fichiers



2



3



Merci de respecter les CGV, en ne partageant pas VOS fichiers...



4) renommer le fichier

5) "copier" afin d'en garder un vierge



*Astuces, si vous souhaitez créer des raccourcis, afin d'accéder plus rapidement aux Flipbook et méditations mp3...*

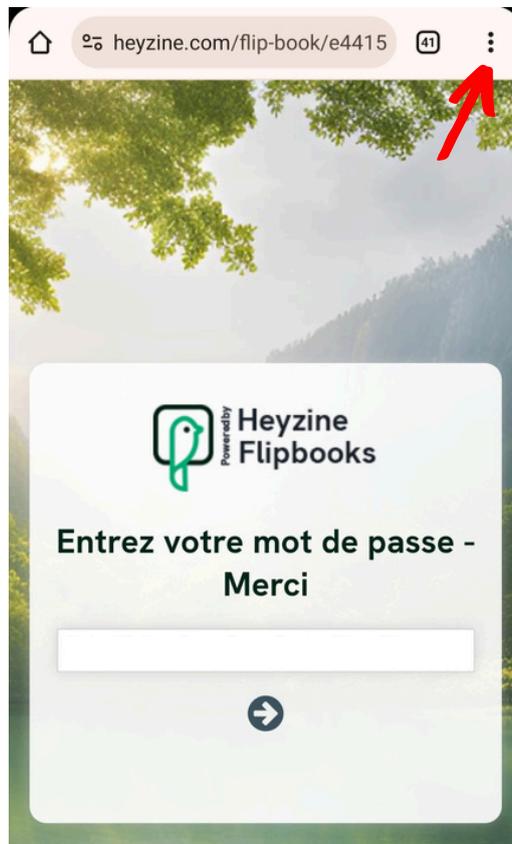
**Merci de respecter les CGV, en ne partageant pas VOTRE Flipbook...**

## Flipbook

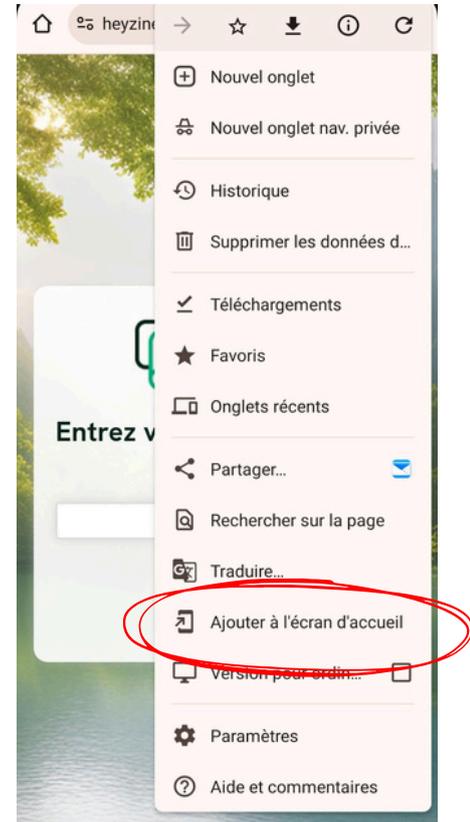
**Rdv sur le site, via le lien présent dans votre facture**



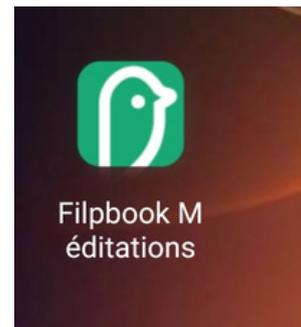
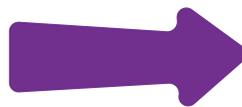
**Avant de rentrer votre mot de passe, cliquer sur les ...**



**“Ajouter à l'écran d'accueil”**



**“Password” apparait, Vous pouvez le renommer - Ici: Flipbook méditations**

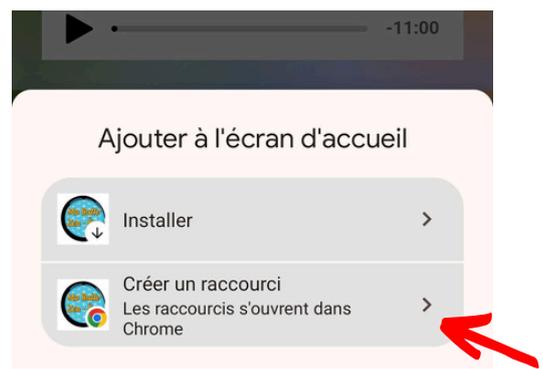
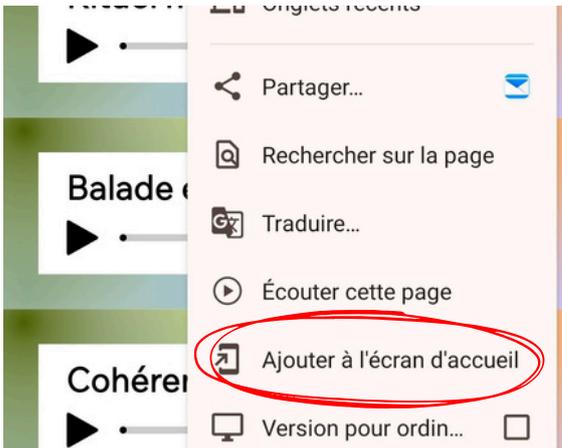
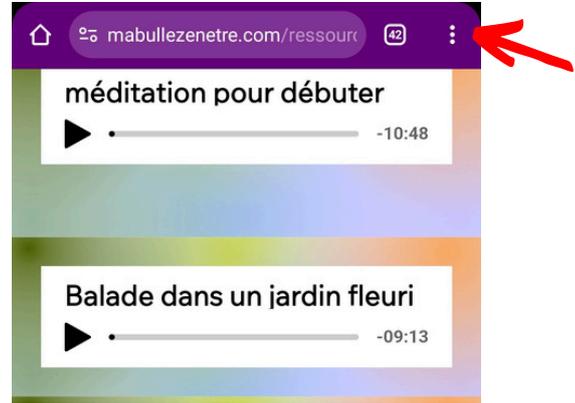


**l'icone sur votre écran du mobile**

# Les MP3

Merci de respecter les CGV, en ne partageant pas VOS MP3...

Sur cette page, et quelques autres, vous trouverez ce bouton, qui, lorsque vous y cliquez dessus, vous amène sur une page de mon site



“Ressources | Evelyne Malhomme Castanet-Tolosan”  
apparaît, Vous pouvez le renommer -  
Ici : Méditations MP3



icone sur votre écran du mobile