

# Exemple de business plan

## Marie Dupont

Coach bien-être à Paris, en auto-entrepreneur. Offre de programmes de rééquilibrage et d'accompagnement anti-stress pour femmes actives, avec un lancement léger et un objectif de 36 000 € de chiffre d'affaires sur les 12

### Ville

Paris

### Statut

Auto-entrepreneur

### Objectif 12 mois

36 000 € de CA avec une offre mixte séances + programmes.

### Activité

Coaching bien-être centré sur la gestion du stress, l'énergie au quotidien et la remise en mouvement. Accompagnement individuel en visio ou à Paris, avec une approche simple, rassurante et orientée habitudes durables.

### Clients cibles

Femmes actives de 28 à 45 ans, salariées ou indépendantes, qui ressentent fatigue, surcharge mentale ou perte d'équilibre. Cible prioritaire : profils urbains déjà sensibles au bien-être mais qui manquent de cadre et de régularité.

### Offre & prix

Séance découverte à 49 €. Pack signature de 4 séances à 220 €. Programme premium 8 semaines à 490 € avec suivi WhatsApp, fiches pratiques et plan d'action personnalisé. Objectif : augmenter progressivement la part du premium.

### Canaux d'acquisition

Instagram avec contenus pédagogiques, bouche-à-oreille local, partenariats avec studios de yoga et thérapeutes complémentaires, plus une mini landing page optimisée pour la prise de rendez-vous. Priorité à la recommandation et aux DM entrants.

### Finances prévisionnelles

Hypothèse de départ : 4 packs signature et 2 programmes premium par mois d'ici le T3. CA mensuel cible à maturité : 3 000 €. Charges limitées : outils, transport, communication et coworking ponctuel. Marge brute estimée supérieure à 80 %.

### Objectifs 12 mois

Atteindre 36 000 € de chiffre d'affaires, structurer une offre claire en 3 niveaux, sécuriser 5 partenariats prescripteurs à Paris et obtenir 15 témoignages clients pour installer une crédibilité forte dès la première année.