

SOYEZ

Élégante & Stylée

EN ADOPTANT UN STYLE CHIC ET INTEMPOREL

LE GUIDE

OFFERT PAR LA
CONSEILLÈRE EN IMAGE
AMANDA SAURIN

LE GUIDE

SOYEZ
*Élégante &
Stylée*

EN ADOPTANT UN STYLE CHIC ET INTEMPOREL

Amour, Mode & Beauté

Amanda saurin du blog "amour, mode & beauté".

www.amourmodeetbeaute.com

il peut être distribué gratuitement, mais il ne peut être revu ou copié, même partiellement.

Pour me contacter: amanda@amourmodeetbeaute.com

SOMMAIRE

1. LES MORPHOLOGIES P.5

2. LES BASIQUES P.13

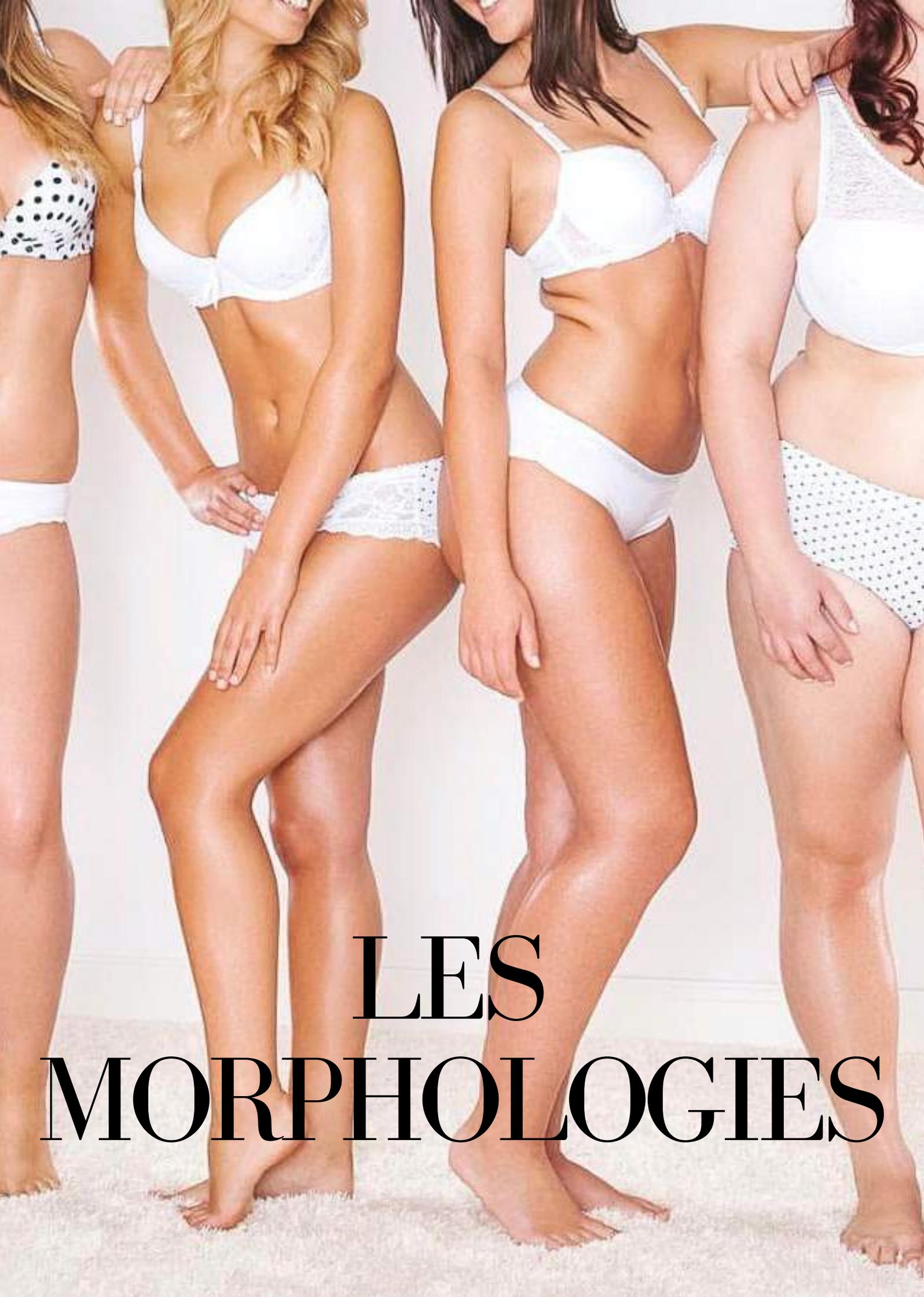
MON OBJECTIF : VOUS METTRE EN VALEUR



Je suis Amanda Saurin, conseillère en image et rédactrice du blog Amour, Mode & Beauté. J'ai toujours rêvé d'aider les femmes à se mettre en valeur, à bien s'habiller et à exploiter tout leur potentiel physique. Mon but principal : faire en sorte que les femmes se sentent belles et séduisantes au quotidien. !

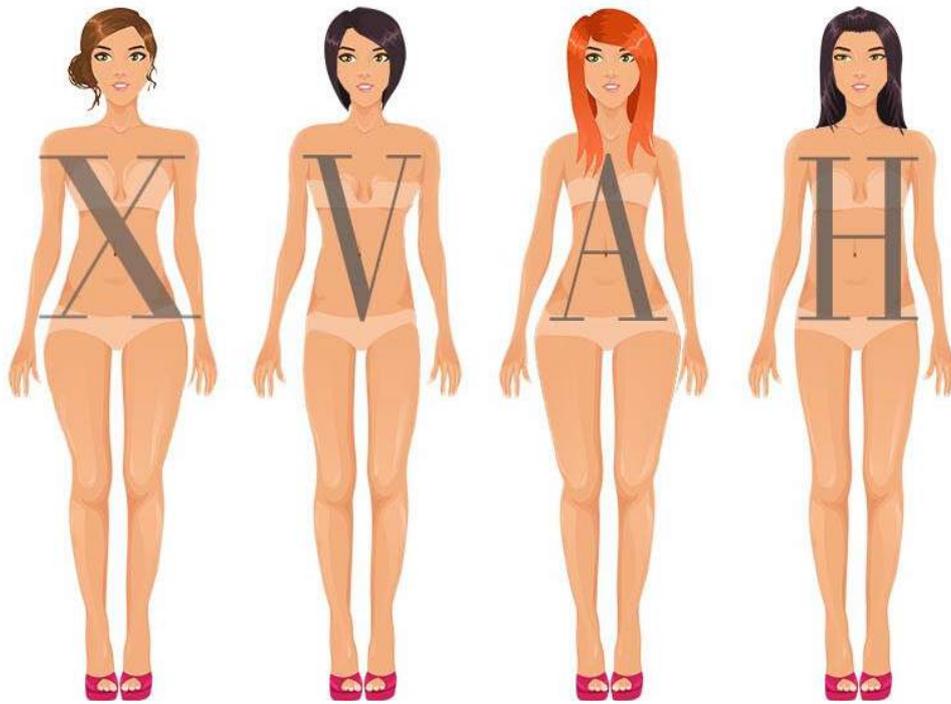
Il n'y a à mon sens rien de plus éphémère qu'un relooking « classique » réalisé par une conseillère en image « classique ».

C'est pourquoi, il me semblait évident qu'il me fallait me détacher de toutes les techniques de relooking archaïques et développer ma propre façon de faire. C'est comme cela que l'idée d'un blog m'est venue ! C'était bel et bien la solution pour que je diffuse ma méthode de « mise en valeur » à un nombre illimité de femmes à travers le monde.



LES MORPHOLOGIES

MORPHOLOGIES



Qu'est-ce qu'une morphologie féminine ? En X, V, A, ou H, voici les 4 morphologies de base qui distinguent le corps de chaque femme.

Cela peut paraître un peu étrange de catégoriser ainsi les morphologies, mais croyez-moi, ce n'est ni péjoratif ni discriminant. Chez la femme, la morphologie est tout simplement l'aspect visuel de la structure externe de son corps, donc de la forme de son corps. Alors quoi de mieux pour décrire une forme qu'une forme ?

Prenons l'exemple de la morphologie en A, la lettre « A » a la forme d'une pyramide ou d'un triangle, c'est pourquoi elle est aussi appelée morphologie triangle ou pyramide. Chaque lettre a une forme tout comme chaque corps a une forme. La détermination des morphologies par des lettres est tout simplement une question de bons sens.

Quel rapport avec la mode me direz-vous ?

EN X, EN V, EN A, ET EN H, VOICI LES 4 TYPES DE MORPHOLOGIES QUI DISTINGUENT LE CORPS DE CHAQUE FEMME.

En mode, ce qui est recherché, c'est l'équilibre, l'équilibre des formes, des matières et des couleurs. Ce que l'on recherche donc nous aussi en portant nos vêtements, c'est ce même équilibre combiné à l'équilibre de notre silhouette. Connaître votre morphologie va donc vous permettre d'arriver à ce fameux équilibre qui mettra l'ensemble de votre silhouette en valeur.

Allez les filles, on se met tout de suite en sous-vêtements et on file devant le miroir, papier, stylo et ordinateur en main. Ce petit guide devrait vous aider à déterminer votre morphologie. On n'est pas là pour tricher, chaque morphologie possède de forts atouts séduction propre à elle, alors soyez honnêtes avec vous-même.

LA MORPHOLOGIE EN EN O N'EXISTE PAS !

Avant d'entrer davantage dans le détail de chaque morphologie, je tiens à vous donner mon point de vue sur la morphologie en O. Vous comprendrez ainsi pourquoi cette appellation ne figure pas dans ma classification des morphologies. La morphologie en O aussi appelée morphologie ronde est censée correspondre à la morphologie des femmes rondes. Une femme qui a des rondeurs et qui ne semble pas posséder les caractéristiques des morphologies en A, H, X ou V serait donc automatiquement une femme O.

Voilà ce que j'ai appris au cours de mes formations de conseil en image et ce que vous pourrez trouver sur la majorité des sites français qui abordent le thème des "morphologies".

IL N'Y A PAS DE FEMMES O...

Pourquoi n'ai-je jamais rencontré de femmes à la morphologie en O ? Tout simplement parce que cela n'existe pas ! La morphologie en O n'existe pas. Cette morphologie est une bêtise ! C'est une morphologie vexante qui n'apporte pas grand-chose en termes de connaissances vestimentaires à une femme ronde.

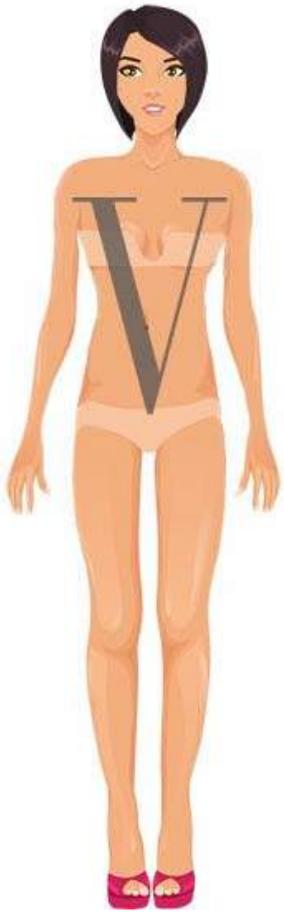
C'est la morphologie des femmes qui ont des rondeurs et que les "conseillères en image" ne parviennent pas à classer parmi les autres morphologies.



MORPHOLOGIES A, H V OU X PULPEUSE À TRÈS PULPEUSE

la morphologie en O est aussi appelée "morphologie ronde" donc si je comprends bien une femme ronde est forcément O ? Non ! Une femme ronde peut très bien être A, H, X ou V, alors qu'est-ce que cette morphologie en O ? Du vent... Cette morphologie, c'est du vent, elle n'existe pas. C'est une morphologie blessante qui n'a à mon sens pas sa place dans la liste des morphologies féminines.

MORPHOLOGIES



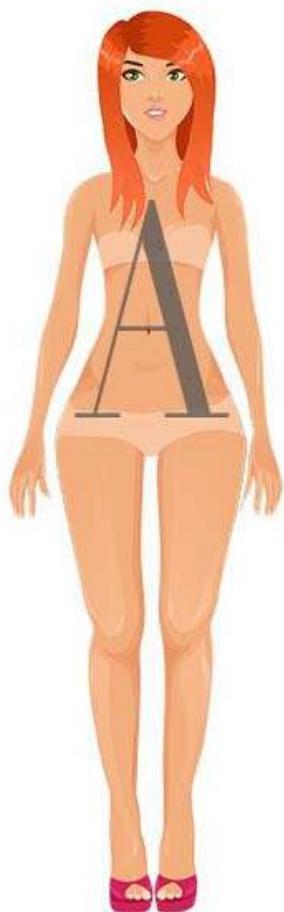
CARACTÉRISTIQUES :

- EPAULES PLUS LARGES QUE LES HANCHES
- HANCHES SOUVENT ÉTROITES
- SILHOUETTE MINCE À TRÈS PULPEUSE

VÊTEMENTS MORPHOLOGIE V MINCE À TRÈS PULPEUSE :

- Les décolletés en V donnent une impression d'épaules moins larges
- Les formes qui vont étoffer un peu le bas de votre silhouette au niveau de la zone des hanches comme les pantalons carotte par exemple
- Les couleurs claires ou intenses sur le bas du corps et foncées peu intenses sur le haut du corps si vous cherchez à atténuer votre buste visuellement
- Privilégiez les vêtements fluides si vous êtes pulpeuse pour mettre en valeur vos courbes sans vous épaissir. Si vous avez une taille épaisse, évitez de marquer votre taille. Mais vous pouvez tout de même opter pour des pantalons taille normale et y faire blouser vos hauts à l'intérieur si vous le souhaitez. Faites tout de même attention à ce que cela n'ajoute pas de volume à votre ventre si vous avez le ventre rebondi. Si cela fait ressortir votre ventre, préférez porter votre haut par-dessus votre bas.
- Si vous avez une taille fine, n'hésitez pas à la mettre en valeur avec des coupes cintrées, ceinturées à la taille ou taille haute.

MORPHOLOGIES



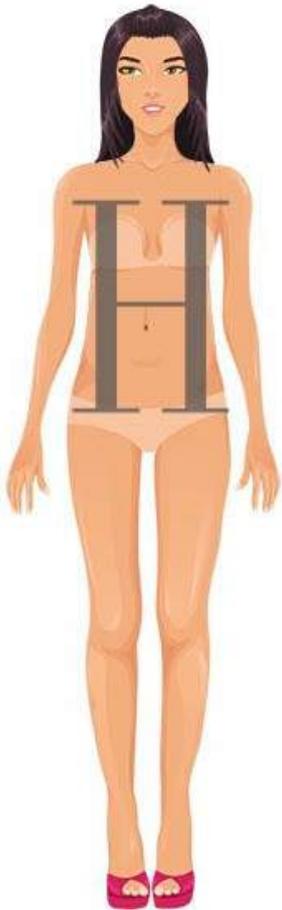
CARACTÉRISTIQUES :

- HANCHES PLUS LARGES QUE LES ÉPAULES
- HANCHES ARRONDIES
- TAILLE PLUS ÉTROITE QUE LES HANCHES
- SILHOUETTE MINCE À TRÈS PULPEUSE

VÊTEMENTS MORPHOLOGIE A MINCE À TRÈS PULPEUSE :

- Les formes structurées sur le haut de votre corps et fluides sur le bas!
- Il faut chercher à étoffer votre buste et ne pas exagérer la forme de vos hanches
- Les formes épaulées et cintrées sont idéales pour donner une impression d'épaules plus larges et souligner votre taille
- Les couleurs claires ou intenses sur le haut de votre et foncées peu intenses sur le bas du corps si vous cherchez à atténuer un peu vos hanches.
- Les formes fluides taille haute, cintrées ou ceinturées qui s'évasent sur le bas de votre corps et ne moulent pas vos hanches
- Les pantalons et jeans taille haute pas trop resserrés au niveau des chevilles

MORPHOLOGIES



H

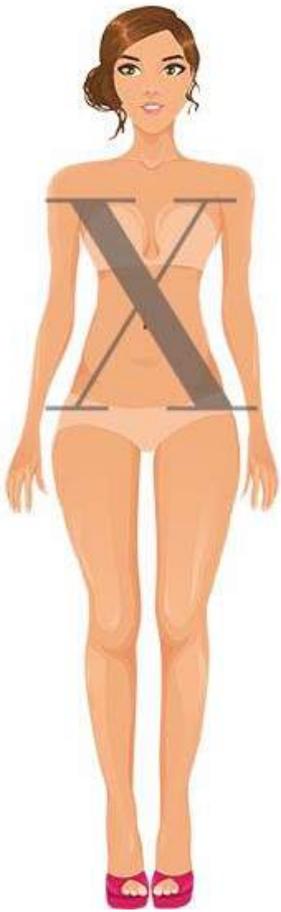
CARACTÉRISTIQUES :

- ÉPAULES, TAILLE ET HANCHES DANS LE MÊME ALIGNEMENT
- LA TAILLE N'EST PAS MARQUÉE MAIS ELLE PEUT-ÊTRE FINE
- SILHOUETTE MINCE À TRÈS PULPEUSE

VÊTEMENTS MORPHOLOGIE H MINCE À TRÈS PULPEUSE :

- Les encolures en V sont les plus flatteuses sur vous si vous avez une silhouette pulpeuse ou une forte poitrine
- La coupe droite vous va particulièrement bien (pantalons droits, jupes droites droites, robes droites, manteaux, vestes...)
- Les vestes légèrement cintrées portées ouvertes sont un bon moyen de créer une illusion de taille marquée si vous le souhaitez.
- Si vous avez une taille épaisse, évitez de marquer votre taille. Mais vous pouvez tout de même opter pour des pantalons taille normale et y faire blouser vos hauts à l'intérieur si vous le souhaitez. Faites tout de même attention à ce que cela n'ajoute pas de volume à votre ventre si vous avez le ventre rebondi. Si cela fait ressortir votre ventre, préférez porter votre haut par-dessus votre bas.
- Si vous avez une taille fine, n'hésitez pas à la mettre en valeur avec des coupes cintrées, ceinturées à la taille ou taille haute.

MORPHOLOGIES



X

CARACTÉRISTIQUES :

- ÉPAULES ET HANCHES DANS LE MÊME ALIGNEMENT
- TAILLE MARQUÉE
- SILHOUETTE TRÈS FINE À TRÈS PULPEUSE

VÊTEMENTS MORPHOLOGIE X MINCE À TRÈS PULPEUSE :

- Les robes cintrées ou ceinturées qui soulignent votre taille marquée
- Les jupes fluides évasées taille haute pour mettre en valeur votre taille marquée et souligner subtilement vos hanches
- Les pantalons et jeans taille haute pas trop resserrés au niveau des chevilles et des si vous avez les hanches prononcées.
- Les manteaux ceinturés ou cintrés
- Privilégiez les décolletés en V si vous avez une silhouette pulpeuse ou une forte poitrine



LES BASIQUES

LES BASIQUES SONT DES VALEURS SÛRES



Les basiques sont des pièces que je trouve fondamentales dans une garde-robe. Je trouve que ce sont des pièces qui sont souvent passées au second plan à tort. Pour ma part, les basiques sont les pièces principales de ma garde-robe. Ils constituent la base de tous mes looks

Les basiques intemporels de la garde-robe féminine sont des valeurs sûres. Ce sont des vêtements indémodables et toujours élégants qui traversent le temps sans prendre de rides. C'est en achetant ce type de vêtement que vous arriverez à cesser de surconsommer et à être enfin bien habillée au quotidien.

LA SURCONSOMMATION EST LE FLÉAU DE NOTRE MONDE

La surconsommation est le fléau de notre monde actuel. Acheter des vêtements est devenue une véritable activité de loisir pour les femmes. Mais acheter des vêtements ne devrait pas être perçu comme un loisir. Ce n'est pas une activité que l'on devrait planifier par exemple comme la pratique d'un sport 1 fois par semaine. Acheter des vêtements devrait se faire uniquement pour répondre à de vrais besoins ou pour se faire de petits plaisirs ponctuels. Mais dans tous les cas acheter des vêtements devrait toujours se faire de façon raisonnable et dans une perspective de long terme.

L'industrie de la mode est la 2ème industrie la plus polluante du monde. Une personne en France consomme en moyenne 30 kg de vêtements par an, ce qui est considérable. S'habiller, c'est bien, mais avoir un endroit sain où vivre c'est encore mieux. Si demain je ne peux plus respirer l'air de notre belle planète ou qu'il fait 60°C à cause du réchauffement climatique, tous mes vêtements ne me seront d'aucune aide. Nous voulons toutes être mises en valeur et bien habillées au quotidien, mais faisons les choses bien. Faisons en sorte de limiter le plus possible notre empreinte écologique liée aux achats de vêtements. Pour cela, la meilleure solution est celle de réduire considérablement nos achats et d'acheter des vêtements durables de bonne qualité.

Je vous invite donc vraiment à miser principalement sur de beaux basiques intemporels de la garde-robe féminine. Vous vous composerez ainsi une belle base de vêtements que vous pourrez garder des années et des années.

QUELS BASIQUES CHOISIR ?

Les vêtements basiques qu'il vous faut sont les basiques qui vous ressemblent ! Optez pour des vêtements en accord avec vos envies et votre personnalité. La liste des vêtements que je vais vous citer est une liste de basiques qui me ressemblent et qui sont en accord avec ce que je porte au quotidien. Ce sont des vêtements intemporels dans lesquels je me sens à l'aise et élégante, mais qui ne vous correspondent peut-être pas tout à fait à vous.

OPTEZ POUR DES BASIQUES QUI VOUS RESSEMBLENT

Prenez cette liste comme un guide qui vous aidera à constituer votre propre liste en adéquation avec votre morphologie et votre personnalité. À vous de vous composer une garde-robe avec vos propres basiques. Si vous aimez porter des jeans tous les jours de l'année et que vous détestez les talons hauts, alors portez des jeans et des chaussures plates toute l'année ce n'est pas un problème.

Une femme peut très bien être élégante et stylée en jeans toute l'année à condition bien sûr que les jeans choisis soient élégants et stylés. Vous êtes maîtresse de votre style. Mon travail est de vous guider dans le choix de pièces de qualité qui vont à votre morphologie. C'est à vous ensuite de choisir parmi ces pièces celles qui correspondent à votre personnalité. C'est comme cela que vous parviendrez à vous constituer la garde-robe de vos rêves.



LA VESTE



BLAZER ÉCRU EN LAINE ORGANIQUE
"THEORY"

LA CHEMISE BLANCHE



CHEMISE ÉCRU DE SECONDE MAIN "LORO PIANA"
VENDUE SUR VIDEODRESSING.COM

LA BASKET FINE BLANCHE



BASKETS BLANCHES ÉCO RESPONSABLES "VEJA"

LE JEAN BLEU/NOIR/BLANC



JEAN DROIT NOIR ÉCO RESPONSABLE "THE REFORMATION"

LE SAC



SAC EN CUIR VEGAN "ANGELA ROI"

LA ROBE NOIRE



ROBE NOIRE ÉCO RESPONSABLE "THE
"REFORMATION"

LES ESPADRILLES



ESPADRILLES FAITES MAIN BOUTIQUE "MUMICO"
VENDUES SUR ETSY.FR

LE TRENCH-COAT ÉCRU/BEIGE



TRENCH-COAT ÉCRU BURBERRY DE SECONDE MAIN
VENDU SUR "VIDEDRESSING.COM"

LE PULL DE COULEUR NEUTRE



PULL À COL CHEMINÉE MADE IN FRANCE EN LAINE
RECYCLÉE "AU JUSTE"

LES BOTTINES PLATES OU À TALONS



BOTTINES EN CUIR VEGAN "WILL'S"

LE PANTALON CLASSIQUE



PANTALON DROIT CLASSIQUE EN LYOCELL
"ARMEDANGELS"

LE PERFECTO



PERFECTO EN CUIR RECYCLÉ "DEADWOOD
STUDIOS"

LE CARDIGAN



CARDIGAN EN COTON BIOLOGIQUE "L'ENVERS"

LA CHEMISE EN DENIM



CHEMISE DE SECONDE MAIN EN DENIM BLEUE
MOYEN "TOM FORD" VENDUE SUR "VESTIAIRE
COLLECTIVE"

LA JUPE FLUIDE



JUPE FLUIDE FELURIE DE LA MARQUE ÉTHIQUE
"SEZANE"

LES SANDALES PLATES OU À TALONS



SANDALES PLATES EN CUIR "HERMÈS" VENDUES
SUR VIDEDRESSING.COM

Acquérir vos basiques en une seule fois, n'est bien sûr pas une obligation et ce n'est d'ailleurs pas ce que je vous recommande. Vous pouvez par exemple vous dire que chaque mois, vous mettez un peu d'argent de côté pour vous acheter un nouveau basique. En un an, vous devriez comme ça normalement avoir acquis la plupart les basiques de vos rêves !

POUR ALLER PLUS LOIN : MA FORMATION VIDÉO

Pour aller plus loin, je vous invite à rejoindre mon programme de formation en vidéo. C'est une formation que vous pourrez suivre à votre rythme. La formation est accessible à vie. Vous trouverez entre autres dans ce programme, une énorme liste en images de vêtements (tops, jupes, robes, pantalons, vestes et manteaux) qui correspondent à votre morphologie. Votre travail sera simplement de choisir parmi ces vêtements ceux qui vous correspondent le plus. Je vous confirmerai aussi personnellement votre morphologie sur photos. Vous découvrirez également comment reconnaître les vêtements de qualité, comme trouver votre style vestimentaire et beaucoup d'autres choses. Il s'agit vraiment d'une formation extrêmement riche qui vous apportera beaucoup.

Pour vous inscrire à la formation vidéo, cliquez ici : <https://l.amourmodeetbeaute.com/ERy>

MERCI À VOUS D'AVOIR TÉLÉCHARGER ET LU CE GUIDE !

C'est avec plaisir que j'ai choisi de partager avec vous ce guide gratuit que j'ai rédigé avec grand soin. Je tenais à vous délivrer un contenu de qualité et des conseils pertinents qui vous aideront réellement à vous mettre en valeur.

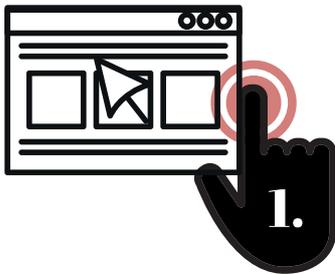
Vous méritez de vous sentir séduisante et bien dans votre peau et cela me fait un immense plaisir de contribuer à votre bien-être.

JE VOUS RETROUVE TRÈS VITE SUR :

CLIQUEZ SUR UN DES LIENS CI-DESSOUS

Le Blog :

www.amourmodeetbeaute.com



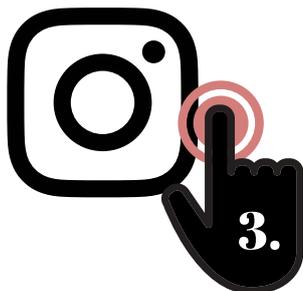
Youtube :

[Amanda Saurin](https://www.youtube.com/AmandaSaurin)



Instagram :

[@amourmodeetbeaute](https://www.instagram.com/amourmodeetbeaute)



Pinterest :

[amourmodeetbeaute](https://www.pinterest.com/amourmodeetbeaute)

