

Ose
être celle
que tu as
Toujours rêvé
d'être

Studio Stephanie D.

Depuis plus de 20 ans, la coiffure est bien plus qu'un métier pour moi : c'est une véritable passion au service de la beauté et du bien-être des femmes. Fondatrice du Studio Stéphanie D, j'ai consacré ma carrière à révéler le potentiel de chaque femme en mettant en lumière sa beauté naturelle et en l'accompagnant dans son épanouissement personnel.

Spécialiste en extensions de cheveux naturels, coloration et techniques capillaires avancées, j'ai suivi de nombreuses formations pour maîtriser les meilleures méthodes et proposer des solutions sur mesure. Subtils changements ou transformations audacieuses, chaque prestation est pensée pour s'adapter à la personnalité et aux besoins de chacune. Parce que la coiffure influence bien plus que l'apparence : elle joue un rôle essentiel sur l'image et l'estime de soi.

Mais la beauté ne se limite pas aux cheveux. Convaincue que l'épanouissement personnel et l'image que nous projetons sont intimement liés, j'ai développé une approche globale qui associe transformation capillaire et bien-être intérieur. Mon objectif est d'aider chaque femme à se sentir en harmonie avec elle-même et à oser être celle qu'elle a toujours rêvé d'être.

À travers ces pages, je partage mon expertise et ma vision, avec l'envie de vous accompagner sur le chemin de la transformation., Parce que chaque femme mérite de se sentir belle, confiante et alignée avec elle-même. Ce guide est conçu pour vous accompagner sur le chemin de la transformation.

Stéphanie Dengoyan

Sublime Ta Beauté, Réinvente Ton Histoire

Dans un monde où les standards de beauté sont souvent imposés par des critères externes, il est essentiel de se reconnecter à son propre pouvoir et à son énergie intérieure. Ton apparence, et plus particulièrement ta chevelure, peut être un véritable reflet de ton état d'esprit et de ta confiance en toi.

Avoir des cheveux magnifiques n'est pas qu'une question d'esthétique, c'est un acte d'amour envers soi-même. Les cheveux, véritables témoins de ton bien-être intérieur, ont le pouvoir de renforcer ton estime de toi et de transformer ton image. Dans ce livre, je vais te guider dans une transformation qui va bien au-delà de la coiffure. Tu vas découvrir comment, en prenant soin de tes cheveux, tu vas aussi nourrir ton esprit et ton cœur, pour devenir la personne que tu as toujours rêvé d'être.

Ton image capillaire, quand elle est soignée et sublimée, devient un outil puissant dans la construction de ta confiance et dans la conquête de tes rêves. Alors, prépare-toi à investir en toi, car ta chevelure mérite autant d'attention que ton âme.

SOMMAIRE

01 Les fondations d'une chevelure éclatante

02 Le Cortisol, l'hormone du stress

03 La calcaire

04 Les bienfaits de la soie pour la peau et les cheveux

05 Les serviettes absorbantes





Bien-être et
spiritualité



La confiance en soi

Extensions et
colorations

Témoignages
inspirants



Exercices de
développement
personnel

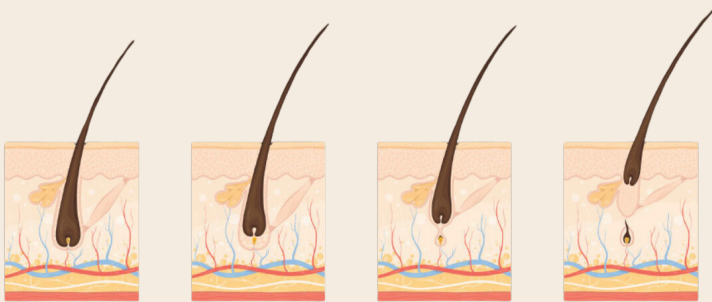
Les smoothies
magiques

01

LES FONDATIONS D'UNE
CHEVELURE ÉCLATANTE

La science de la chevelure et les secrets de sa croissance

Comprendre le fonctionnement de tes cheveux est la clé pour leur offrir les soins qu'ils méritent. Chaque cheveu suit un cycle de vie complexe qui se compose de trois phases principales :



Phase anagène
(croissance)

Phase catagène
(transition)

Phase télogène
(repos)

Phase anagène
(croissance)

Phase anagène (croissance) : Cette phase dure de 2 à 7 ans, selon les individus. C'est ici que les follicules pileux produisent activement des fibres capillaires, à raison de 1 à 1,5 cm par mois en moyenne.

Phase catagène (transition) : Une phase courte, de 2 à 3 semaines, où les follicules cessent leur activité et entrent en dormance.

Phase télogène (repos) : Cette phase, qui dure environ 3 mois, précède la chute naturelle du cheveu, avant qu'un nouveau cycle ne commence.



Cependant, des facteurs internes et externes influencent cette croissance, notamment l'alimentation, l'hydratation, le stress et les traitements chimiques. Ton mode de vie joue donc un rôle clé dans la santé de tes cheveux.

Les nutriments essentiels pour une chevelure en bonne santé

Il est essentiel de comprendre que tes cheveux ont besoin de nutriments spécifiques pour rester en bonne santé. Une alimentation riche en vitamines et minéraux est indispensable pour favoriser la pousse, prévenir la chute, renforcer les racines et donner de l'éclat à ta chevelure.

Voici quelques nutriments clés pour des cheveux en pleine forme :

Protéine

Les cheveux sont composés à 95 % de kératine, une protéine que tu peux renforcer en consommant des sources de protéines de qualité. Les œufs, le poulet, le poisson, le tofu et les légumineuses sont des sources excellentes pour soutenir la croissance de tes cheveux. Les protéines favorisent la production de kératine, contribuant ainsi à des cheveux plus forts et plus résistants.

Oméga-3

Les acides gras essentiels, tels que les oméga-3, jouent un rôle important dans la santé du cuir chevelu. Ils nourrissent les follicules pileux et améliorent l'hydratation des cheveux, ce qui donne un éclat naturel. Les poissons gras comme le saumon, le maquereau et les sardines, ainsi que les graines de chia, de lin et les noix sont riches en oméga-3.

Fer

Le fer est un minéral crucial pour la santé capillaire, car il aide à transporter l'oxygène vers les racines des cheveux. Un manque de fer peut entraîner une chute de cheveux. Tu peux trouver du fer dans les épinards, les lentilles, le bœuf maigre et les fruits secs.

Biotine

La biotine est connue pour renforcer les cheveux, améliorer leur épaisseur et favoriser leur croissance. Les sources riches en biotine incluent les œufs, les avocats, les amandes et les patates douces, la gelée royale, la levure de bière.

Vitamine C

La vitamine C est un puissant antioxydant qui protège les cheveux contre les dommages environnementaux tout en aidant à la production de collagène, essentiel pour la structure capillaire. Tu peux obtenir de la vitamine C en consommant des agrumes, des fraises, des poivrons et des kiwis.

Zinc

Le zinc est un minéral clé qui favorise la réparation et la croissance des cheveux. Il soutient également la production de sébum, ce qui aide à garder le cuir chevelu nourri. Le zinc se trouve dans les graines de citrouille, les noix, les légumineuses et les fruits de mer.

Magnésium bisglycinate

Le magnésium bisglycinate favorise la santé des cheveux en réduisant le stress, améliorant la circulation sanguine et renforçant les follicules pileux. Il aide également à prévenir la calcification du cuir chevelu et soutient la production de protéines essentielles à la croissance capillaire

Spiruline

La spiruline, riche en protéines, fer, vitamines et acides aminés essentiels, nourrit les follicules pileux, favorisant une croissance capillaire forte et saine. Grâce à ses propriétés antioxydantes et détoxifiantes, elle protège les cheveux contre les agressions extérieures et réduit la chute.

Les effets du stress et du cortisol sur les cheveux

Le stress chronique est l'un des principaux coupables de la chute de cheveux. Le cortisol, l'hormone du stress, peut perturber le cycle de croissance des cheveux, entraînant une perte excessive de cheveux. Il est donc primordial de trouver des moyens de gérer le stress quotidien pour préserver la santé de ta chevelure.

take care💗

vitamin c

vitamin b

omega-3

calcium + magnesium

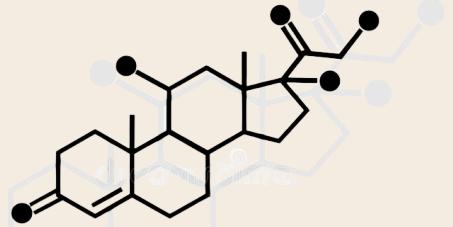
02

COMPRENDRE ET GÉRER
LE CORTISOL,
L'HORMONE DU STRESS

Qu'est-ce que le cortisol ?

Le cortisol est une hormone stéroïdienne produite par les glandes surrénales. Il joue un rôle clé dans la réponse au stress, le métabolisme, le système immunitaire et la régulation de la glycémie.

En situation de stress, le corps libère du cortisol pour nous aider à réagir rapidement. Cependant, un excès chronique de cette hormone peut entraîner des effets néfastes sur la santé physique et émotionnelle.



cortisol

Le cortisol et ses effets sur les cheveux

Un niveau élevé de cortisol sur une longue période peut provoquer :

Perte de cheveux : L'augmentation du cortisol peut perturber le cycle capillaire normal, déclenchant une chute de cheveux excessive.

Affinement des cheveux : Les follicules pileux peuvent rétrécir, entraînant des cheveux plus fins et fragiles.

Retard de la croissance capillaire : Le stress prolongé ralentit la production de nouveaux cheveux et perturbe leur régénération.

02

Impact sur le bien-être général

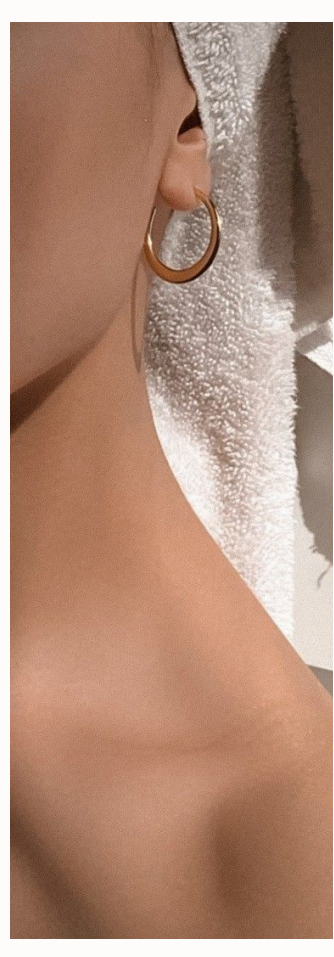
Outre les effets capillaires, un excès de cortisol peut également provoquer :

Fatigue chronique : Le cortisol, produit en excès, perturbe le métabolisme énergétique, ce qui peut conduire à un sentiment constant d'épuisement, même après un repos prolongé

Troubles du sommeil : Un excès de cortisol peut dérégler le rythme circadien, rendant l'endormissement difficile ou provoquant des réveils fréquents durant la nuit, ce qui aggrave la fatigue.

Problèmes digestifs : Le stress prolongé peut affecter la fonction digestive, entraînant des troubles comme des ballonnements, des douleurs abdominales ou des symptômes du syndrome de l'intestin irritable (SII).

Baisse de l'immunité : Un niveau élevé de cortisol réduit l'efficacité du système immunitaire, augmentant la vulnérabilité aux infections et ralentissant la guérison des maladies.



Irritabilité et sautes d'humeur :

Le cortisol agit sur les neurotransmetteurs dans le cerveau, ce qui peut provoquer des variations rapides d'humeur, de l'irritabilité, voire de l'anxiété ou de la dépression.

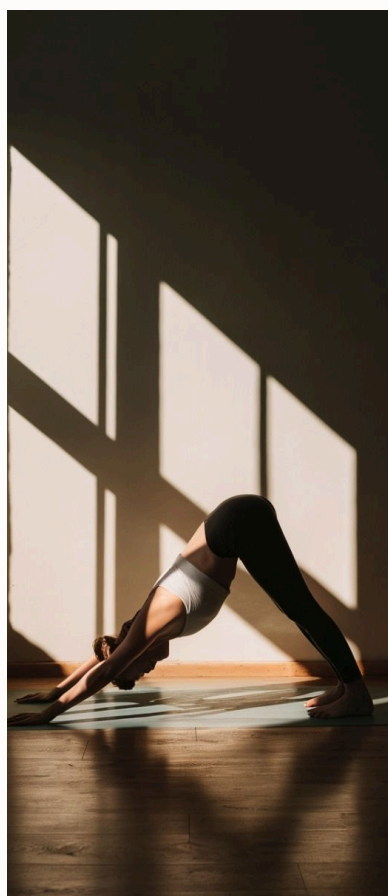
Comment réduire le cortisol naturellement ?

Respiration et Méditation

Prendre quelques minutes chaque jour pour des exercices de respiration profonde peut aider à réduire les niveaux de cortisol. Essaie la respiration abdominale en inspirant profondément par le nez, en gonflant le ventre, puis en expirant lentement par la bouche.

Activité physique modérée

Un exercice régulier et modéré, comme le yoga, la marche ou le Pilates, peut diminuer le stress tout en maintenant les niveaux de cortisol sous contrôle. Attention toutefois à éviter les entraînements trop intenses qui peuvent, à l'inverse, augmenter la production de cortisol.





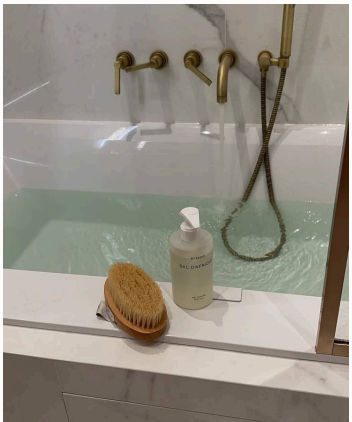
Sommeil réparateur

Le manque de sommeil est un facteur clé dans l'augmentation du cortisol. Assure-toi d'avoir une routine de sommeil régulière, avec un minimum de 7 à 8 heures de repos par nuit.



Alimentation équilibrée

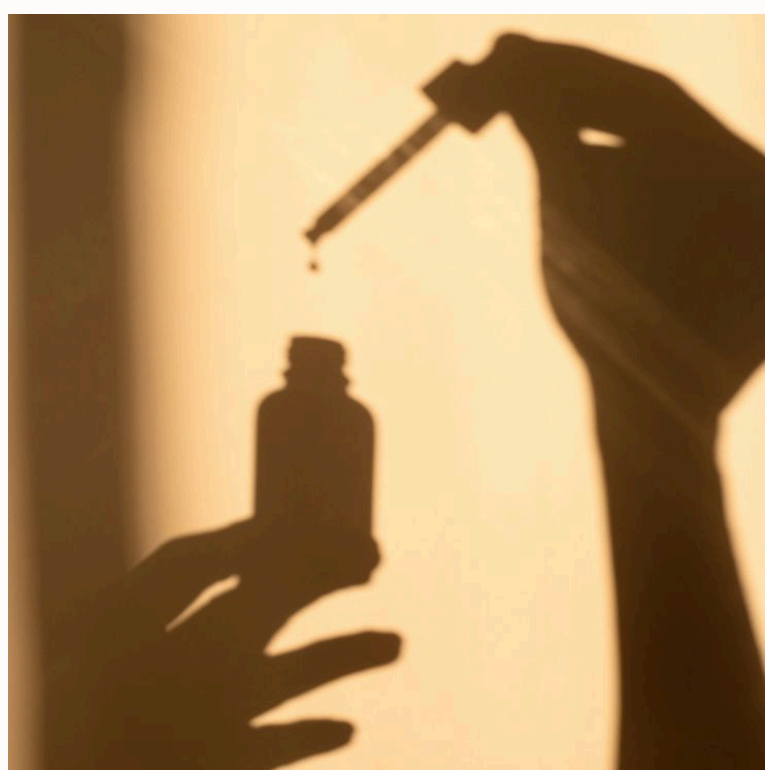
Consommer des aliments riches en antioxydants, vitamines et minéraux (comme les baies, les légumes verts, les noix et les poissons gras) aide à réduire l'inflammation causée par le stress.



Moments de détente et auto-soin

Consacrer du temps à des activités relaxantes, comme prendre soin de ses cheveux ou s'accorder un bain chaud, peut contribuer à réduire le stress et rétablir un équilibre émotionnel sain.

02



Le rituel capillaire pour apaiser le stress

Profite de chaque moment de soin capillaire comme rituel de détente. Masse doucement ton cuir chevelu avec une huile apaisante (comme l'huile de lavande ou de romarin) en effectuant de légers mouvements circulaires. Ce geste simple peut non seulement améliorer la circulation sanguine vers les follicules pileux, mais aussi aider à réduire le stress et les tensions accumulées.

03

LE CALCAIRE, UN ENNEMI
CACHÉ POUR LES
CHEVEUX

03

Le calcaire, souvent présent dans l'eau du robinet, est un facteur méconnu mais redoutable qui peut nuire à la santé de tes cheveux. Invisible à l'œil nu, il s'accumule petit à petit et altère leur texture, leur éclat et leur souplesse.

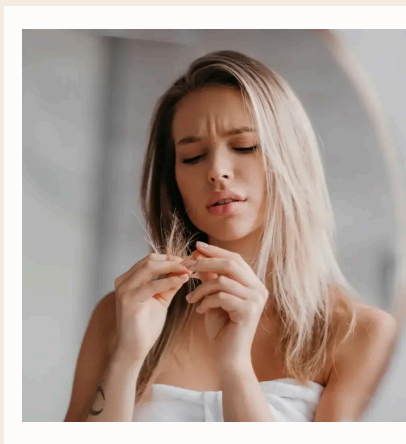
Les effets du calcaire sur les cheveux

Sécheresse et fragilité : Le calcaire assèche les fibres capillaires, laissant les cheveux rêches et cassants.

Perte de brillance : Les dépôts calcaires ternissent les cheveux, réduisant leur éclat naturel.

Sensibilisation du cuir chevelu : L'eau calcaire peut provoquer des démangeaisons et irriter le cuir chevelu.

Résidus persistants : Les produits capillaires, comme les soins et shampooings, ont du mal à se rincer correctement, laissant une sensation de lourdeur sur les cheveux.





Comment préserver ses cheveux du calcaire ?

Utilisation d'un filtre anti-calcaire

Installe un filtre sur ton pommeau de douche pour neutraliser une grande partie des minéraux contenus dans l'eau.

Rinçage à l'eau vinaigrée

Ajoute une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un litre d'eau tiède et utilise cette solution en dernier rinçage. Elle aide à éliminer les résidus de calcaire et à rééquilibrer le pH du cuir chevelu.

Produits adaptés

Opte pour des shampooings et soins spécialement formulés pour lutter contre les effets de l'eau calcaire. Ces produits contiennent souvent des agents adoucissants et protecteurs.

Hydratation et protection

Lutte contre les effets desséchants du calcaire avec des masques hydratants et nourrissants. Des huiles capillaires légères peuvent aussi former une barrière protectrice contre les agressions extérieures.

En adoptant ces gestes simples, tu peux préserver la santé et la beauté de tes cheveux malgré l'exposition au calcaire. Une routine adaptée te permettra de retrouver des cheveux plus doux, brillants et en pleine santé.

04

LES BIENFAITS DES
TAIES D'OREILLERS EN
SOIE POUR LA PEAU ET
LES CHEVEUX



Le choix de la taie d'oreiller peut sembler anodin, mais il joue un rôle essentiel dans la santé de la peau et des cheveux. Contrairement aux tissus en coton ou en matières synthétiques, la soie offre des avantages uniques qui en font un véritable allié beauté.

Des cheveux plus sains et plus brillants

La soie est une matière douce et lisse qui réduit les frottements pendant la nuit. Contrairement au coton, qui absorbe l'hydratation naturelle des cheveux et crée des frictions responsables des frisottis et de la casse, la soie préserve la fibre capillaire.



Moins de casse et de fourches :

Grâce à sa texture lisse, la soie permet aux cheveux de glisser sans accrocs, évitant ainsi l'usure prématurée et la formation de fourches.

Préservation de l'hydratation :

Contrairement au coton, qui absorbe les huiles naturelles du cuir chevelu, la soie maintient l'équilibre hydrique des cheveux. Cela est particulièrement bénéfique pour les cheveux bouclés, secs ou colorés, qui nécessitent une hydratation constante.

Réduction des frisottis :

La surface soyeuse empêche l'électricité statique et limite les frisottis, permettant aux cheveux de rester disciplinés et éclatants au réveil.

Un meilleur maintien des coiffures : Pour celles et ceux qui réalisent des brushings, des lissages ou des coiffures travaillées, la soie aide à prolonger leur tenue en limitant les déformations nocturnes.





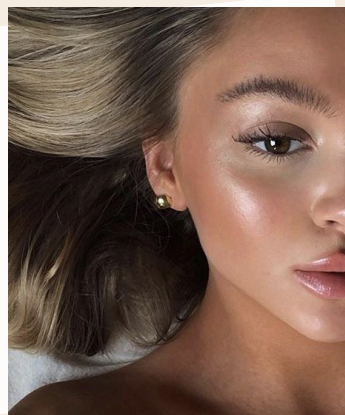
Une peau plus douce et hydratée

Les bienfaits de la soie ne se limitent pas aux cheveux : elle agit aussi comme un soin naturel pour la peau.

Moins de frottements, moins de marques : Contrairement aux tissus rugueux qui créent des plis et favorisent l'apparition des rides, la soie permet à la peau de glisser en douceur, réduisant ainsi les marques de sommeil et le vieillissement cutané prématuré.

Une meilleure hydratation : Le coton absorbe une partie des soins appliqués sur le visage durant la nuit, tandis que la soie les laisse agir pleinement. Résultat : une peau mieux hydratée et plus éclatante au réveil.

Hypoallergénique et anti bactérienne : Naturellement résistante aux acariens et aux allergènes, la soie est idéale pour les peaux sensibles ou sujettes aux irritations.



Un investissement beauté durable

Adopter une taie d'oreiller en soie, c'est faire un choix à la fois esthétique et bénéfique pour la santé de la peau et des cheveux. Bien entretenue, elle constitue un investissement durable qui améliore la qualité du sommeil et booste la routine beauté au quotidien.

Opter pour la soie, c'est transformer ses nuits en véritable rituel de soin, sans effort supplémentaire. Une habitude simple qui fait toute la différence au réveil !



05

LES BIENFAITS DES
SERVIETTES
ABSORBANTES



L'utilisation d'une serviette absorbante spécialement conçue pour les cheveux offre plusieurs avantages, tant pour leur santé que pour leur entretien. Voici pourquoi c'est un choix judicieux..

Prévention des dommages capillaires

Réduction de la friction : Contrairement aux serviettes classiques en coton rugueux, les serviettes absorbantes (souvent en microfibre ou en tissus doux) minimisent les frottements, réduisant ainsi la casse et les pointes fourchues.

Moins de stress mécanique : Ces serviettes sont légères, ce qui évite de tirer sur les cheveux, particulièrement fragiles lorsqu'ils sont mouillés.

Séchage rapide & doux

Les fibres absorbantes retiennent plus d'eau, ce qui accélère le séchage sans nécessiter de frotter vigoureusement. Cela réduit la dépendance aux outils chauffants, préservant ainsi l'hydratation et la structure naturelle des cheveux.

Protection contre les frisottis

Les serviettes absorbantes empêchent l'excès de manipulation des cheveux mouillés et limitent leur exposition à l'air sec, aidant ainsi à réduire les frisottis, surtout pour les cheveux bouclés ou ondulés.

Confort & praticité

Leur légèreté et leur conception souvent ajustable (avec bouton ou élastique) permettent un maintien sécurisé, ce qui est pratique pendant une routine de soin ou de maquillage.

Adaptée à tous les types de cheveux

Que tes cheveux soient lisses, bouclés, fins ou épais, une serviette absorbante convient à toutes les textures et aide à préserver leur éclat naturel.

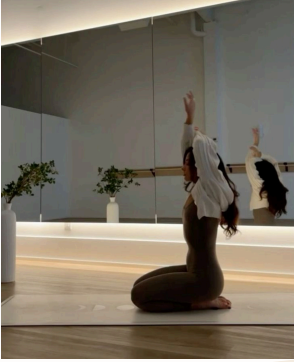
L'utilisation d'une serviette absorbante pour cheveux contribue à préserver leur santé en limitant les dommages mécaniques, en accélérant le séchage et en réduisant les frisottis. C'est un investissement simple pour une chevelure plus saine et mieux protégée.



06

LES BIENFAITS DU
BIEN-ÊTRE ET DE LA
SPIRITUALITÉ SUR LES
CHEVEUX

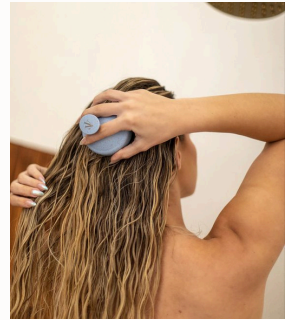
La méditation et la relaxation pour des cheveux en bonne santé



L'esprit et le corps sont liés, et le bien-être mental se reflète directement sur la qualité de tes cheveux. En pratiquant des techniques de relaxation, comme la méditation ou le yoga, tu diminues ton niveau de cortisol, et tu favorises la circulation sanguine dans ton cuir chevelu, ce qui améliore la santé de tes cheveux. Les moments de calme mental sont essentiels pour nourrir ta chevelure en profondeur.

L'approche ayurvédique pour une chevelure rayonnante

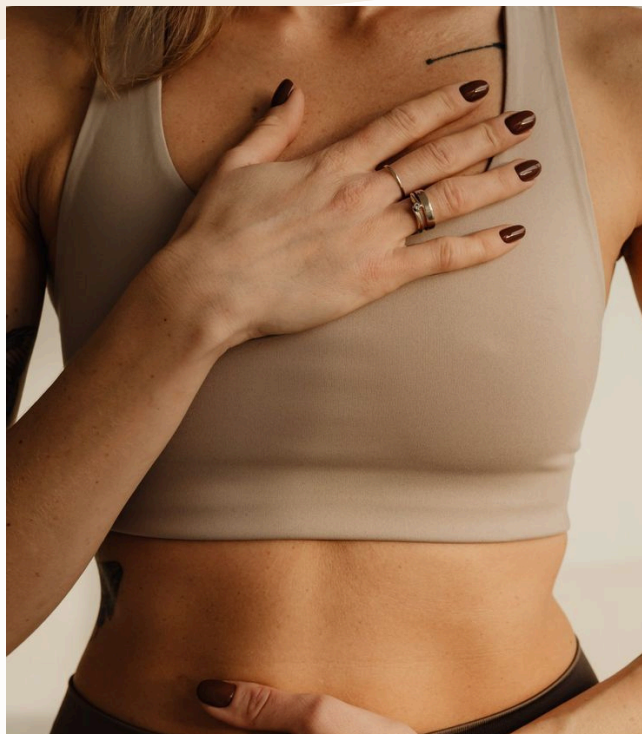
Le massage du cuir chevelu (Abhyanga) : Utilise de l'huile de coco ou de sésame tiède pour masser ton cuir chevelu une fois par semaine. Cela stimule la circulation, favorise la pousse des cheveux et calme l'esprit.



Les plantes ayurvédiques :

Amla : Renforce les racines et apporte de la brillance.

Brahmi : Apaise le cuir chevelu et réduit le stress.



La respiration profonde (Pranayama)

Réduis ton stress en pratiquant quelques minutes de respiration consciente. Le stress excessif peut affecter la santé des cheveux.

Je prends le temps de
m'aimer et de prendre
soin de moi.

07

LA CONFIANCE EN SOI,
LE POUVOIR D'UNE
CHEVELURE RADIEUSE



L'impact de tes cheveux sur ton image et l'estime de soi

Ta chevelure n'est pas seulement un accessoire esthétique. Elle incarne ta personnalité, ton énergie et ta vision de toi-même. Lorsque tu prends soin de tes cheveux, tu renforces également ta confiance en toi. C'est un acte symbolique qui te rappelle que tu mérites de te sentir belle, forte et pleine de vie.

Les gestes quotidiens pour nourrir ton estime de toi

Prendre soin de soi : La routine capillaire est un moment pour toi, rien que pour toi. C'est l'occasion de t'accorder un instant de détente, d'évasion et d'amour propre.

L'auto-affirmation : Lorsque tu te regardes dans le miroir, utilise des affirmations positives comme : "Mes cheveux sont magnifiques et reflètent ma force intérieure."

Sourire et rayonner : Un sourire sincère fait rayonner ton visage et ta chevelure. Un geste simple qui booste son estime de soi instantanément.



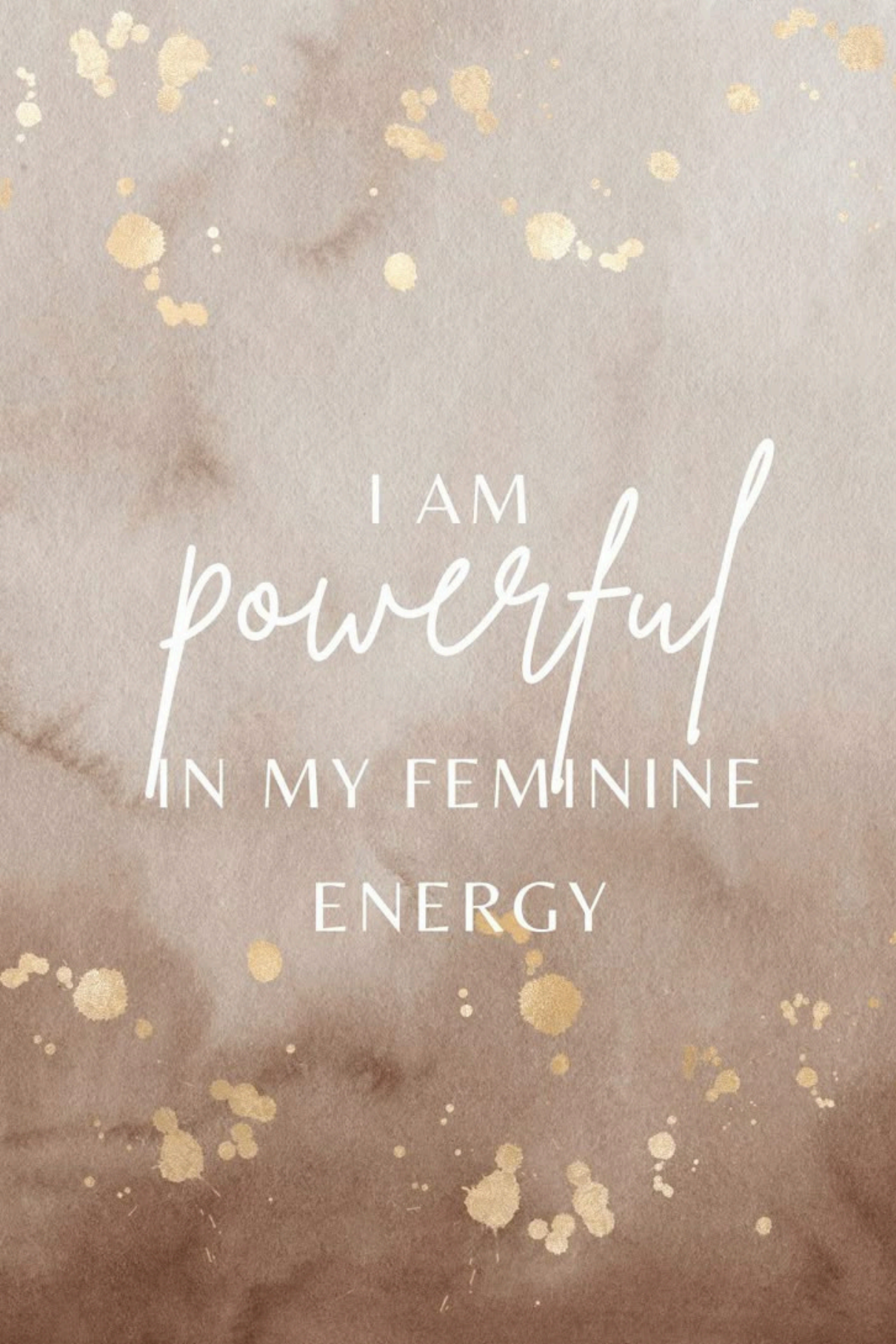
07

***Se libérer des normes et
célébrer ta beauté unique***



La véritable beauté réside dans l'acceptation de soi et de ses particularités. Chaque chevelure, qu'elle soit bouclée, lisse, fine ou épaisse, à sa propre beauté. Apprendre à aimer ses cheveux tels qu'ils sont est un acte puissant qui nourrit non seulement l'apparence, mais aussi l'âme.





I AM
powerful
IN MY FEMININE
ENERGY

08

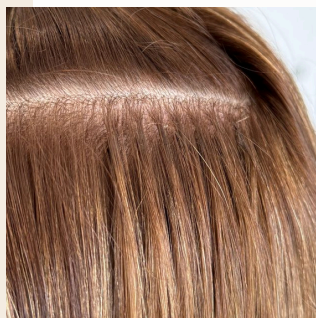
EXTENSIONS ET
COLORATIONS,
SUBLIMER SA
CHEVELURE

Chaque femme mérite de rayonner avec une chevelure à la hauteur de sa beauté intérieure. Au fil de mes 20 années d'expérience, j'ai aidé des centaines de femmes à retrouver confiance et éclat grâce aux extensions capillaires. Aujourd'hui, je vous dévoile tout sur les extensions Hairdreams, des solutions révolutionnaires qui respectent la santé de vos cheveux tout en offrant un résultat naturel et élégant.

Sublimer sa chevelure avec les extensions Hairdreams

Extensions à la Kératine (Nano Bonds)

Ces extensions se fixent grâce à de petites liaisons en kératine, un matériau qui imite la structure naturelle du cheveu. Leur finesse et discrétion permettent un rendu exceptionnel.



Pourquoi je les adore ?

Elles offrent une liberté totale de coiffage et restent confortables à porter. C'est une solution idéale pour un résultat durable et harmonieux.

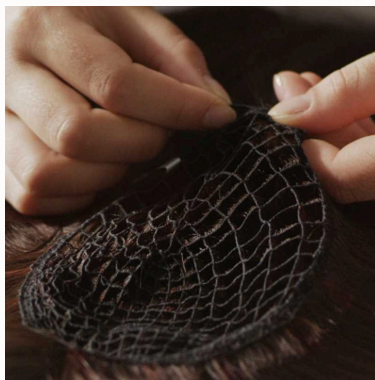
Extensions à Bandes Adhésives (Hairdreams Quikkies)

Les Quikkies sont des bandes ultrafines qui se posent en quelques minutes et restent invisibles, même sur des cheveux très fins.



Leur plus ?

Elles sont réutilisables et parfaites pour celles qui souhaitent une solution flexible et rapide.



Système MicroLines

Conçu pour les cheveux clairsemés, ce système unique ajoute densité et volume tout en se fondant parfaitement à votre chevelure naturelle.



Un véritable renouveau !

Idéal pour les femmes qui souhaitent retrouver confiance et volume capillaire sans compromis sur le naturel.



Hairdreams, un choix privilégié

Qualité exceptionnelle :

Les cheveux sont de qualité premium, offrant un toucher doux et un rendu naturel.

Personnalisation totale :

Une gamme variée de longueurs, textures, épaisseur et couleurs pour un résultat sur-mesure personnalisé.

Respect des cheveux :

Des techniques d'application douces qui préservent la santé de votre chevelure naturelle.

Résultats époustouflants :

Une intégration parfaite pour une apparence harmonieuse et naturelle.

Hairdreams®
THE ART OF HAIR EXTENSIONS

Les Bénéfices d'une Transformation Capillaire

Les extensions Hairdreams ne se contentent pas de transformer votre apparence. Elles contribuent à une véritable transformation intérieure !

Confiance en soi : Une chevelure soignée et volumineuse donne une nouvelle assurance.

Liberté de coiffage : Laisse libre cours à ta créativité avec des coiffures variées.

Respect de votre bien-être : Avec une pose réalisée dans le respect de votre chevelure, vous pouvez profiter sereinement de votre transformation.



Les extensions DreamsWefts

Les DreamWefts de Hairdreams sont des extensions de cheveux naturels de haute qualité, conçues pour offrir une chevelure longue et volumineuse avec un confort optimal. Ces wefts premium se distinguent par leur bordure extra plate et flexible.

Cette variété permet une intégration douce, un mouvement naturel des cheveux et un confort de port exceptionnel

Entretien et durabilité : Avec des soins appropriés, les DreamWefts peuvent durer entre 6 et 12 mois. Il est recommandé de les faire réajuster régulièrement dans un salon partenaire Hairdreams pour assurer une tenue optimale.

En résumé, les DreamWefts Hairdreams offrent une solution flexible et personnalisable pour celles et ceux qui souhaitent ajouter longueur et volume à leur chevelure, tout en garantissant une apparence naturelle et un confort inégalé.





Les techniques de coloration actuelles

La coloration des cheveux est bien plus qu'une simple tendance : c'est un art qui permet de sublimer votre personnalité et d'affirmer votre style. Que ce soit pour raviver un naturel terne, apporter de la brillance ou même créer un contraste audacieux, les techniques modernes offrent une infinité de possibilités.

En tant que spécialiste de la coloration capillaire, mon rôle est de vous guider à travers les options qui s'offrent à vous, afin que vous puissiez choisir celle qui mettra en valeur vos traits et votre identité.

Voici un tour d'horizon des techniques les plus populaires et des conseils personnalisés pour vous aider à faire le bon choix.



L'Ombré Hair, baby light : Le Dégradé Doux et Naturel

L'ombré hair a connu un immense succès ces dernières années, et pour de bonnes raisons !

Il consiste à éclaircir les longueurs et les pointes tout en conservant une base naturelle plus foncée.

L'objectif est d'obtenir un dégradé subtil, mais lumineux, qui se fond avec votre couleur de cheveux naturelle.

Ce style donne du mouvement et de la profondeur à la chevelure.

Pourquoi choisir l'Ombré Hair ?

L'effet soleil : L'ombré hair apporte une touche de lumière naturelle. Imaginez des racines sombres se fondre délicatement dans des mèches lumineuses, créant un jeu de contours lumineux irrésistible.

Entretien facile : Cette technique ne nécessite pas de retouche fréquente, car les racines restent discrètes et fondues.

Look dynamique : Il convient aussi bien aux cheveux longs qu'aux cheveux courts, et il peut être personnalisé selon vos envies.





Le Balayage : Une Ombre Douce et Naturelle

Le balayage est une autre technique très prisée qui consiste à éclaircir des mèches fines sur toute la chevelure, créant un effet de soleil naturel.

Il se distingue de l'Ombré hair par son rendu plus subtil et la nuance plus progressive de la couleur. Le balayage crée des jeux de lumière qui apportent texture et profondeur aux cheveux, sans effet de contraste net.



Pourquoi choisir le Balayage ?

Discrétion : Il permet un éclaircissement progressif sans dénaturer votre couleur de base.

Volume et dimension : Le balayage apporte une sensation de volume supplémentaire grâce à l'effet de lumière qu'il génère.

Respect des cheveux : Cette technique permet d'éclaircir les cheveux tout en préservant leur santé, car la coloration n'est pas appliquée directement sur toute la chevelure.

Le Hair Contouring : Subtilité et Équilibre Parfait

S'inspirant du contouring utilisé en maquillage, cette technique repose sur une coloration stratégique des cheveux pour mettre en valeur et structurer les traits du visage.

Il s'agit d'éclaircir ou de foncer certaines sections de la chevelure pour adoucir les traits du visage ou les mettre en valeur, en fonction de la forme de votre visage.

Le hair contouring est particulièrement efficace pour structurer les visages ronds ou ovales.



Pourquoi choisir le Hair Contouring ?

Mise en valeur des traits du visage : Il offre un effet très personnalisé en fonction de la morphologie du visage.

Effet naturel : Cette technique permet d'ajouter de la profondeur sans surcharger la coiffure.

Look sur mesure : Le hair contouring est entièrement adapté à vos besoins, créant une illusion parfaite de volume et de lumière.

La Coloration Uniforme ou Monochrome : La Simplicité Élégante

Certaines préfèrent une coloration uniforme qui illumine les cheveux tout en apportant un éclat intense.

Que ce soit pour raviver une couleur naturelle ou opter pour un changement radical, une couleur uniforme reste un choix classique et intemporel.

Cette technique est idéale pour celles qui recherchent un look élégant et soigné avec peu d'entretien.



Pourquoi choisir la Coloration Uniforme ?

Couleur homogène : *Pour un look élégant et classique, la coloration uniforme donne un effet chic et maîtrisé.*

Facilité d'entretien : *L'entretien est assez simple, car il suffit de retoucher les racines régulièrement.*

Prise en charge rapide : *Si vous souhaitez opter pour un changement radical, cette technique permet d'obtenir des résultats immédiats.*



Les Couleurs Fantaisie : L'Audace au Service de Ta Créativité

Les couleurs fantaisie, qu'il s'agisse de nuances pastel ou de teintes plus vibrantes comme le cuivré, bleu, le rose ou le violet, permettent de jouer avec ta personnalité et d'oser des transformations spectaculaires.

Ces couleurs peuvent être appliquées de façon partielle ou sur l'ensemble de la chevelure, et elles offrent une liberté créative sans pareil.



Pourquoi choisir les Couleurs Fantaisie ?

Expression de soi : Les couleurs fantaisie te permettent de te démarquer et de faire ressortir ton côté créatif.

Style unique : Chaque couleur est personnalisée, et tu peux jouer avec les nuances pour obtenir un effet sur mesure.

Brillance éclatante : Ces teintes donnent une brillance intense et un effet visuel très original.

Type de cheveux : La texture de tes cheveux, leur épaisseur et leur porosité sont des éléments essentiels à prendre en compte.

Durée d'entretien : Si tu préfères une solution nécessitant peu de retouches, des techniques comme l'ombré hair ou le balayage peuvent être idéales.

**Les points clés
pour choisir la
bonne technique de
coloration**

Effet désiré : Un effet naturel, audacieux, structuré ou une couleur uniforme, tout dépend de tes préférences.

Consultation professionnelle : Avant de choisir une technique, je recommande toujours une consultation pour évaluer les meilleures options adaptées à ton type de cheveux et à tes attentes.

Les différentes techniques de coloration ne sont pas seulement une question de tendance, mais une façon d'exprimer qui tu es et de sublimer tes traits. Grâce à des méthodes respectueuses de tes cheveux, tu peux changer de look tout en prenant soin de ta santé capillaire.

Mon rôle est de t'accompagner et de te proposer des solutions qui respectent la structure naturelle de tes cheveux tout en apportant la touche de brillance, de lumière et de volume que tu recherches..



09

TÉMOIGNAGES
INSPIRANTS



Marie, 32 ans ; “une confiance absolue”

“Avant de rencontrer Stéphanie, j’avais toujours l’impression que mes cheveux n’étaient jamais à la hauteur. Après avoir suivi ses conseils et avoir fait des extensions pour ajouter du volume, je me sens incroyablement confiante. Mes cheveux sont devenus un vrai symbole de ma force intérieure et de ma féminité. Grâce à elle, j’ai appris à prendre soin de moi et à aimer ma chevelure. C’est plus qu’une transformation capillaire, c’est une transformation de moi-même.”

Johana, 34 ans : « Une révélation sur qui je suis vraiment »



"Je suis arrivée chez Stéphanie avec des cheveux abîmés et sans forme, mais c’était bien plus que ça : je ne me reconnaissais plus. Chaque matin, mon reflet me rappelait à quel point j’avais perdu confiance en moi. Dès la première séance, j’ai ressenti une énergie incroyable. Le soin qu’elle a prodigué à mes cheveux était aussi un soin pour mon âme. En ressortant, mes cheveux brillaient et j’avais retrouvé une lumière intérieure que je croyais éteinte. Aujourd’hui, je me sens belle, forte et prête à affronter chaque jour avec assurance."



Inès, 27 ans : « Mes cheveux sont devenus mon allié »

"Pendant des années, j'ai porté mes cheveux comme un poids. J'avais peur de les lâcher, peur qu'ils ne soient jamais beaux comme je le souhaitais. Stéphanie a non seulement transformé leur apparence, mais elle a changé ma perception de moi-même. Ses conseils, son approche bienveillante, et sa capacité à comprendre ce que je voulais, même sans que je le dise, ont tout changé. Aujourd'hui, mes cheveux reflètent ma personnalité : libres, naturels et plein de vie. Je me tiens plus droite, je souris plus souvent, et je n'ai plus peur d'être pleinement moi."

Élodie, 41 ans : « Une renaissance capillaire et personnelle »



"Lorsque j'ai franchi la porte du studio de Stéphanie et son équipe, je cherchais plus qu'un simple changement de coiffure. J'avais besoin d'un nouveau départ. Elle a su écouter mes doutes, comprendre mes envies, et révéler une part de moi-même que j'avais oubliée. Mes cheveux, auparavant ternes et sans vie, sont devenus un symbole de mon renouveau. Grâce à Stéphanie, je me sens alignée avec la femme forte et lumineuse que je suis devenue. Chaque mèche raconte une histoire de courage et de transformation."

10

EXERCICES DE
DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL POUR
NOURRIR LA CONFIANCE
EN SOI



Stéphanie D., experte en bien-être et en transformation capillaire depuis plus de 20 ans

La confiance en soi est un pilier fondamental pour se sentir bien dans sa peau, que ce soit dans la vie personnelle ou professionnelle. Elle influence la façon dont nous interagissons avec les autres, comment nous percevons nos capacités et, bien sûr, notre relation avec nous-mêmes.

En tant que spécialiste de la transformation capillaire, je crois fermement que la beauté extérieure est étroitement liée à notre bien-être intérieur. C'est pourquoi je souhaite partager avec vous des exercices simples et puissants de développement personnel, qui vous aideront à nourrir et renforcer votre confiance en vous, au quotidien.



Le pouvoir de l’Affirmation positive

Les affirmations sont des phrases positives qu’on répète à voix haute ou dans la tête pour reprogrammer son esprit et renforcer sa confiance en soi. Elles permettent de remplacer les pensées négatives et auto-critiques par des pensées positives et bienveillantes. Ce simple exercice quotidien peut transformer ta perception de soi-même.

Exercice

Chaque matin, devant le miroir, regardes-toi et répètes des affirmations puissantes comme :



Je suis belle, forte et capable

Je mérite le meilleur et j’attire des opportunités positives

Je suis unique, et mes cheveux sont le reflet de ma beauté intérieure et de ma féminité



Ces affirmations doivent être prononcées avec conviction et sincérité. Elles ont un impact profond sur la manière dont tu te perçois au quotidien et commencent à imprégner ton esprit d’une nouvelle énergie. Fais de cet exercice un rituel quotidien pour nourrir ta confiance en toi.

10

La méditation pour cultiver l'Instant présent

La méditation est une pratique de pleine conscience qui permet de recentrer son esprit et de réduire le stress. En apprenant à être pleinement présente dans l'instant, on se libère des pensées anxieuses et des jugements négatifs. La méditation peut renforcer sa résilience mentale et améliorer son image de toi.

Exercice

Installe-toi dans un endroit calme et confortable. Ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. À chaque inspiration, imagine que tu inspires de la confiance en toi, visualise toi tels que tu souhaites au plus profond de toi devenir et, à chaque expiration, libère toi de toutes les pensées limitantes qui t'empêchent d'atteindre ton plein potentiel.

Tu as en toi la force et le pouvoir de devenir celle que tu as toujours rêvé d'être.

Commence par quelques minutes par jour, puis augmente progressivement la durée. Tu seras étonnée de constater les bienfaits que cette pratique régulière aura sur ton niveau de confiance et ton mindset.

10

Le journal de gratitude

Prendre le temps de noter ce pour quoi tu es reconnaissante peut profondément changer ta perception de la vie et de toi-même. Ce geste simple nourrit ton bien-être et renforce ton estime de toi, car il te permet de voir toutes les choses positives qui t'entourent. La gratitude permet de prendre du recul et de reconnaître tes réussites, aussi petites soient-elles.

Exercice

Chaque soir, prends quelques minutes pour écrire dans un carnet trois choses pour lesquelles tu es reconnaissante ce jour-là.

Cela peut être un compliment reçu, une étape de ta transformation capillaire que tu as atteinte, ou simplement un moment de bonheur passé avec des proches.

Tu verras que plus tu te concentres sur les aspects positifs de ta vie, plus tu auras confiance en toi.





10

Le self-love : s'offrir un moment de bien-être

La relation que tu entretiens avec toi-même est la plus importante de toutes. S'aimer et se traiter avec bienveillance est un pilier essentiel pour nourrir ta confiance en toi. Offres-toi un moment pour prendre soin de toi, que ce soit un bain relaxant, une séance de soins capillaires ou un moment de lecture.



Exercice

Prends un moment chaque semaine pour t'offrir un soin capillaire ou une autre activité qui te fait te sentir bien.

En prenant soin de toi, tu montres à ton corps et à ton esprit que tu es digne d'amour et de respect. Cela crée un cercle vertueux où ton bien-être intérieur et extérieur se renforcent mutuellement.

C'est une excellente manière de cultiver la confiance en soi.

Je suis capable de créer la vie de mes rêves

10

Le pouvoir de la visualisation

La visualisation est un exercice puissant qui consiste à imaginer ton avenir idéal, en te voyant réussir, épanouie et pleine de confiance. Ce processus t'aide à clarifier tes objectifs et à te projeter dans des situations positives, renforçant ainsi ta foi en tes capacités.

Exercice

Prends un moment calme pour t'imaginer dans une situation où tu es pleine de confiance.

Que ce soit en train de passer un entretien, de sortir avec des amis, ou tout simplement de te regarder dans le miroir et de te sentir fière de toi.

Visualise-toi en train de rayonner, de réussir, et de vivre la vie que tu désires.

Cette image mentale deviendra une source de motivation et d'assurance.

SELF CARE

10

Tu mérites de rayonner !

La confiance en soi ne se construit pas du jour au lendemain. C'est un travail de chaque instant, un voyage personnel que tu entreprends pour devenir ta meilleure version. En appliquant ces exercices dans ton quotidien, tu vas peu à peu changer ta perception de toi-même, renforcer ton estime et, ainsi, nourrir cette confiance qui te permettra de rayonner dans toutes les sphères de ta vie. N'oublie jamais que tu es belle, forte et capable de tout ce que tu entreprends.

A sepia-toned illustration featuring a woman's silhouette from the back, with her hair in a ponytail and one hand raised near her head. The silhouette is centered against a light background. Overlaid on the lower half of the silhouette are several botanical elements: a large, light-colored flower on the left, and several dark, detailed fern fronds at the bottom. The text 'Make your mental health a priority' is written in a cursive script across the woman's back.

*Make your
mental health
a priority*

11

LES SMOOTHIES
BIENFAISANTS POUR SES
CHEVEUX

Une chevelure éclatante, forte et en pleine santé est le reflet d'un corps nourri correctement de l'intérieur. En tant que spécialiste des soins capillaires, je sais que la beauté de ses cheveux commence par une alimentation équilibrée et des nutriments adaptés. Un moyen simple et délicieux d'atteindre cet objectif est d'intégrer des smoothies spécifiques à base d'ingrédients riches en vitamines et minéraux essentiels à votre routine quotidienne.



Dans ce chapitre, je vais vous partager des recettes de smoothies pour favoriser l'éclat, la repousse et la santé de vos cheveux. Mais au-delà de ces recettes, je vous livrerai également des conseils nutritionnels précieux pour maintenir des cheveux sains et éclatants, à la fois de l'intérieur et de l'extérieur.

Smoothie éclat et hydratation

L'éclat de tes cheveux dépend en grande partie de leur hydratation. Si tes cheveux sont ternes, secs ou cassants, c'est peut-être un signe que tes follicules capillaires manquent d'hydratation et de nutriments. Ce smoothie est conçu pour nourrir tes cheveux en profondeur et leur redonner brillance et vitalité

INGRÉDIENTS

1 avocat
1/2 concombre
1 c.à.s. de miel

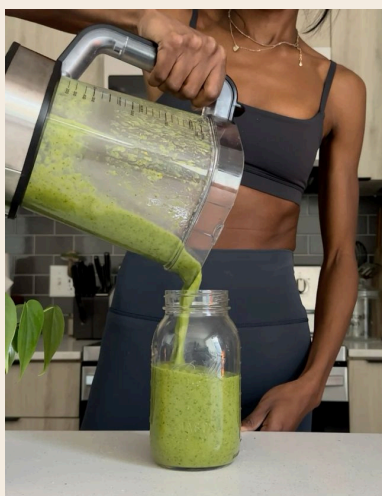
1 poignée d'épinards frais
1 tasse de lait d'amande ou de coco
Quelques glaçons

PRÉPARATION

Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Ce smoothie t'apportera une hydratation profonde, tout en boostant la brillance naturelle de tes cheveux. À consommer deux à trois fois par semaine pour des résultats visibles sur l'éclat.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Pense à boire suffisamment d'eau tout au long de la journée. L'hydratation est essentielle non seulement pour ta peau, mais aussi pour tes cheveux. L'eau permet de maintenir l'élasticité de la fibre capillaire et de prévenir la casse.



Smoothie Fortifiant et Repousse

Pour stimuler la croissance des cheveux, il est important de nourrir vos racines avec les bons nutriments. Ce smoothie est une véritable cure de vitamines et de minéraux, spécifiquement conçue pour renforcer la fibre capillaire et stimuler la repousse des cheveux.

INGRÉDIENTS

1 banane	1 c.à.s. de beurre d'amande
1 poignée de baies	1 tasse de lait de coco
1 c.à.s. de graines de chia	1 c.à.s. de spiruline en poudre

PRÉPARATION

Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. À boire régulièrement pour favoriser la repousse de tes cheveux et les rendre plus forts et résistants.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Ajoute une source de vitamine D à ton alimentation. La vitamine D est importante pour la santé des follicules pileux et contribue à la régénération des cellules capillaires. Tu peux la trouver dans le saumon, les œufs et les produits laitiers enrichis.



Smoothie Anti-chute et Renforcement

La chute de cheveux peut être causée par une carence en certains nutriments, notamment les vitamines et minéraux essentiels à la santé du cuir chevelu. Ce smoothie est spécialement conçu pour nourrir le cuir chevelu et renforcer les racines, afin de réduire la chute des cheveux et favoriser leur croissance.

INGRÉDIENTS

1 orange	1/2 tasse de yaourt grec nature
1 carotte	1 c.à.s. de graines de lin moulues
1/2 betterave	1 c.à.s. de gingembre frais

PRÉPARATION

Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Consomme ce smoothie de manière régulière pour soutenir la santé de ton cuir chevelu et renforcer tes racines capillaires, réduisant ainsi la chute des cheveux.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Augmente ton apport en zinc pour favoriser la régénération du cuir chevelu et prévenir la chute des cheveux. Le zinc se trouve dans les graines de courge, les noix de cajou et les fruits de mer comme les huîtres.



Smoothie Revitalisant & anti-âge

Les cheveux ont besoin de nutriments pour préserver leur jeunesse et leur vitalité. Ce smoothie est idéal pour combattre les effets du vieillissement capillaire et redonner force et volume à vos cheveux.

INGRÉDIENTS

1 kiwi	1 poignée de kale
1 pomme verte	1 tasse d'eau de coco
1/2 avocat	1 c.à.s. de poudre de collagène

PRÉPARATION

Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Ce smoothie est une véritable cure de jouvence pour tes cheveux. À consommer régulièrement pour des cheveux visiblement plus jeunes, plus forts et éclatants de santé.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Pour préserver la jeunesse de tes cheveux, incorpore des antioxydants à ton alimentation. Les légumes à feuilles vertes, les baies et les noix sont des alliés précieux pour lutter contre le vieillissement capillaire.



Nourrir vos Cheveux de l'Intérieur

Nos cheveux sont le reflet de notre bien-être intérieur et la clé de leur santé réside dans une alimentation riche en vitamines, minéraux et acides gras essentiels. Ces smoothies sont un moyen délicieux et efficace de nourrir ses cheveux de l'intérieur, de stimuler leur croissance et de leur apporter éclat et force. Intègre ces recettes à ta routine quotidienne, et tu commenceras à observer des résultats visibles : une chevelure plus brillante, plus saine et plus résistante.

N'oublie jamais que la beauté capillaire commence par prendre soin de toi, à l'intérieur comme à l'extérieur. Tes cheveux te remercieront !

STAY HYDRATED



DEVIENS LA FEMME
QUE TU AS TOUJOURS
RÊVÉ D'ÊTRE !



L'aventure de la transformation capillaire est bien plus qu'une simple quête d'apparence. C'est un voyage intérieur vers l'acceptation de soi, la confiance et l'amour propre. Vos cheveux sont l'un des premiers signes de votre force et de votre beauté intérieure. Prenez soin d'eux, et ils prendront soin de vous.

Chaque jour est une nouvelle occasion de révéler votre meilleure version. Rappelez-vous que vous êtes déjà magnifique telle que vous êtes, et que la beauté véritable vient de l'intérieur. À travers des gestes simples, des soins bienfaisants et une attitude positive, vous pouvez atteindre un Glow-Up ultime, non seulement à travers vos cheveux, mais dans chaque aspect de votre vie.

Votre parcours vers une chevelure sublime est bien plus qu'une transformation physique : c'est une renaissance intérieure. Chaque soin, chaque geste et chaque instant dédié à vos cheveux est une déclaration d'amour envers vous-même, une affirmation de votre valeur et de votre potentiel.

Ce livre est une invitation à vous réinventer, à oser dépasser les normes et à embrasser votre beauté unique. Vos cheveux, en devenant le reflet de votre force intérieure, peuvent vous aider à rayonner dans tous les aspects de votre vie.

Souvenez-vous que la beauté véritable commence par l'acceptation de soi. En sublimant vos cheveux et en cultivant votre bien-être, vous dévoilez votre meilleure version. Alors, prenez soin de vous, célébrez chaque étape de votre voyage, et osez être celle que vous avez toujours rêvé d'être.

Vous êtes magnifique, forte, et digne de tout ce que la vie a à offrir. Vos cheveux, comme votre âme, méritent de briller. Maintenant, il est temps de prendre les rênes de votre transformation et d'incarner pleinement la femme que vous êtes destinée à devenir.

Avec amour et admiration,

Stéphanie Dengoyan

