

*Style* &

ALIGNER  
TON STYLE  
TON MINDSET  
ET TON DRESSING  
POUR REPRENDRE TA PLACE.

CONFIANCE

*Umahan Coskun*

RÉVÉLATRICE DE CONFIANCE, D'ALLURE ET DE POSTURE

# SOMMAIRE

03  
Mon Manifeste

04  
Qui suis-je

05  
Ma Méthode



31  
Et si tu ne faisais pas ce  
chemin toute seule ?

07 - 08

Le mindset

09

Exercice : Ton mini-journal de  
reconnexion à toi-même

11 - 12

Trouve ton style

13 - 14

Exercices : Ton mini-quiz &  
ton moodboard de style

16 - 21

Secrets techniques

22

Mini-test express

24 - 26

Ton dressing aligné

27

3 leviers pour booster ta tenue  
en 30 secondes

29

Ta routine du matin pour un  
look confiant en 5 minutes

27

3 leviers pour booster ta tenue  
en 30 secondes

# POURQUOI TON STYLE COMMENCE BIEN AVANT TON DRESSING ?

Tu as peut-être l'habitude de voir le style comme une histoire de vêtements : une robe, un jean, une paire de chaussures bien choisis.

En réalité, ton style commence bien avant le moment où tu ouvres ton dressing.

Ton style, c'est la façon dont tu te regardes, dont tu te parles, dont tu acceptes - ou non - de prendre ta place. Tes vêtements ne font que rendre visible ce qui se joue déjà à l'intérieur.

Pendant longtemps, j'ai cru que, pour être une "bonne épouse", une "bonne maman", je devais rentrer dans des cases. J'ai mis de côté la cheffe d'entreprise que j'étais, vendu mes salons, déménagé... et peu à peu, je me suis oubliée.

Mes vêtements sont devenus "pratiques", mais je ne me reconnaissais plus dans mon reflet. C'est comme si j'avais replié mes ailes pour rassurer tout le monde, sauf moi.



Un jour, j'ai compris que je ne pouvais plus vivre en version réduite de moi-même pour coller au regard des autres.

J'ai travaillé mon mindset, repris soin de mon corps, retrouvé mon style... et j'ai vu à quel point la transformation intérieure et extérieure sont liées.

***J'ai longtemps plié mes ailes pour rentrer dans des cases. Aujourd'hui, j'aide les femmes à déployer les leurs.***

Et donc, ce guide n'est pas un simple relooking.

Il est là pour te réveiller en douceur, te donner des clés concrètes pour reprendre ta place et te rappeler que tu mérites de te sentir belle, alignée et légitime dans tes vêtements... et dans ta vie.

Ton style ne commence pas dans ton armoire. Il commence en toi.

Avant d'accompagner les femmes sur leur style et leur confiance, j'ai été coiffeuse, puis cheffe d'entreprise pendant plus de dix ans, à la tête de plusieurs salons de coiffure et d'un espace esthétique.

# Je suis Umahan



J'ai passé des années à sublimer les autres, à gérer des équipes, à créer des lieux où l'on venait se sentir belle.

Puis il y a eu la vente de mes salons, la maternité, le déménagement, le changement de vie... et une profonde perte de sens. J'ai arrêté de travailler, j'ai tout donné à ma famille... et j'ai fini par ne plus me reconnaître dans le miroir.

Pour me relever, je suis revenue à ce qui me faisait vibrer :

- le style et l'image,
- le mindset et le développement personnel,
- la gestion des émotions.

Je me suis formée au coaching, à la PNL, à l'EFT, et j'ai suivi une formation en conseil en image avec Cristina Cordula. Aujourd'hui, j'accompagne les femmes à se reconnecter à elles, à retrouver leur allure et à réhabiliter leur corps avec douceur.

Dans ce guide, tu peux t'attendre à :

- de l'honnêteté (je ne te vends pas la perfection)
- de la bienveillance (tu as le droit d'être là où tu en es)
- zéro jugement (ton histoire compte)
- du concret avec de la douceur (des clés pratiques, sans violence envers toi-même).

**Umahan Coskun**  
Révélatrice de  
confiance, d'allure et  
de posture

# MA MÉTHODE : STYLE ET MOI EN 4 POINTS

Dans ma méthode "Style et Moi", je t'accompagne à travers 4 piliers qui travaillent ensemble pour révéler ta vraie présence.

## Le mindset



On vient déposer plus de douceur, plus de respect et plus de légitimité dans ton regard sur toi.

## Le style



On vient construire une signature personnelle qui respecte ton quotidien, ton tempérament, tes valeurs... et qui te fait enfin dire : **"Là, je me reconnais. C'est moi."**

## La morphologie



En apprenant à lire ta silhouette, tu découvres les coupes qui te mettent en valeur et tu arrêtes de te battre contre ton corps : tu joues avec lui, au lieu de jouer contre toi.

## La colorimétrie



On identifie ensemble les teintes qui te soutiennent vraiment, pour que tu arrêtes de te cacher derrière le noir par défaut.

*Le mindset*



TOUT COMMENCE EN TOI

## L'attente

On te demande souvent de t'aimer, mais on ne t'a jamais vraiment appris à te connaître.

## Le problème

Tant que tu ignores qui tu es, ce dont tu as besoin, ce que tu ressens vraiment, il est normal que tu te sentes perdue dans ton style... et dans ta vie.



---

## S'AIMER, C'EST D'ABORD SE CONNAÎTRE

---

Apprendre à t'aimer, ce n'est pas te répéter des phrases positives devant le miroir en espérant y croire un jour.

C'est commencer par écouter tes besoins, accueillir tes émotions et poser des limites là où tu t'es trop souvent fait passer après tout le monde.

Tu as le droit de dire :

- "Là, je suis fatiguée."
- "Là, je ne me sens pas respectée."
- "Là, j'ai besoin de temps pour moi."

Plus tu te connais, plus tu peux choisir des vêtements, un style, un rythme de vie qui te ressemblent vraiment.

À la page suivante, tu découvres 3 clés concrètes pour apprendre à t'aimer un peu plus chaque jour.

# LES 3 CLÉS POUR NOURRIR TON AMOUR DE TOI AU QUOTIDIEN

TU NE VAS PAS "T'AIMER" DU JOUR AU LENDEMAIN. EN REVANCHE, TU PEUX COMMENCER À NOURRIR CETTE RELATION À TOI, UN PETIT GESTE APRÈS L'AUTRE.



Reconnaître ta valeur

#1

Tu n'as pas besoin d'être plus mince, plus organisée ou plus parfaite pour avoir de la valeur.

Ta valeur ne se négocie pas : elle est déjà là. Chaque fois que tu te critiques, demande-toi :

***"Est-ce que je parlerais comme ça à quelqu'un que j'aime ?"***



Célébrer tes forces et tes progrès

#2

Tu vois très bien ce que tu fais "mal", mais est-ce que tu remarques ce que tu fais bien ?

Prends l'habitude de noter chaque jour 1 petite victoire : un choix pour toi, une limite posée, une tenue où tu t'es sentie mieux.

Ce ne sont pas "des détails", c'est comme ça que tu reprogrammes ton regard sur toi.



Te parler comme à une amie

#3

Tu passes ta journée à te juger... alors que tu es la personne avec qui tu vas passer toute ta vie.

Commence à te parler avec plus de douceur :

- remplace "je suis nulle" par "je suis en train d'apprendre"
- remplace "je ne vais jamais y arriver" par "je fais de mon mieux, un pas après l'autre".

## Exercice : Ton mini-journal de reconnexion à toi-même

Cet exercice est là pour t'aider à faire une pause, à respirer et à revenir vers toi. Tu peux répondre directement sur cette page, dans un carnet, ou dans les notes de ton téléphone. L'essentiel, c'est d'être honnête avec toi-même.

### Qu'est-ce que tu apprécies chez toi aujourd'hui ?

Pas "un jour peut-être", pas "quand tu auras changé".  
Là, maintenant.

### Où est-ce que tu te retiens encore par peur du regard des autres ?

Une tenue que tu n'oses pas porter, une couleur que tu aimes, une partie de ton corps que tu caches toujours...

### Si tu pouvais te parler comme à une amie, qu'est-ce que tu te dirais aujourd'hui ?

Écris-toi un petit message de soutien, comme si tu parlais à quelqu'un que tu aimes vraiment.

Tu viens de faire le premier pas : te regarder avec plus de vérité et plus de douceur.

Garde cette page près de toi, tu pourras y revenir chaque fois que tu te sentiras perdue.

*Trouve ton style*



TE RENCONTRER POUR DE VRAI

# TROUVER TON STYLE, C'EST TE RENCONTRER POUR DE VRAI



Trouver ton style, c'est apprendre à te demander :

- *Comment j'ai envie de me sentir dans mes vêtements ?*
- *Qu'est-ce que je veux renvoyer comme énergie ?*
- *Qu'est-ce qui me ressemble vraiment, au-delà de ce que les autres attendent de moi ?*

C'est aussi accepter que le style évolue, tout comme nous. Et que ce n'est pas parce qu'on change de vêtement qu'on se trahit.

Au contraire: on s'ajuste, on s'écoute, on s'honore.

Trouver ton style, ce n'est pas te transformer en quelqu'un d'autre. C'est revenir à toi, oser t'assumer, même dans tes contrastes. C'est passer du regard des autres... au regard que **TU** poses sur toi.

Tu peux passer des années à essayer de copier le style des autres... et continuer à te sentir déguisée.

Ton vrai style n'a rien à voir avec la tendance du moment : il parle de toi, de ton histoire, de ton énergie, de la femme que tu as envie d'incarner.



Et si tu te demandais encore par où commencer, rappelle-toi ceci :

♥ Tu n'as pas besoin d'être parfaite pour être rayonnante.

Tu as juste besoin d'être toi, alignée et libre.

Le style viendra ensuite.

# LES 9 STYLES FÉMININS : DANS LEQUEL TE RECONNAIS-TU ?



NATUREL



ROMANTIQUE



ÉLÉGANT



MODERNE



SOPHISTIQUE



GLAMOUR



CRÉATIVE



FASHION



SPORTSWEAR<sub>12</sub>

## Exercices : Ton mini-quiz & ton moodboard de style

Tu viens de découvrir les 9 styles féminins. Maintenant, tu vas vérifier lesquels te ressemblent vraiment et créer un moodboard qui reflète la femme que tu as envie d'incarner.

### Mini-quiz – Quel.s style.s te ressemblent le plus ?

Réponds spontanément, sans trop réfléchir.

#### 1. Parmi les 9 styles, lesquels t'attirent le plus au premier regard ?

Coche 2 ou 3 styles maximum :

Naturelle – Romantique – Élégant – Moderne – Sophistiquée –  
Glamour – Créative – Fashion – Sportswear

#### 2. Dans quoi tu te sens le plus toi-même au quotidien ?

- Tenues confortables et simples → plutôt Naturelle / Sportswear
- Pièces douces et féminines → plutôt Romantique
- Looks structurés et soignés → plutôt Élégant / Sophistiquée
- Tenues tendance ou audacieuses → plutôt Fashion / Glamour / Créative

#### 3. Que souhaites-tu que les autres ressentent quand ils te voient ?

- "Elle a l'air accessible et naturelle." → Naturelle / Sportswear
- "Elle est douce et féminine." → Romantique
- "Elle dégage de l'élégance." → Élégant / Sophistiquée
- "Waouh, elle a du style !" → Glamour / Fashion / Créative
- "Elle a une allure moderne et assurée." → Moderne

#### 4. Si tu pouvais renforcer un style chez toi, lequel choisirais-tu ?

Écris ici les 1 ou 2 styles que tu as envie d'explorer davantage.

À la fin du mini-quiz que tu viens de terminer, tu vas repérer 2 styles dominants : par exemple Romantique + Élégant, ou Naturelle + Moderne, etc.

C'est la base de ta future signature de style. Maintenant, rendons ça plus visuel.

## Crée ton moodboard de style

1. Ouvre Pinterest, Instagram ou ta galerie.
2. Cherche des looks, des silhouettes, des accessoires qui correspondent à tes 2 styles dominants (par exemple "Romantique chic", "Élégant moderne", "Créative minimaliste"...).
3. Sélectionne jusqu'à 9 images qui te font dire : "Ça, j'aimerais vraiment le porter."
4. Regroupe-les sur une seule page (capture d'écran, collage, ou moodboard dans Canva).

Ce moodboard deviendra ta boussole visuelle : il t'aidera à faire des choix plus alignés quand tu feras du tri dans ton dressing ou ton shopping.



*Exemple de moodboard pour le "style élégant moderne"*

# *Secrets techniques*



MORPHOLOGIE, PROPORTIONS & COULEURS

# DÉTERMINER TA MORPHOLOGIE : APPRENDRE À REGARDER TON CORPS AUTREMENT

Ta morphologie, ce n'est pas porter un jugement sur ton corps.

Au contraire, connaître ta morphologie est essentiel pour construire un style qui te met en valeur. Style et morphologie vont de pair : on ne peut sublimer l'un sans comprendre l'autre.

Au lieu de te dire "je dois rentrer dans tel moule", tu peux commencer à te demander :

Où se situent mes volumes ?

Qu'est-ce qui me gêne et  
que je préfère adoucir ?



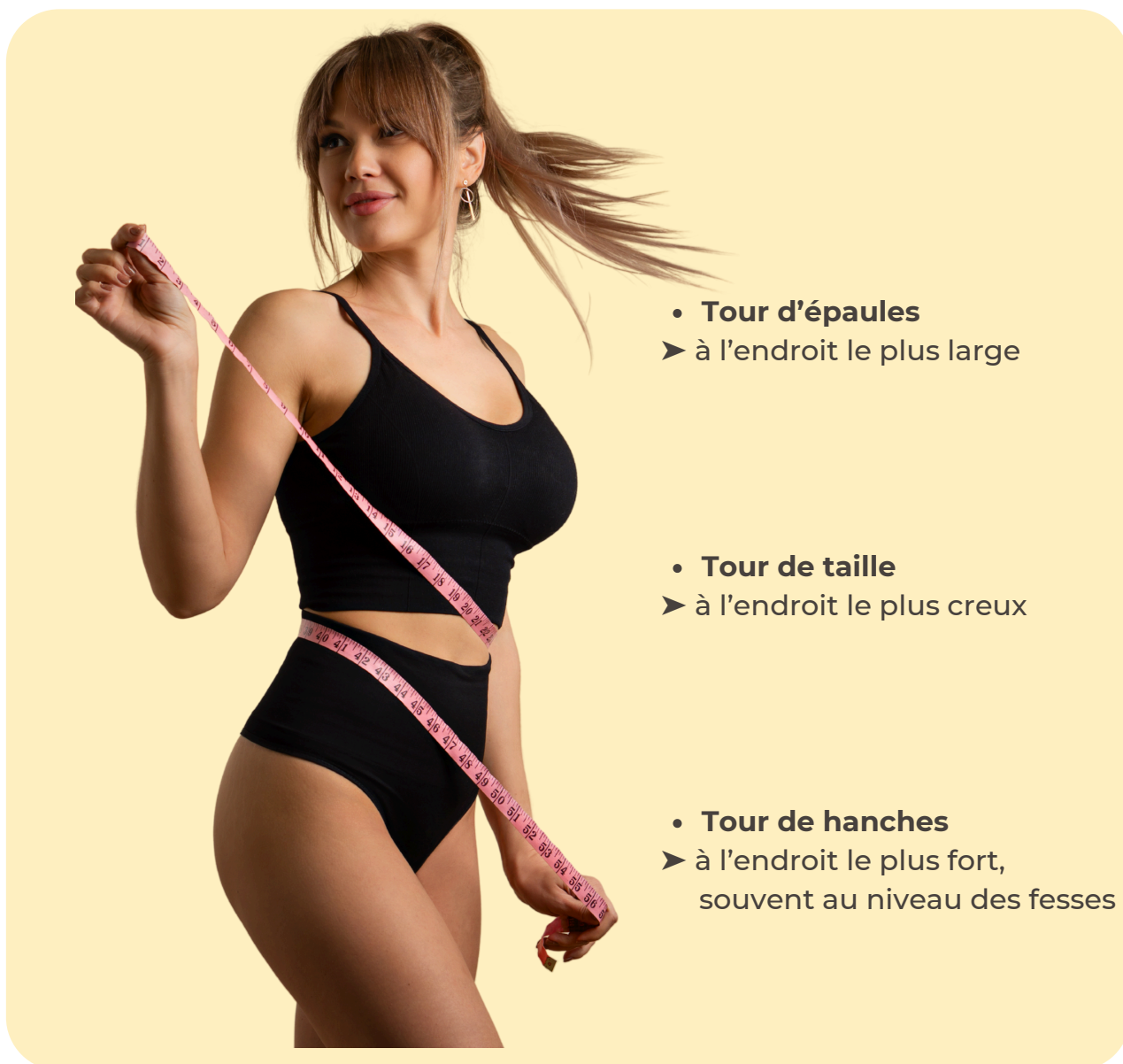
Qu'est-ce que j'ai envie de mettre en valeur ?

Déterminer ta morphologie te permet de :

- choisir des coupes qui te mettent en confiance
- arrêter de te battre contre ton corps et équilibrer les volumes
- éviter les vêtements qui te font sentir déguisée
- révéler ta féminité avec justesse dans toutes les situations.

Pour t'aider, tu peux prendre quelques mensurations avec un mètre ruban, dans une posture naturelle, sans serrer, pour :

## IDENTIFIER TA MORPHOLOGIE GRÂCE AUX MESURES



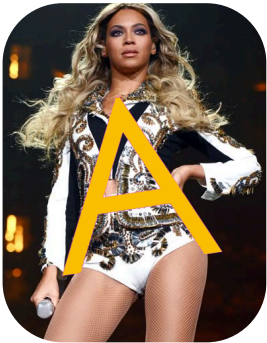
- **Tour d'épaules**  
➤ à l'endroit le plus large
  
- **Tour de taille**  
➤ à l'endroit le plus creux
  
- **Tour de hanches**  
➤ à l'endroit le plus fort, souvent au niveau des fesses

Ces 3 mesures sont tes repères pour comprendre l'équilibre de ta silhouette et voir dans quelle famille tu te rapproches le plus.

# LES GRANDES FAMILLES DE MORPHOLOGIES (ET COMMENT LES SUBLIMER)

Voici les grandes familles de morphologies. Tu peux te situer dans l'une d'elles ou entre deux, et c'est totalement normal.

## Morphologie en A



Tu as les hanches plus marquées que les épaules.

**Objectif :** rééquilibrer avec du volume en haut – épaules, encolures travaillées, vestes structurées.

## Morphologie en V



Tu as les épaules plus larges que les hanches.

**Objectif :** adoucir le haut, ramener du volume en bas – jupes, pantalons avec matière, coupes évasées.

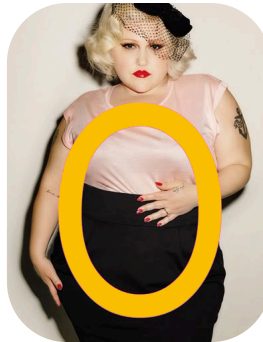
## Morphologie en H



Tes épaules, ta taille et tes hanches alignées.

**Objectif :** créer de la structure et de la dimension – ceintures, jeux de matières, vestes cintrées, plis.

## Morphologie en O



Tu as des volumes plus présents au niveau du ventre.

**Objectif :** miser sur la fluidité, les décolletés flatteurs, les lignes verticales et les matières qui glissent sans mouler.

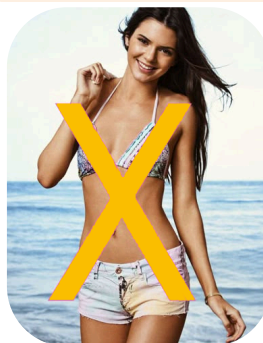
## Morphologie en 8



Tes épaules et ta hanche sont alignées, tu as une taille marquée.

**Objectif :** accompagner la silhouette avec des coupes cintrées, des tissus souples qui dessinent sans serrer.

## Morphologie en X



Tes épaules et ta hanche sont alignées, avec une taille marquée, mais une silhouette plus fine que le 8.

**Objectif :** souligner la taille sans trop serrer – coupes qui suivent la ligne naturelle du corps.

Le regard perçoit très vite l'équilibre d'une silhouette. C'est pour cela que dans ce guide, je tiens à te parler d'une règle simple, mais que beaucoup de femmes ignorent encore : la règle des tiers.

## HARMONIE ET PROPORTIONS : LE SECRET DU 1/3 - 2/3

*Si ton haut et ton bas coupent ton corps en moitié-moitié, ta silhouette paraît tassée.*

***Si ton haut occupe environ 1/3 et tes jambes 2/3, ton corps paraît plus élancé, plus harmonieux.***

Tu peux créer cette proportion en :

- *rentrant légèrement le haut dans le pantalon ou la jupe*
- *choisissant des tailles hautes ou mi-hautes*
- *évitant les hauts trop longs qui coupent la silhouette au niveau des hanches.*

### ***Les sous-vêtements : la base invisible***

*Tes sous-vêtements ont un impact direct sur ta posture et sur le tombé de tes vêtements :*

- *choisis des culottes qui ne cisailent pas la peau*
- *préfère une taille adaptée plutôt qu'un modèle trop serré*
- *vérifie que la matière ne marque pas sous la robe ou le pantalon.*



Quand tu te sens à l'aise dessous, ta silhouette respire et ta confiance remonte.

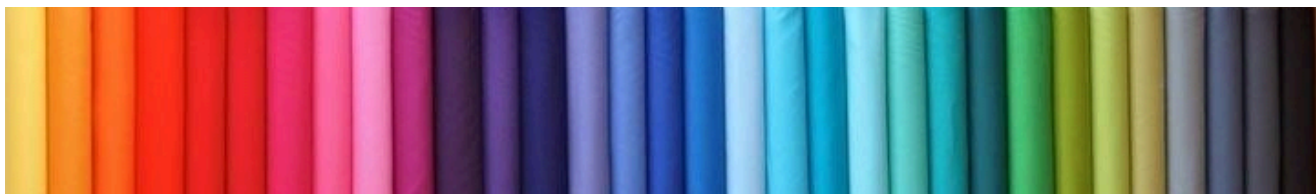
### ***Mini-checklist avant de sortir : tu peux te poser ces trois questions***

- *Ma silhouette est-elle plus proche du 1/3 - 2/3 que du moitié-moitié ?*
- *Est-ce que je me sens libre de mes mouvements dans cette tenue ?*
- *Est-ce que je me trouve jolie si je me regarde de profil et de dos ?*

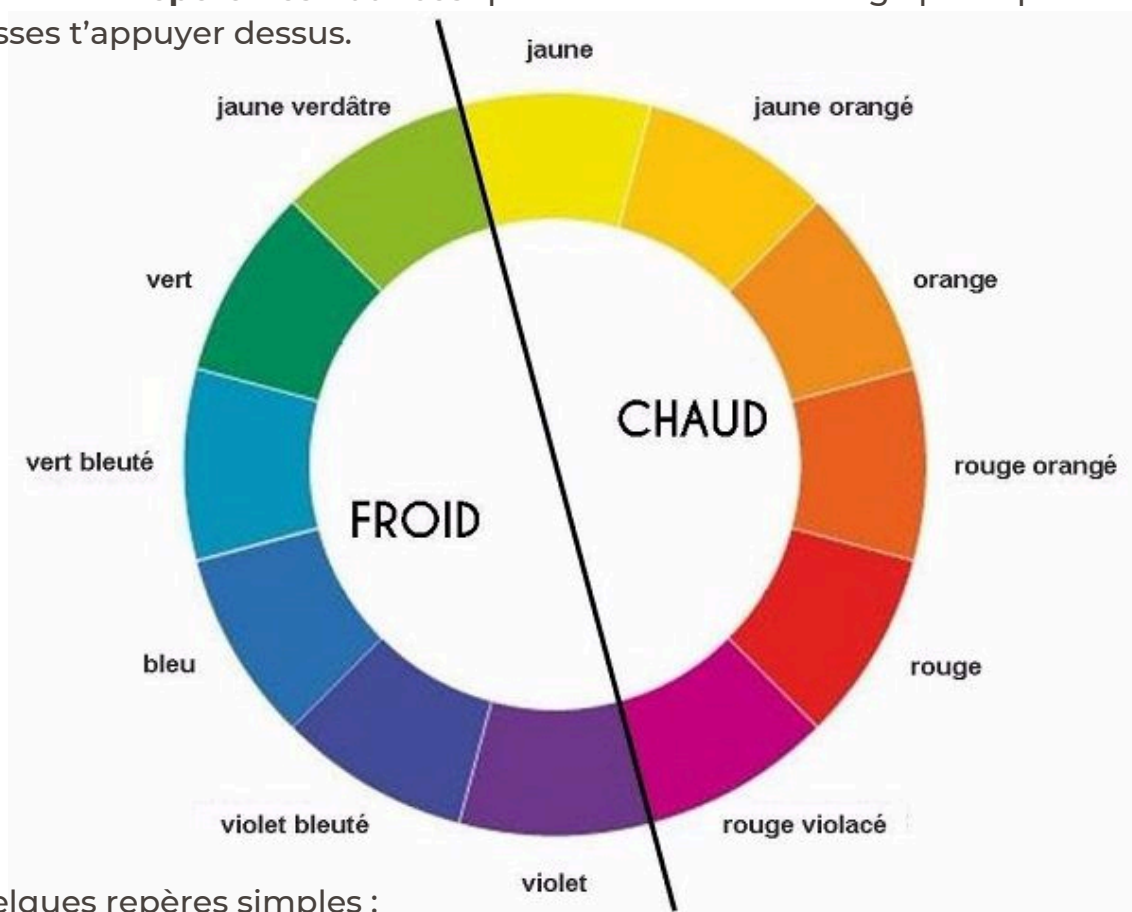
*Si tu peux répondre "oui" à ces questions, ta tenue travaille déjà avec toi, pas contre toi.*

# DÉCOUVRIR TA TYPOLOGIE : LES COULEURS QUI TE RÉVÈLENT NATURELLEMENT

Certaines couleurs te donnent l'air reposée, lumineuse, présente.  
Tandis que d'autres te fatiguent, durcissent tes traits ou ternissent ton teint.



La colorimétrie ne sert pas à t'enfermer dans des règles strictes.  
Elle t'aide à **repérer les nuances** qui soutiennent ton visage pour que tu puisses t'appuyer dessus.



Quelques repères simples :

- certaines couleurs te donnent immédiatement l'air plus fraîche
- d'autres font ressortir les cernes ou les rougeurs
- quand une couleur te va, tu remarques surtout ton visage, pas ton vêtement.

L'idée n'est pas d'éliminer toutes les autres couleurs.

**L'idée est de connaître ta palette alliée, celles qui t'apportent ce fameux glow naturel sans effort.**

# LES 4 SAISONS EN COLORIMÉTRIE POUR TON GLOW NATUREL

Pour simplifier, les coloristes regroupent les palettes en 4 grandes familles inspirées des saisons :



Printemps - couleurs chaudes, lumineuses, claires  
Or, corail, camel doux, vert tendre, ivoire chaud.



Automne - couleurs chaudes, profondes, terriennes  
Terracotta, kaki, camel, moutarde, chocolat chaud.



Été - couleurs froides, douces, légèrement grisés  
Rose poudré froid, bleu ciel, lavande, gris perle.



Hiver - couleurs froides, intenses, contrastées  
Noir profond, blanc pur, fuchsia, rouge franc, bleu roi.

## Mini-test express

Regarde-toi près d'une fenêtre, avec la lumière du jour.



Ta peau réagit mieux avec :

- des couleurs chaudes (jaune doré, camel, corail)
- des couleurs froides (rose froid, bleu, gris clair)

Tes veines au poignet paraissent plutôt :

- bleu/violacé → tendance froid
- vert/olive → tendance chaud

Quand tu portes du noir près du visage, tu te trouves :

- lumineuse, structurée → possible tendance Hiver
- durcie, fatiguée → une autre palette peut mieux te soutenir

***Tu n'as pas besoin de "deviner" parfaitement ta saison.***

P.S. : Ce workbook te donne déjà des repères. Une analyse personnalisée pourra ensuite affiner ta palette exacte si tu en ressens le besoin.

# Ton dressing aligné



DU TRI À LA CAPSULE

Pour mieux mettre en avant ton style, il faut parler dressing réel, pas dressing Pinterest.

Un dressing saturé de “au cas où” t’empêche de voir qui tu es aujourd’hui.

# PAR OÙ COMMENCER POUR REMETTRE DE L'ORDRE DANS TON DRESSING ?

## 1. Tout sortir

*Vraiment, tout.*

Pose tes vêtements sur le lit ou sur une grande surface. L'idée est de voir la réalité : ce que tu as, ce que tu portes, ce que tu accumules.



## 2. Trier par catégories

Sépare en grandes familles :

- Hauts
- Bas
- Robes / combinaisons
- Vestes / manteaux
- Chaussures
- Accessoires

Tu y verras déjà plus clair.



## 3. Désencombrer avec le cœur

Pour chaque pièce, demande-toi :

- “Est-ce que je la porte vraiment ?”
- “Est-ce que je me sens bien dedans ?”
- “Est-ce qu'elle correspond à la femme que je veux être aujourd’hui ?”



***Les vêtements qui ne passent pas ce filtre peuvent :  
être donnés, revendus ou recyclés.***

Petit rappel mindset :

Ne garde pas “au cas où”, “si je maigris”, “si un jour...”.

Tu mérites un dressing qui respecte ta vie et ton corps d'aujourd'hui.

Maintenant, l'étape suivante.

---

Un dressing bien organisé, c'est moins de temps à soupirer devant tes cintres, et plus de fluidité le matin.

# CRÉER UNE ORGANISATION QUI DONNE ENVIE DE T'HABILLER



## 1. Ranger par catégories (puis par saison si besoin)

Garde ensemble :

- tes pantalons
- tes jeans
- tes blouses / chemisiers
- tes robes, etc.

Tu peux ensuite séparer été / hiver ou "tous les jours" / "occasion".



## 2. Harmoniser visuellement

Quelques ajustements font une énorme différence :

- utiliser des cintres identiques
- plier les pulls de façon similaire
- regrouper par longueur ou par type de pièce.

Ton œil respire mieux, ton cerveau aussi.



## 3. Penser en "visibilité"

Si tu ne vois pas un vêtement, tu ne le porteras pas.

Mets à portée de main :

- tes pièces préférées
- tes basics
- 2 ou 3 tenues complètes faciles à attraper.

Petit conseil bonus :

**Expose une ou deux pièces que tu adores (un blazer, un sac, une robe) sur un cintre ou un porte-vêtement.**

Elles te rappelleront chaque jour que tu mérites de te choisir.

# TA GARDE-ROBE CAPSULE : LES ESSENTIELS QUI TE SIMPLIFIENT LA VIE

Une garde-robe capsule, c'est un socle de pièces qui vont facilement ensemble, dans lesquelles tu te sens bien, et que tu peux mixer sans réfléchir pendant des heures.

## Les essentiels à avoir

À adapter à ton style et à ton quotidien, mais tu peux penser à :



*Mieux vaut moins de pièces, mais choisies avec soin, qu'un dressing rempli de vêtements que tu ne portes jamais.*

# 3 leviers pour booster ta tenue en 30 secondes

Quand ta base est là, tu peux jouer avec 3 éléments pour donner du style sans te compliquer :

## La couleur

Une écharpe, un foulard, un top coloré ou un rouge à lèvres peuvent réveiller un look très simple.



## Les imprimés

Une pièce à motif (fleurs, rayures, carreaux) pour casser la monotonie, sans tout surcharger.

**Les textures & les accessoires**  
Un sac structuré, une ceinture, un collier, une maille un peu texturée...



Ce sont souvent les détails qui font la différence entre "habillée" et "stylée". Avec une capsule alignée **ET** ces 3 leviers, tu peux créer des tenues qui te ressemblent, sans passer 40 minutes devant ton dressing.

*Passe à l'action*



À TOI DE JOUER !

# Ta routine du matin pour un look confiant en 5 minutes

Tu n'as pas besoin d'une garde-robe infinie pour te sentir bien.  
Tu as besoin d'une routine simple, que tu peux répéter chaque matin.

## 1

### Check-in avec toi-même

Demande-toi :

“Comment je me sens aujourd'hui ? De quoi j'ai besoin ?”

*Douceur ? Confort ? Puissance ? Légèreté ?*

Ta tenue va venir accompagner cet état, pas le masquer.

## 2

### Choisir une base capsule

Commence par une pièce sûre :

- ton jean préféré
- ta robe dans laquelle tu te sens bien
- un pantalon dans une belle matière.

Tu pars d'une base qui te donne déjà un minimum de sécurité.

## 3

### Appliquer la règle du 1/3 - 2/3

Regarde ton reflet :

- ton haut est-il trop long ?
- ta silhouette est-elle coupée en deux au milieu ?

Ajuste : rentre légèrement ton haut, marque ta taille, choisis une taille haute si possible.

Tu cherches visuellement le 1/3 en haut - 2/3 en bas.

## 4

### Ajouter 1 touche de style

Choisis un seul levier parmi les trois :

- couleur (rouge à lèvres, foulard, top)
- imprimé (chemise, jupe, accessoire)
- texture / accessoire (sac, ceinture, bijoux, maille).

Pas besoin d'en faire trop : une seule touche peut changer toute ta tenue.

## 5

### Ancrage mindset

Avant de sortir, prends 10 secondes devant le miroir et répète-toi :

“Je n'ai pas besoin d'être parfaite pour avoir ma place.”

“Je mérite de me sentir bien dans ce que je porte.”

Tu ne changes pas juste de tenue, tu changes de posture.

# À TOI DE JOUER !

Tu as maintenant :

- des clés mindset pour te regarder autrement
- des repères pour comprendre ta morphologie
- des pistes pour tes couleurs
- des outils concrets pour organiser ton dressing et créer ta propre capsule.

*Tu n'as pas besoin de tout appliquer d'un coup.*

***Tu peux avancer pas à pas, à ton rythme.***

*Voici 3 premières actions que tu peux poser dès cette semaine :*

01

Choisir une tenue dans laquelle tu te sens vraiment bien et la porter en conscience (en observant ta posture, ton énergie).

02

Bloquer 1 heure dans ton agenda pour commencer le tri d'une zone de ton dressing (par exemple : juste tes hauts).

03

Créer ton moodboard de style si ce n'est pas déjà fait, et le garder bien en vue.

# ET SI TU NE FAISAIS PAS CE CHEMIN TOUTE SEULE ?

STYLE & CONFIANCE

Si tu te reconnais dans ce guide, c'est que tu sais déjà que ton style touche à quelque chose de plus profond :

***ta confiance, ta place et ton regard sur toi.***

Tu peux tout à fait avancer seule avec ce que tu as entre les mains.

Et tu peux aussi choisir d'être accompagnée.



*Umahan Coskun*

## **Niveau 1 – Un appel pour faire le point**

Un appel découverte pour :

- parler de ta situation
- identifier tes blocages principaux (style, confiance, dressing)
- voir si mon accompagnement est adapté pour toi.

## **Niveau 2 – Un accompagnement personnalisé**

Un accompagnement 1:1 pour :

- travailler ton mindset et ta confiance
- définir ta signature de style
- revoir ton dressing de façon concrète (tri, capsule, silhouettes, couleurs)
- t'aider à incarner la femme que tu veux être, dans ta vie pro comme perso.

## **Niveau 3 – Me garder près de toi au quotidien**

Tu peux aussi :

- me suivre sur Instagram pour des idées de looks, des conseils et des partages en direct
- t'inscrire à ma newsletter pour recevoir des contenus exclusifs et des inspirations pour continuer à rayonner.



# Merci d'être là

Merci d'avoir pris ce temps pour toi, pour te rencontrer à travers ton style, ton corps et ton dressing.

Ce guide n'est pas une fin, c'est le début d'une nouvelle façon de te regarder.

Je suis honorée de t'avoir accompagnée sur ce bout du chemin.

Tu peux me retrouver ici :



*Umahan*

Révélatrice de confiance, d'allure et de posture.