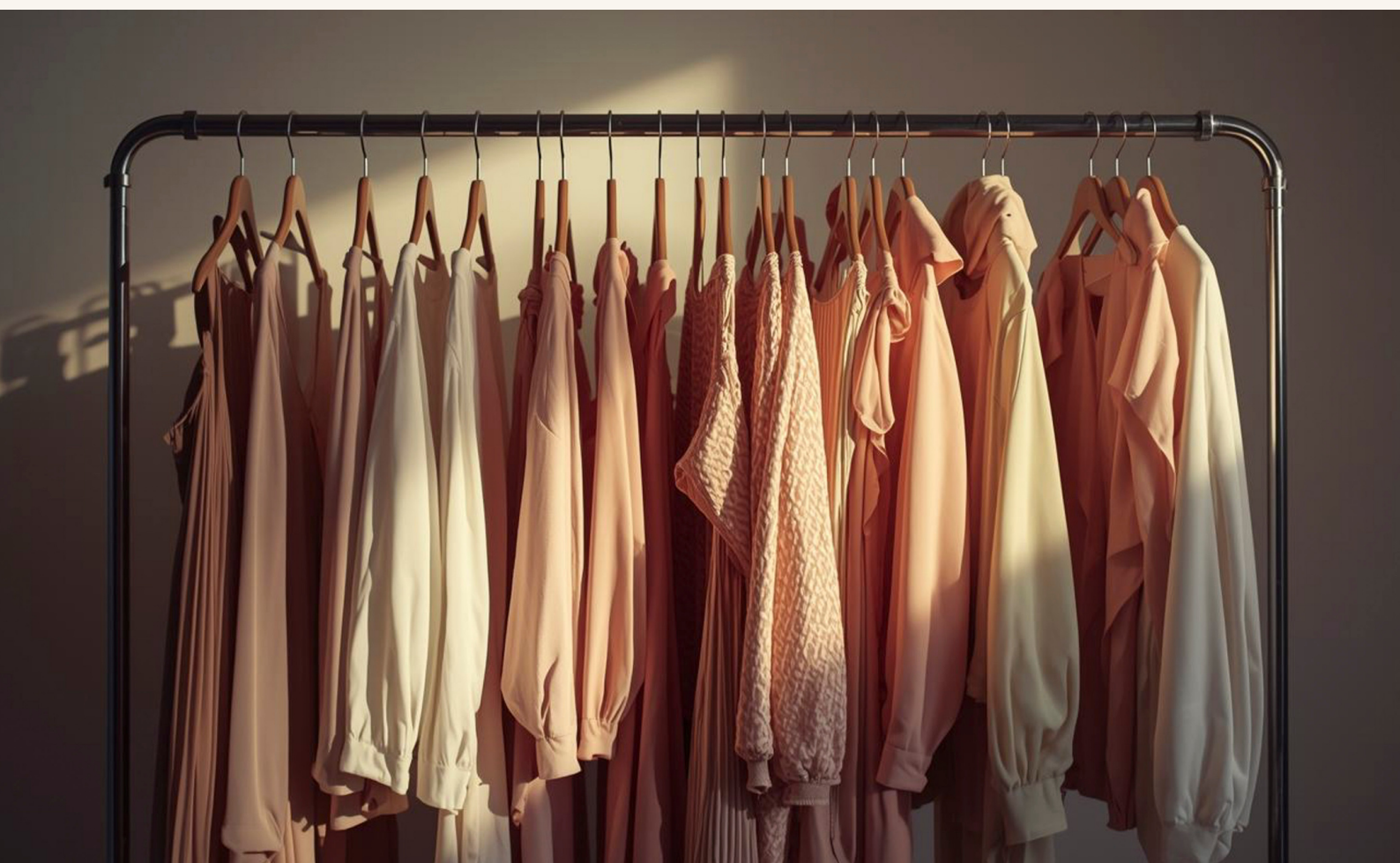


Stéphanie Gobert

COACH EN IMAGE & ESTIME DE SOI
MÉTHODE INCARNAE®



TON GUIDE MORPHOLOGIE EN O

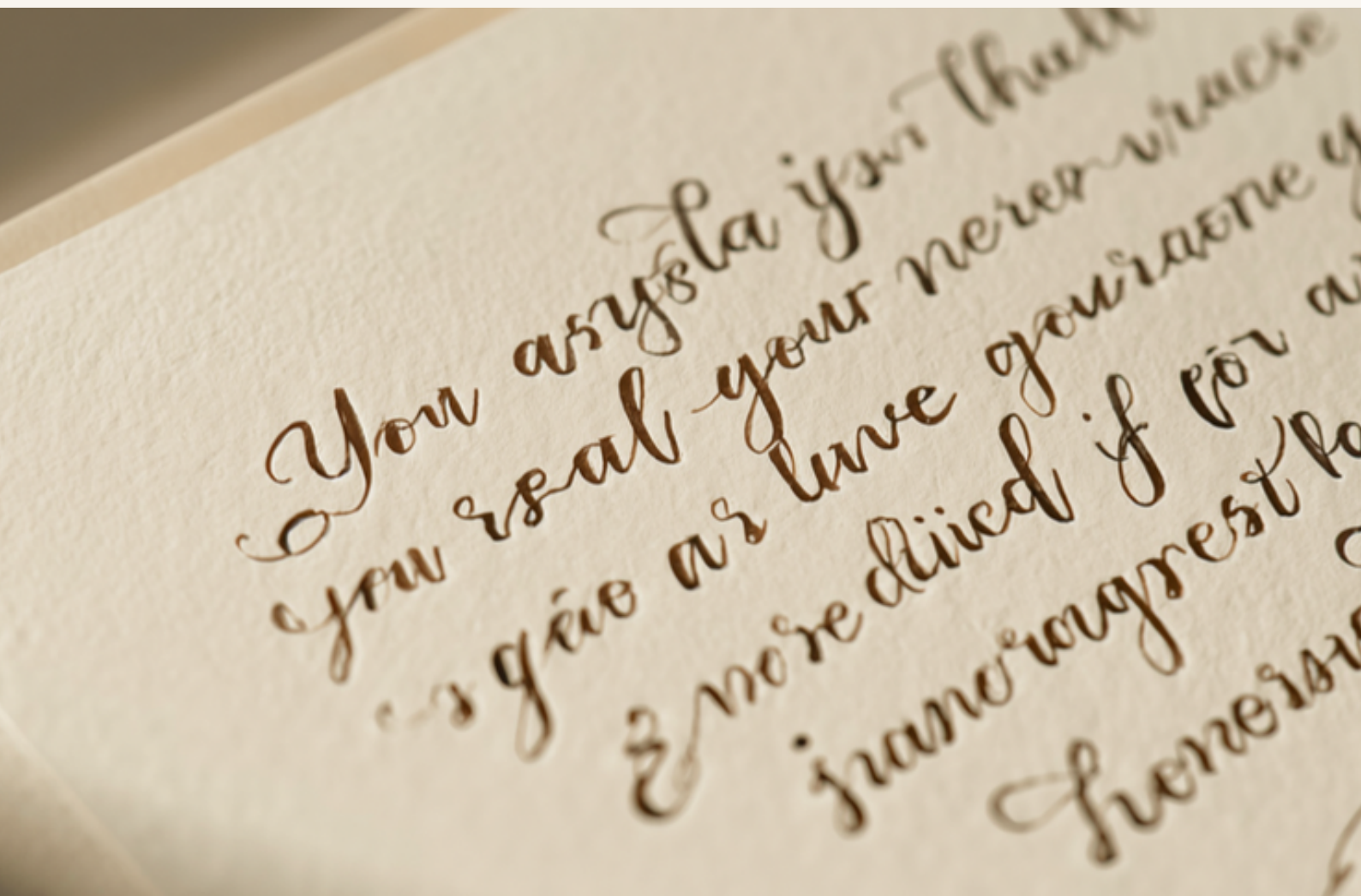
Mon petit mot avant de parler morpho...

Tu as une silhouette en O,

Tes rondeurs sont réparties harmonieusement sur l'ensemble du corps, souvent avec une poitrine généreuse, des épaules arrondies et une taille peu marquée.

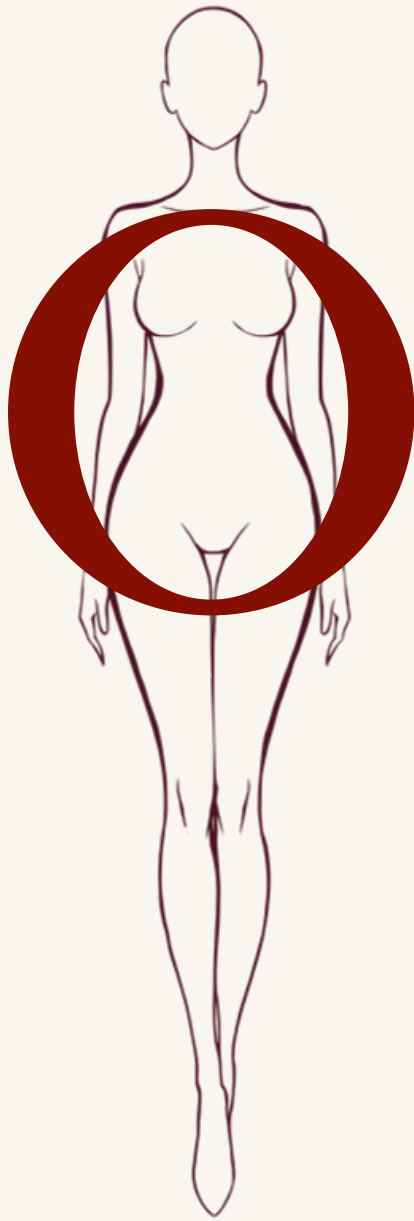
L'objectif n'est jamais de cacher ton corps. Il s'agit de créer de la fluidité, d'apporter une structure douce, et de mettre en lumière les zones que tu aimes le plus.

Stéphanie



Morphologie en O

Les principales caractéristiques :



- Tes formes sont présentes et réparties sur toute la silhouette.
- Ton buste peut être généreux, avec une poitrine naturellement mise en avant.
- Tes épaules sont plutôt douces et arrondies.
- Ta taille est peu marquée, ou se situe plus haut visuellement.
- Ton ventre peut être une zone plus présente. Chaque corps est différent.
- Tes jambes, ton décolleté, ton visage ou tes poignets peuvent être de très beaux atouts à révéler.

Une chose à poser avant de continuer. Ta morphologie ne correspond ni à un poids, ni à une taille de vêtements. Elle décrit seulement l'équilibre général de ta silhouette.

Comment rééquilibrer ta silhouette facilement ?

Conseil n°1. Mets du mouvement sur le bas : jupes évasées, trapèze, plissées, pantalons flare, bootcut ou palazzo. Le volume en bas est ton meilleur allié.

Conseil n°2. Allège le haut. Uni, sobre, sans détail sur les épaules. Garde les imprimés, les couleurs claires et les textures pour le bas.

Conseil n°3. Choisis des encolures qui descendent. V : col chemise ouvert, décolleté croisé, cache-cœur.

Conseil n°4. Marque ta taille, c'est un atout central.

Tes principaux atouts et et 3 objectifs :

Des courbes douces et une présence naturellement féminine..

Pour les mettre en valeur : crée de la fluidité.

Choisis des matières souples qui accompagnent ton corps sans le comprimer.

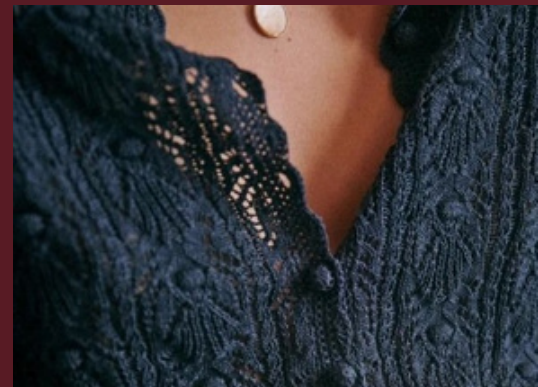
Une belle coupe fluide donne de l'allure parce qu'elle convient à ton mouvement, elle ne cherche pas à te cacher, bien au contraire.



Un décolleté élégant à révéler subtilement :

Ouvre ton décolleté.

Une encolure en V, cache-cœur, en U ou une chemise légèrement ouverte allonge visuellement le cou et apporte de la légèreté au buste. L'idée n'est pas de trop montrer : c'est d'aérer et de **guider le regard vers ton visage**.



Un visage, des poignets, des chevilles délicates qui peuvent devenir tes signatures.s.

Crée de la verticalité et dégage les zones que tu aimes.

Une veste à portée ouverte, un sautoir, une écharpe qui tombe verticalement ou un look proche en couleur de la tête aux pieds crée une ligne continue. Tu peux aussi dévoiler une cheville avec une longueur 7/8, choisir une manche qui laisse voir tes poignets, ou illuminer ton visage avec un bijou ou un foulard près du cou. **Le regard circule, la tenue respire, et c'est toi que l'on voit avant tout.**



Vêtements Recommandés

L'idée est d'accompagner tes formes sans les comprimer, de créer de belles lignes verticales et d'apporter une structure douce à ta tenue.

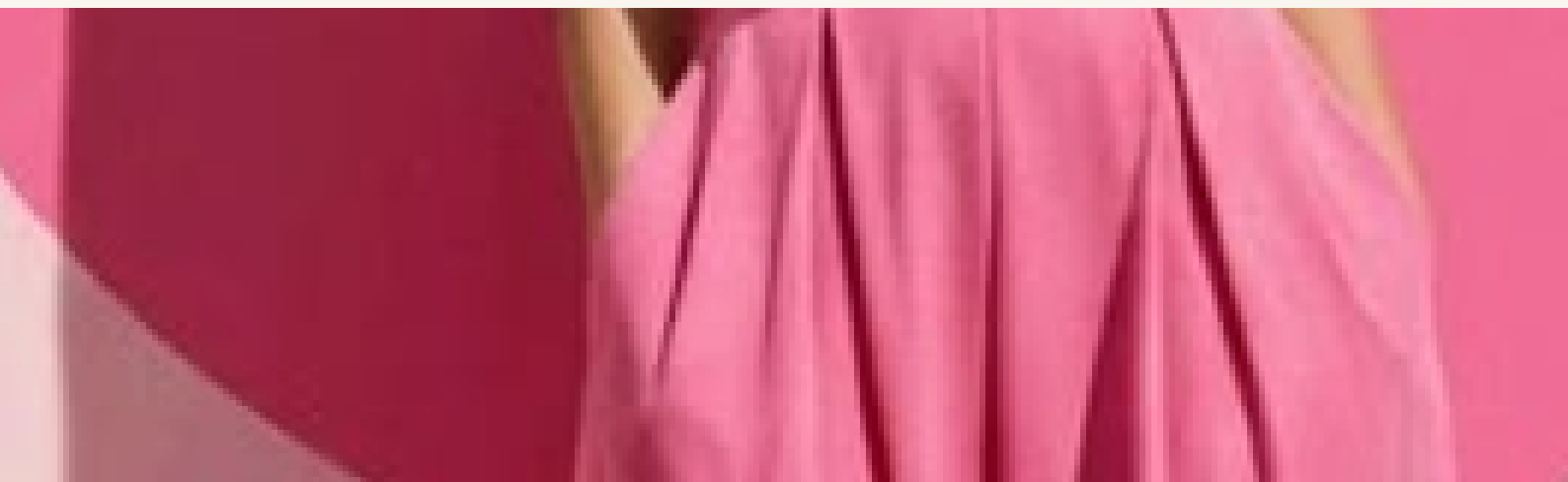
- Les hauts fluides qui suivent ton corps sans être trop serrés ni trop larges.
- Les encolures en V, cache-cœur, en U ou légèrement dégagées, selon ce dans quoi tu te sens bien.
- Les chemisiers souples, portés ouverts sur un top ou légèrement rentrés sur le devant.
- Les tuniques fluides avec une coupe structurée, plutôt que trop amples et informes.
- Les vestes droites ou légèrement cintrées, portées ouvertes pour créer deux lignes verticales.
- Les blazers souples, longs juste sous les hanches ou mi-cuisses, selon ta taille et ton confort.
- Les manteaux droits, fluides, à col ouvert ou avec une ceinture souple nouée sans serrer.
- Les robes portefeuille, cache-cœur, chemises fluides, droites structurées ou légèrement trapèze.
- Les robes avec une taille empire douce, si elle vous plaît et qu'elle tombe joliment.
- Les pantalons droits, fluides, bootcut ou légèrement évasés.
- Les jeans droits ou bootcut, dans un denim souple et confortable.
- Les jupes droites souples, portefeuille, trapèze ou légèrement évasées, idéalement avec une taille confortable.



Vêtements à éviter

Ce ne sont pas des interdits. Certaines pièces peuvent seulement ajouter du volume, couper la silhouette ou créer un effet de compression qui ne sert ni ton confort ni l'allure que vous souhaitez dégager.

- Les vêtements trop moulants, dans des matières fines qui marquent fortement les sous-vêtements ou les zones de frottement.
- Les vêtements très larges, sans coupe ni structure, qui peuvent donner l'impression de cacher plutôt que d'accompagner ton corps.
- Les tissus brillants, très rigides ou excessivement épais sur les zones que vous préférez laisser plus discrètes.
- Les très hauts courts qui s'arrêtent au niveau du ventre.
- Les ceintures très larges et très serrées, si elles coupent ton buste ou te gèrent.
- Les superpositions épaisses autour de la taille ou du ventre.
- Les gros imprimés très contrastés placés sur une seule zone, si vous souhaitez une ligne plus apaisée.
- Les pantalons taille très basse, qui peuvent manquer de maintien et casser la verticalité.
- Les vestes très courtes et rigides qui s'arrêtent à la poitrine ou au point le plus fort du ventre.





Accessoires à privilégier

- Les bijoux lumineux près du visage : boucles d'oreilles, collier délicat, broche ou foulard coloré.
- Les colliers en V ou les sautoirs, qui accompagnent la verticalité du buste.
- Les écharpes souples et longues, portées ouvertes pour allonger visuellement la silhouette.
- Les sacs de taille moyenne à grande, proportionnés à ta silhouette.
- Les ceintures fines à moyennes, portées souplement ou légèrement remontées si pour marquer subtilement ta taille.
- Les chaussures qui dégagent la cheville ou prolongent la jambe : bottines à talon stable, mocassins, bottes, derbies féminines ou escarpins confortables.
- Les chaussures dans une teinte proche de ton bas ou de tes collants, si tu aimes créer une ligne de jambe plus continue.

Quelques inspirations célébrités

Les morphologies évoluent selon les périodes de vie, les tenues, les postures et les images. Ces femmes sont des sources d'inspiration pour leurs choix de style et de coupes, pas des modèles auxquels il devrait ressembler.

- Marianne James : une inspiration française pour les silhouettes colorées, les décolletés travaillés et les tenues affirmées.
- Ashley Graham : une référence pour les robes ajustées avec confort, les looks monochromes et les décolletés élégants.
- Melissa McCarthy : inspirante pour les pièces colorées, les lignes fluides et les vestes qui structurent une tenue.
- Queen Latifah : une source d'inspiration pour les silhouettes sophistiquées, les robes drapées et les ensembles élégants.
- Octavia Spencer : intéressante pour les robes fluides, les décolletés en V et les tenues de cérémonie structurées.



Garde-robe capsule

Les pièces essentielles pour ta morphologie en V tendance 8

AUTOMNE/HIVER

Une base chaleureuse, élégante et facile à vivre, à adapter à ta colorimétrie, ton quotidien, ton style et surtout à ton confort.

1. Un manteau droit en laine, souple et assez long pour créer une belle verticalité.
2. Un trench fluide, à porter ouvert ou ceinturé très légèrement.
3. Un blazer souple, droit ou légèrement cintré, qui peut se porter ouvert.
4. Un pull fin à col V ou à encolure dégagée.
5. Un cardigan long et fluide, sans grosse maille épaisse.
6. Une chemise souple ou un chemisier cache-cœur.
7. Un top thermique fin, respirant et confortable à glisser sous tes mailles.
8. Un jean droit ou bootcut taille mi-haute à haute, avec une matière souple.
9. Un pantalon droit fluide ou légèrement évasé.
10. Une jupe midi portefeuille ou trapèze, dans une matière qui tombe bien.
11. Une robe portefeuille, une robe chemise fluide ou une robe légèrement trapèze.
12. Une paire de bottines à talon stable ou de bottes à tige souple, adaptées à ton quotidien.

Rayonner de confiance

Ma méthode INCARNAE t'invite à révéler toute ta valeur, bien au-delà de ton style.

Chaque femme mérite de se sentir belle, puissante et pleinement elle-même. La transformation commence par un regard plus doux et plus juste sur soi.

Ta morphologie en O possède une belle présence et des atouts uniques. En apprenant à souligner ta taille, à accompagner tes courbes et à équilibrer harmonieusement ta silhouette, tu peux composer des tenues qui te ressemblent vraiment. Chaque conseil devient une invitation à mieux comprendre tes proportions, à mettre en lumière ce que tu aimes chez toi et à renforcer naturellement ton estime de toi.

Avance à ton rythme, expérimente avec curiosité et fais confiance à tes ressentis. Chaque choix qui te ressemble est déjà une façon de t'affirmer. Ose, teste, ajuste et surtout, prends plaisir à rayonner.



À retenir

Ton guide de morphologie est une feuille de route, pas une obligation.

Elle t'aide à comprendre comment les volumes, les longueurs et les détails peuvent modifier visuellement l'équilibre d'une tenue.

Si tu aimes ton décolleté, tes jambes ou ton visage et que tu veux les souligner, fais-le. Si tu préfères une harmonie plus douce, choisis des matières fluides et des lignes verticales, et amuse-toi avec les couleurs près du visage.

Ton style doit te permettre de te sentir belle, libre et alignée avec qui tu es.

Merci pour ta confiance, on continue ?

Ce guide te donne les coupes.

Le vrai travail commence avant le vêtement, sur le regard que tu poses sur toi.

Si tu veux qu'on en parle, je t'offre trente minutes :

Réserve ton RDV en cliquant ici



Stéphanie Gobert
07-71-66-76-75
Instagram @stephaniegobert.coach

Site internet stephaniegobert.fr