

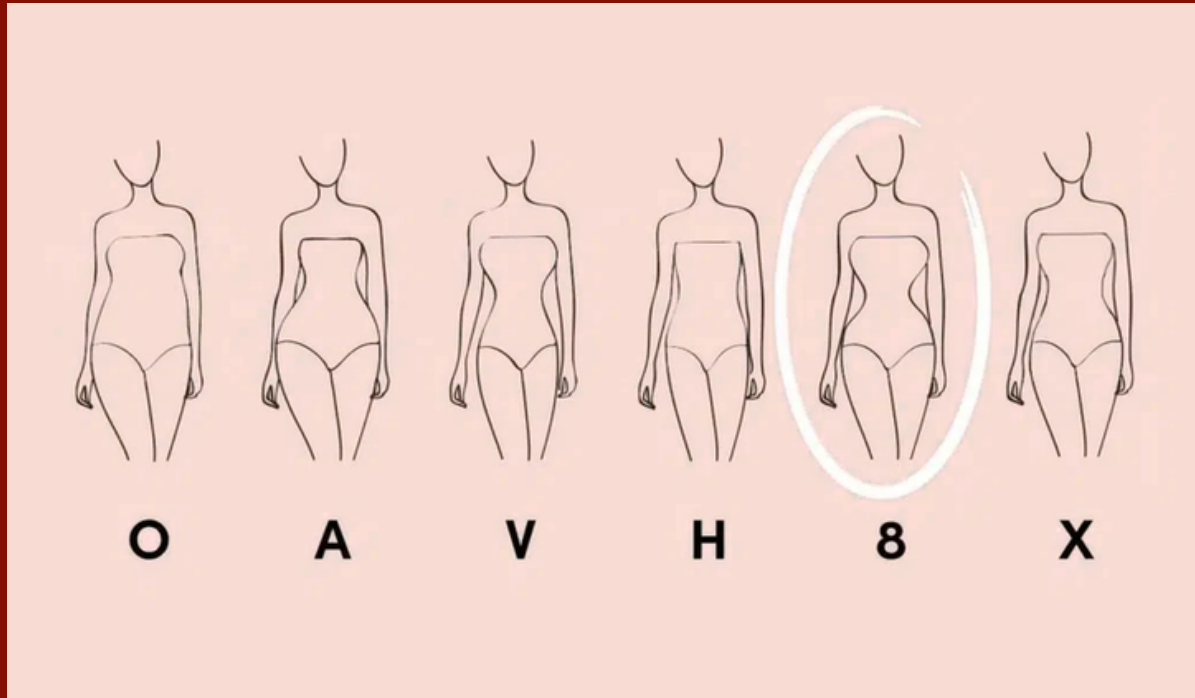
Stéphanie Gobert

COACH EN IMAGE & ESTIME DE SOI
MÉTHODE INCARNAE®



TON GUIDE MORPHOLOGIE EN 8

Mettre en avant tes atouts et célébrer ta féminité sacrée



Ta silhouette en 8 est considérée comme l'idéal de la féminité classique.

Mais ta véritable force, c'est cette alliance rare entre tes courbes harmonieuses et ta taille marquée.

La morphologie en 8 se reconnaît surtout à l'équilibre entre le haut et le bas du corps, associé à une taille naturellement dessinée.

- Tes épaules et tes hanches sont sensiblement dans le même alignement.
- Ta taille est marquée,
- Tes courbes sont harmonieuses et réparties entre la poitrine, les hanches, les fesses et les cuisses.
- Tes épaules sont douces et arrondies.

Tes atouts principaux

- Une silhouette naturellement équilibrée.
- Une taille qui peut devenir le fil conducteur de tes tenues.
- De jolies courbes à accompagner plutôt qu'à cacher.
- La possibilité de porter de nombreuses coupes féminines, structurées ou fluides, dès lors qu'elles respectent ta ligne naturelle

Quelques célébrités silhouette en 8...

Les morphologies peuvent varier selon les périodes, les tenues, les angles de photo et les transformations corporelles ; ces personnalités sont donc des inspirations de style, non des étiquettes définitives.

- Monica Bellucci : souvent citée comme référence de silhouette en 8, notamment pour ses tenues qui mettent en valeur une taille dessinée et des courbes équilibrées.
- Marilyn Monroe : une inspiration historique fréquemment associée à une silhouette sablier aux courbes généreuses.
- Sofia Vergara : connue pour ses looks ajustés, ses robes structurées et ses tailles soulignées.
- Salma Hayek : inspire par ses silhouettes glamour, cache-cœur et robes ceinturées.
- Christina Hendricks : souvent associée à une silhouette aux courbes présentes et à une taille marquée.



Selena Gomez



Beyoncé

Tes 3 objectifs pour mettre en valeur ta silhouette :

- **1. Révéler ta taille**

Tu n'as pas besoin de créer une silhouette : tu en as déjà une. Ton seul travail, c'est de la laisser apparaître ce qui est déjà parfaitement équilibré sans casser l'harmonie de ta silhouette.

- **2. Respecter la règle des 1/3 - 2/3**

1/3 de buste visible, 2/3 de jambes : cette proportion crée une ligne élégante et allongée qui met en valeur l'équilibre naturel de ta silhouette. Et qui projette exactement l'image que tu vises professionnellement.

- **3. Jouer avec les lignes verticales**

Les lignes verticales allongent, affinent, et donnent de l'autorité visuelle. Un col V, une ouverture de chemise, une couture centrale : autant de détails qui travaillent pour toi.

Comment accentuer ta taille ?

Conseil n°1 et l'atout n°1 des femmes qui ont une morphologie en 8, **c'est la taille fine. C'est la raison pour laquelle il est essentiel de l'accentuer. Pour y parvenir :**

1. **Préférer des tailles hautes**, ou mi-hautes (pour tes pantalons, shorts si tu en portes, et jupes).
2. **Placer une ceinture à l'endroit le plus fin de ta taille.**
3. **Faire blouser, rentrer tes hauts dans tes bas.**
4. **Adopter les coupes croisées comme le cache-cœur, le portefeuille, les drapés croisés.**

Conseil n°2 : Souligner ta poitrine. Pour la mettre en valeur, préfère des encolures dégagées : encolures en cœur, cols en V, en U ou carrés.

Conseil n°3 : Veiller à respecter l'équilibre de tes proportions. Ta silhouette en 8 est naturellement équilibrée. Ce serait dommage de briser cette belle harmonie

Les pièces à privilégier

L'idée est simple : accompagner tes courbes, souligner ta taille avec douceur et conserver l'équilibre entre tes épaules et tes hanches.

- Les robes portefeuille, cache-cœur et chemisiers croisés.
- Les robes ajustées à la taille, patineuses, trapèze ceinturées ou légèrement évasées.
- Les hauts souples qui suivent la ligne du buste sans trop mouler.
- Les encolures en V, carrées, en cœur ou légèrement dégagées, à choisir selon ton confort et ta poitrine.
- Les vestes cintrées, les blazers structurés et les gilets qui se terminent à la taille ou aux hanches.
- Les manteaux ceinturés ou à la coupe légèrement ajustée.
- Les pantalons taille haute ou mi-haute, droits, bootcut, flare ou légèrement ajustés.
- Les jupes taille haute : portefeuille, évasées, trapèze, ou crayon si tu aimes cette ligne et que le tissu reste confortable.
- Les matières souples, fluides et assez épaisses pour suivre la silhouette sans marquer chaque détail

À éviter si tu veux garder l'équilibre

Ce ne sont pas des interdits : ce sont simplement des coupes qui peuvent masquer ta taille ou ajouter du volume là où ta silhouette est déjà harmonieuse.

- Les vêtements très oversize et sans structure qui tombent droit de la poitrine aux hanches.
- Les robes droites très amples qui effacent ta taille.
- Les tailles très basses, qui raccourcissent visuellement les jambes et déplacent l'équilibre de la silhouette.
- Les détails très volumineux aux épaules ou sur les hanches : grosses épaulettes, poches cargo proéminentes, volants imposants.
- Les hauts très courts et très larges associés à des bas très larges, qui coupent la ligne du corps.
- Les cols montants épais ou les encolures fermées très près du cou, si tu trouves qu'ils alourdissent ton buste.
- Les tissus très fins et moulants, uniquement si tu ne te sens pas à l'aise avec l'effet qu'ils créent.

Accessoires à privilégier

- Les ceintures fines à moyennes, placées sur ta taille naturelle.
- Les sacs de taille moyenne, portés à l'épaule ou à la main, qui gardent une belle proportion avec ta silhouette.
- Les chaussures à talon bloc, bottines à talon, escarpins, mocassins à semelle affinée ou bottes à tige ajustée.
- Les bijoux de taille moyenne, élégants et visibles, sans surcharge.
- Les décolletés ouverts peuvent être sublimés par un collier fin en V ou un pendentif qui accompagne la ligne du buste.
- Les écharpes souples et assez longues, portées ouvertes ou en tombé vertical, pour conserver de la fluidité.

ERREURS COURANTES	POURQUOI ÇA NE MARCHE
Porter oversize pour "cacher"	Tu effaces ton plus bel atout : ta taille
Le noir systématique	Il éteint ta lumière naturelle et t'efface.
Tailles basses	Elles décalent le centre visuel vers le bas, ça tasse
Refuser les matières structurées	La silhouette en 8 porte très bien les jersey, crêpe, satin mat, lin.

Capsule automne-hiver : 12 pièces

Une base modulable et élégante, à adapter à ta colorimétrie, ton quotidien, ton style personnel et ton niveau de confort.

- Un manteau en laine ceinturé, mi-long ou long.
- Un blazer légèrement cintré, dans une couleur facile à associer.
- Un trench ou imperméable ceinturé pour la mi-saison.
- Un pull fin à col V ou col bateau.
- Un cardigan ajusté à porter ouvert ou fermé avec une ceinture.
- Une chemise fluide ou un chemisier cache-cœur.
- Un top thermique fin et près du corps, à glisser sous tes mailles.
- Un jean droit taille haute, brut ou dans un denim foncé.
- Un pantalon fluide taille haute, droit ou légèrement évasé.
- Une jupe midi portefeuille ou évasée.
- Une robe pull ceinturée ou une robe portefeuille à manches longues.
- Une paire de bottines à talon stable, avec une tige qui ne comprime pas le mollet.



Ce guide pour ta morphologie en 8 est une feuille de route, pas un règlement à suivre au millimètre.

Elle te donne des repères pour comprendre pourquoi certaines coupes te semblent immédiatement harmonieuses et pourquoi d'autres demandent simplement un peu plus d'ajustement ou de styling.

Tu as le droit d'aimer un pull oversize, une robe droite ou un jean taille basse si cela te fait plaisir. Tu peux jouer avec les volumes, les tendances et les contrastes : il suffit parfois d'ajouter une ceinture, de marquer légèrement la taille ou d'équilibrer avec une pièce plus structurée.

Ton style est là pour exprimer qui tu es, pas pour te limiter.

Quelle pièce de cette capsule pourrais-tu imaginer porter de trois façons différentes dans ta vie quotidienne ?

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