

Stéphanie Gobert

COACH EN IMAGE & ESTIME DE SOI
MÉTHODE INCARNAE®



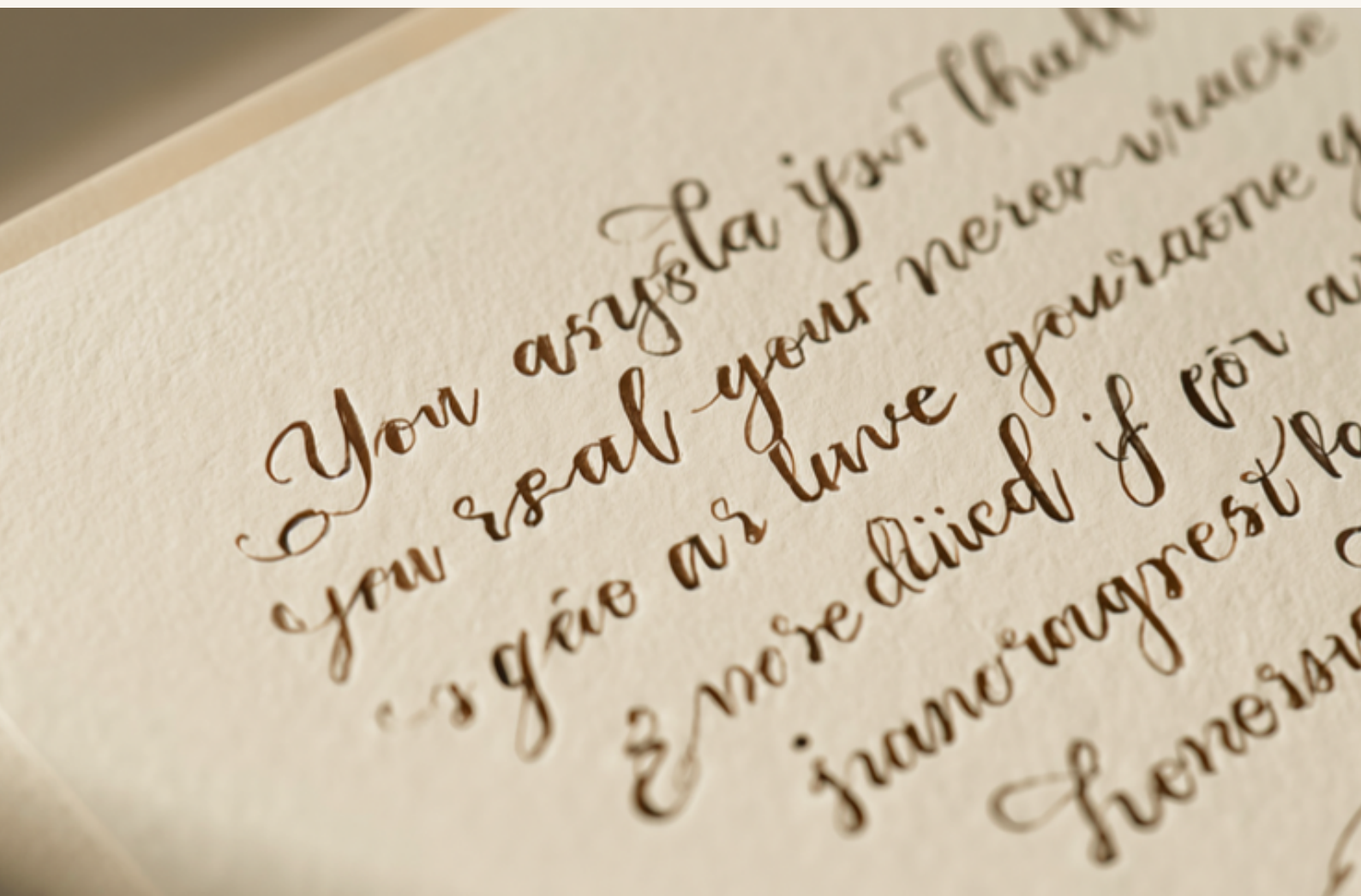
TON GUIDE MORPHOLOGIE EN A

Mon petit mot avant de parler morpho...

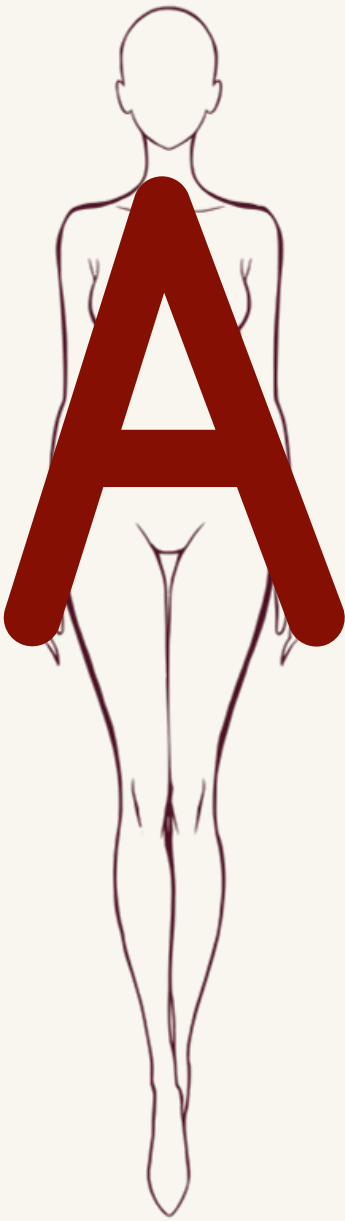
Ta silhouette en A est la plus répandue chez les femmes, et probablement la moins comprise. Tes hanches sont plus larges que tes épaules, et ton buste est fin. C'est la silhouette gynoïde qui est le symbole de la féminité.

Tes hanches sont la signature de la féminité que beaucoup cherchent à créer avec des artifices. Ton vrai sujet est de donner à tes épaules plus de volume pour apporter encore plus d'harmonie à ta silhouette féminine.

Stéphanie



Morphologie en A



La morphologie en A se reconnaît par un bas du corps plus présent que le haut : les hanches sont plus larges que les épaules. Ta taille est souvent dessinée, ton buste peut paraître plus fin et tes épaules plus délicates.

- Tes hanches sont plus larges que tes épaules.
- Tes fesses et tes cuisses sont souvent plus présentes que ton buste.
- Ta taille est marquée.
- Tes épaules sont plutôt fines, parfois arrondies.
- Ta poitrine peut être petite, moyenne ou généreuse : ce n'est pas elle qui définit ta morphologie.
- Tu peux être mince, pulpeuse, petite ou grande : la morphologie parle d'équilibre visuel, jamais de poids ni de taille de vêtements.

Tes 3 objectifs pour mettre en valeur ta silhouette :

1. Structurer le haut plutôt qu'effacer le bas

Tout ton équilibre se joue au-dessus de la taille. Une veste bien coupée fait plus pour ta silhouette que trois pantalons choisis pour dissimuler tes hanches.



2. Marquer ta taille

C'est ton point le plus fin et ton meilleur atout. Elle relie le haut et le bas, et elle empêche ta silhouette de partir en triangle.



3. Respecter la règle des 1/3 et 2/3

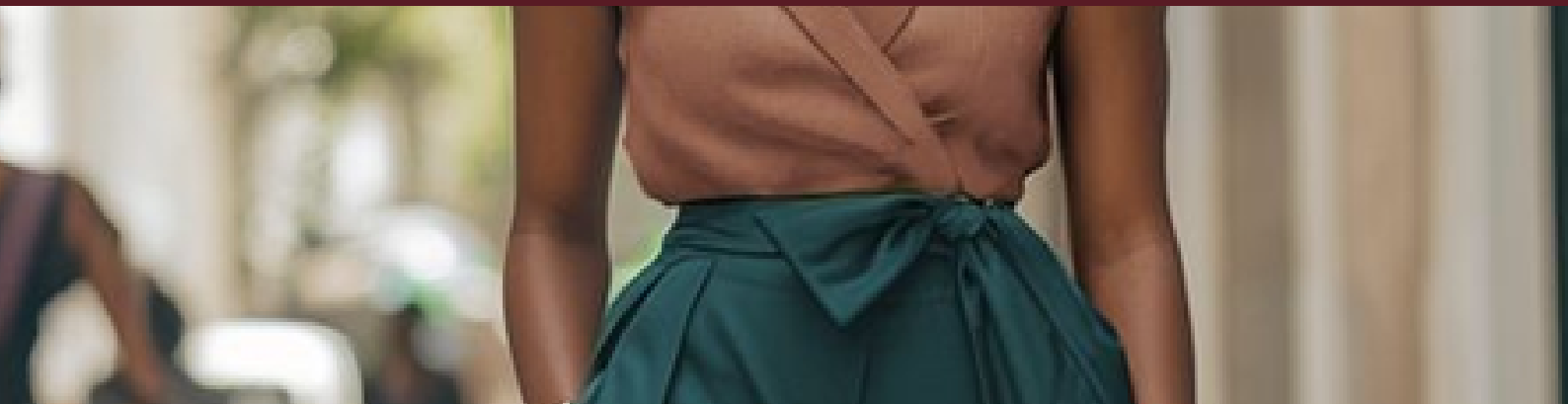
Un tiers de buste visible, deux tiers de jambes. Sur une silhouette en A, cette proportion recentre immédiatement l'ensemble et allonge la ligne.



Vêtements Recommandés

L'idée est d'apporter un peu de présence au niveau du buste et des épaules, tout en accompagnant le bas de ton corps avec des coupes fluides et épurées.

- Les encolures bateau, carrées, en cœur, bardot ou dégagées.
- Les tops colorés, imprimés ou texturés, pour attirer le regard vers le haut.
- Les chemisiers avec de jolis détails près du visage : col travaillé, boutons bijoux, petit volant, plastron ou manches légèrement structurées.
- Les vestes courtes ou cintrées qui s'arrêtent au-dessus des hanches, ou les vestes structurées aux épaules discrètes.
- Les blazers avec une coupe nette, éventuellement une légère épaulette souple si tu apprécies cet effet.
- Les manteaux droits, légèrement évasés ou structurés sur le haut.
- Les robes cache-cœur, empire, trapèze ou patineuses.
- Les robes avec un haut travaillé et une jupe fluide ou évasée.
- Les pantalons droits, bootcut, flare ou larges fluides, de préférence dans des tons unis et plutôt foncés si tu souhaites estomper visuellement le bas.
- Les jeans droits, bootcut ou flare, avec des poches simples et peu contrastées.
- Les jupes trapèze, évasées, portefeuille ou fluides, qui accompagnent les hanches sans les comprimer.

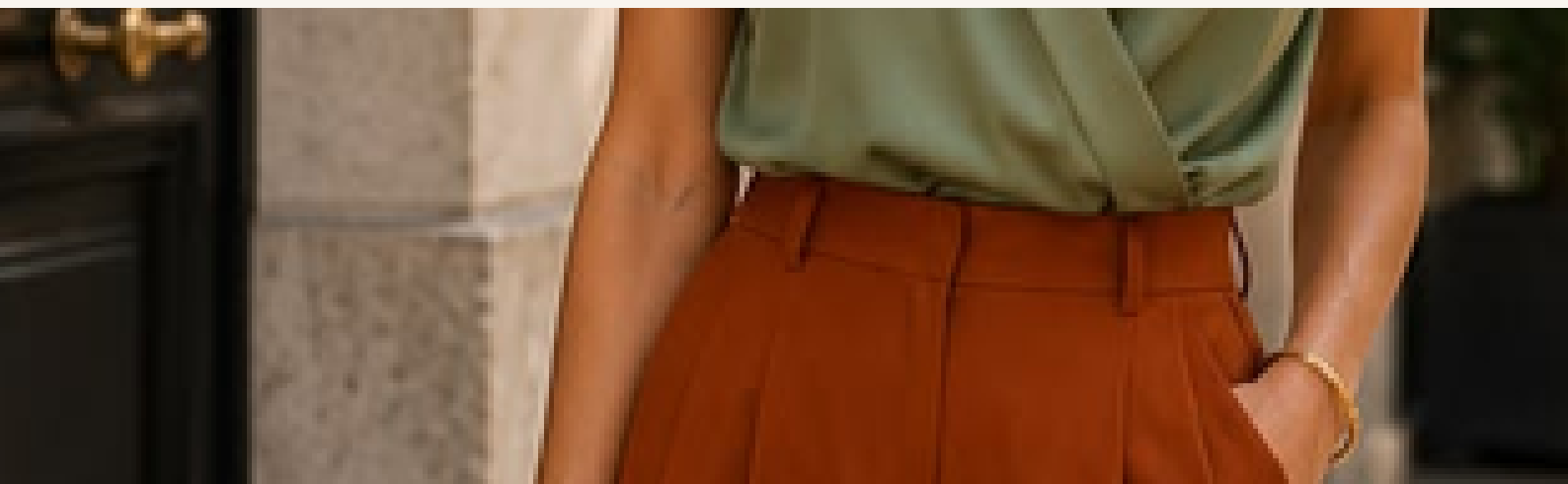


Vêtements à éviter

À éviter si tu veux garder l'équilibre de ta silhouette :

Il ne s'agit pas d'interdits : certaines pièces concentrent simplement davantage de volume, de contraste ou de détails sur les hanches et les cuisses, ce qui peut renforcer l'effet A si ce n'est pas ce que tu recherches.

- *Les pantalons très moulants, très clairs ou brillants, surtout associés à un haut sombre et discret.*
- *Les jeans avec poches arrière très décorées, rabats, strass, broderies ou contrastes forts.*
- *Les pantalons cargo et leurs grandes poches placées sur les hanches ou les cuisses.*
- *Les jupes très moulantes dans des matières fines qui marquent fortement les hanches.*
- *Les détails imposants sur le bas : gros volants, franges, plissés épais, imprimés XXL ou textures très brillantes.*
- *Les manteaux qui s'arrêtent exactement au point le plus large des hanches.*
- *Les tops très longs, sombres et fluides qui couvrent complètement les fesses sans mettre le haut en valeur.*
- *L'association d'un haut très simple et sombre avec un bas clair, moulant ou très chargé, si tu souhaites une silhouette plus équilibrée.*





Accessoires à privilégier

- Les boucles d'oreilles visibles, colorées ou lumineuses, pour attirer le regard vers ton visage.
- Les colliers courts, colliers plastrons délicats ou pendentifs placés sur le haut du buste.
- Les foulards imprimés ou colorés portés près du visage.
- Les sacs portés à l'épaule, sous le bras ou en bandoulière courte, idéalement au-dessus de la ligne des hanches.
- Les ceintures fines ou moyennes, si tu souhaites souligner ta taille.
- Les chaussures élégantes qui allongent la jambe : bottines à talon stable, bottes, escarpins, mocassins affinés ou baskets épurées.
- Les écharpes souples et colorées, portées ouvertes ou nouées près du visage, selon ton style.

Quelques inspirations célébrités

Les silhouettes ne sont jamais figées : une tenue, une posture, une période de vie ou une retouche photo peuvent changer la perception des proportions. Ces personnalités sont donc des inspirations pour observer certaines coupes, et non des modèles à copier.

- Jennifer Aniston : intéressante pour ses looks simples et élégants, souvent construits autour de pantalons droits et de hauts lumineux.
- Rihanna : une source d'inspiration pour l'audace dans les décolletés, les vestes structurées et les détails placés sur le haut du corps.
- Shakira : connue pour mettre ses courbes en valeur tout en attirant le regard vers son buste et son visage.
- Alicia Keys : intéressante pour ses tenues à la fois féminines, affirmées et équilibrées.
- Eva Mendes : une référence pour les robes taille marquée, les imprimés sur le haut et les jupes évasées.



Garde-robe capsule

Les pièces essentielles pour ta morphologie en A

AUTOMNE/HIVER

Capsule automne-hiver : 12 pièces

Une base pensée pour équilibrer ta silhouette tout en restant chaleureuse, féminine et facile à vivre. Adapte les couleurs à ta colorimétrie, les coupes à tes préférences et les matières à ton quotidien.

1. Un manteau droit ou légèrement évasé, avec des épaules discrètement structurées.
2. Un trench ceinturé, qui souligne la taille sans s'arrêter au point le plus large des hanches.
3. Un blazer structuré, idéalement légèrement épaulé.
4. Un pull fin à col bateau, col V, col rond dégagé ou encolure carrée.
5. Un cardigan coloré ou texturé, porté près du visage.
6. Une chemise ou un chemisier avec un détail au col ou aux manches.
7. Un top thermique fin, facile à superposer sous tes pulls et chemisiers.
8. Un jean brut droit, bootcut ou flare.
9. Un pantalon fluide droit ou légèrement évasé, dans une couleur sobre.
10. Une jupe midi trapèze, portefeuille ou évasée.
11. Une robe cache-cœur, empire ou patineuse à manches longues.
12. Une paire de bottines à talon stable ou de bottes à tige haute, selon ton quotidien.

Rayonner de confiance

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

Chaque femme mérite de se sentir belle et puissante, et la transformation commence par une compréhension profonde de soi. En accueillant ta jolie silhouette en A, tu apprends à mettre en valeur ses atouts, notamment tes hanches féminines et ta taille dessinée, et à choisir un style qui t'élève. Chaque conseil et chaque recommandation te rapprochent d'une expression plus fidèle de ta personnalité à travers tes vêtements, qui renforcent ton estime de toi et la confiance que tu mérites.

**N'oublie jamais que chaque petit pas est déjà un véritable changement.
Fais-toi confiance : ton dressing est ton terrain de jeu.**



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 tes hanches et que tu veux les souligner, fais-le. Si tu préfères une harmonie plus douce, choisis simplement des bas plus épurés et amuse-toi davantage avec les coupes, les couleurs et les matières de tes hauts.

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