

Stéphanie Gobert

COACH EN IMAGE & ESTIME DE SOI
MÉTHODE INCARNAE®



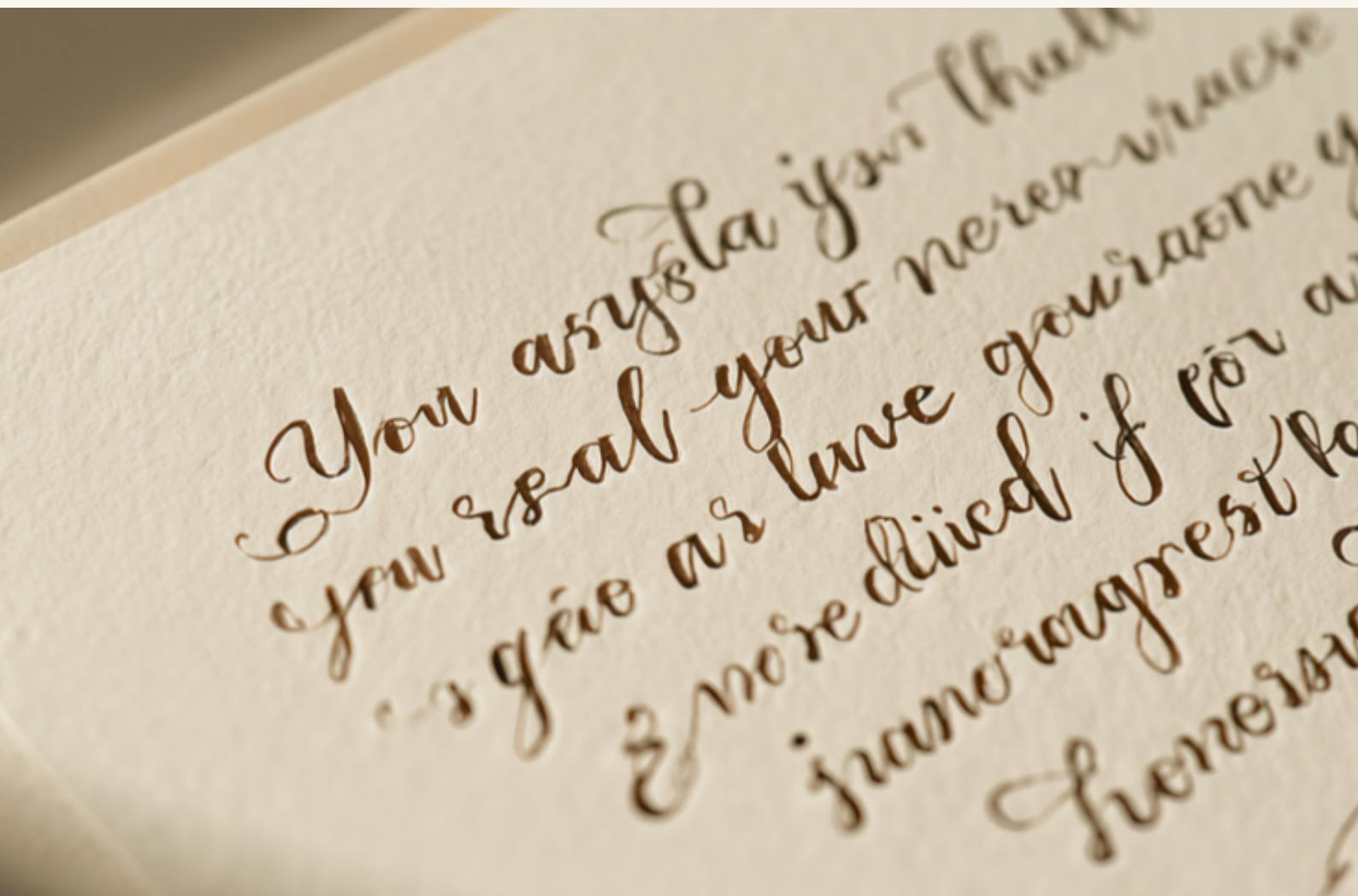
TON GUIDE MORPHOLOGIE EN X

Mon petit mot avant de parler morpho...

Ta silhouette en X, c'est l'équilibre à l'état pur. Tes épaules et tes hanches sont alignées, et ta taille est nettement dessinée.

Ce qui te distingue de la morphologie en 8, ce n'est pas la taille : c'est l'ossature. La tienne est plus fine, tes courbes sont plus sobres, ta ligne est plus élancée. Là où le 8 joue la générosité, toi tu joues la précision.

Stéphanie





Morphologie en X

La morphologie en X se caractérise par des épaules et des hanches de largeur similaire, avec une taille naturellement marquée.

Cela crée une silhouette sportive et élancée avec de jolies courbes féminines.

Comprendre ta morphologie est essentiel pour choisir les vêtements qui flattent l'équilibre naturel de ta silhouette et effet bonus, renforcer ton estime personnelle.

Une silhouette sportive et élancée parfaitement équilibrée.

Objectifs

Trois objectifs pour mettre en valeur ta silhouette en X

Préserver l'harmonie

L'harmonie de ta silhouette est essentielle. Choisis des vêtements qui soulignent ta taille tout en équilibrant tes épaules et tes hanches, créant ainsi une apparence naturelle et élégante.



Respecter la règle des 1/3 et 2/3

Un tiers de buste visible, deux tiers de jambes. Cette proportion allonge ta ligne et amplifie ton équilibre naturel. Sur une ossature fine comme la tienne, l'effet est immédiat.



Assumer pleinement

Adopte et célèbre ta silhouette. Choisis des coupes qui accentuent tes courbes naturelles pour te sentir confiante et à l'aise dans tes tenues en transformant chaque vêtement en une déclaration de ta personnalité.



Vêtements Recommandés

L'idée est d'accompagner la ligne naturelle de ton corps, de mettre ta taille en valeur si tu en as envie, et de garder une belle harmonie entre le haut et le bas.

- Les robes portefeuille, cache-cœur et les robes cintrées.
- Les robes patineuses, trapèze, chemises ceinturées ou légèrement évasées.
- Les chemisiers fluides rentrés dans un pantalon ou une jupe taille haute.
- Les hauts ajustés, sans être trop serrés, qui suivent délicatement la ligne du buste.
- Les encolures en V, carrées, bateau, rondes dégagées ou en cœur.
- Les blazers légèrement cintrés, les vestes courtes ou les vestes qui s'arrêtent à la taille.
- Les trenchs et manteaux ceinturés, qui prolongent joliment ta silhouette.
- Les jeans taille haute ou mi-haute : droit, palazzo, bootcut, flare ou mom bien ajusté à la taille.
- Les pantalons droits, carotte souple, larges taille haute ou légèrement évasés.
- Les jupes taille haute : patineuse, portefeuille, trapèze, plissée ou crayon selon ton style.



Vêtements à éviter

À éviter si tu veux préserver l'équilibre

Il ne s'agit pas d'interdits. Certaines coupes peuvent simplement masquer ta taille ou créer un volume qui ne correspond pas forcément à l'effet que tu recherches.

- Les vêtements très amples et sans structure, portés de la tête aux pieds.
- Les robes très droites ou tube qui tombent sans marquer la taille.
- Les hauts très longs et larges qui recouvrent les hanches et effacent la silhouette.
- Les tailles basses, qui peuvent casser l'équilibre entre le buste et les jambes.
- Les épaules très imposantes : grosses épauettes, manches ballon volumineuses ou détails très chargés au niveau du haut du corps.
- Les poches, volants ou motifs très imposants placés seulement sur les hanches.
- Les superpositions épaisses et informes qui ajoutent du volume sans dessiner la silhouette.
- L'association d'un haut très large avec un bas très large, sans point de taille visible.





Accessoires à privilégier

- Les ceintures fines à moyennes, à placer sur ta taille naturelle.
- Les sacs de taille petite à moyenne, proportionnés à ta silhouette.
- Les sacs portés à la main, à l'épaule ou en bandoulière courte, selon ton style.
- Les bottines, bottes, mocassins, escarpins ou baskets affinées.
- Les talons fins ou blocs si tu aimes élaner la jambe, sans obligation : une chaussure plate élégante fonctionne tout aussi bien.
- Les bijoux délicats à moyens, choisis selon l'effet que tu souhaites créer.
- Les colliers courts ou pendentifs qui accompagnent la ligne de ton décolleté.
- Les écharpes souples portées ouvertes, qui créent une jolie verticalité.

Quelques inspirations célébrités

Les silhouettes ne sont jamais figées : elles évoluent avec les vêtements, les périodes de vie, les angles de photo et les choix de styling.

Ces personnalités sont donc des sources d'inspiration pour observer certaines coupes, et non des modèles à reproduire.

- **Natalie Portman** : une belle inspiration pour les robes structurées, les tailles marquées et les silhouettes féminines sans surcharge.
- **Keira Knightley** : connue pour ses robes cintrées, ses jupes évasées et son élégance délicate.
- **Blake Lively** : intéressante pour observer l'équilibre entre pièces ajustées, looks tailleur et robes à taille soulignée.
- **Olivia Palermo** : une inspiration pour les associations chic, les ceintures et les superpositions structurées.
- **Audrey Tautou** : une référence française pour un style féminin, simple et souvent très bien proportionné.
- **Lily Collins** : propose régulièrement des tenues avec une taille mise en valeur et des lignes élégantes.



Garde-robe capsule

Les pièces essentielles pour ta morphologie en X

Élégance

Robe

- Robe portefeuille
- Robe ajustée
- Robe midi

Confort

- Jeans droits taille haute
- Pantalon droit, taille haute
- Pantalon palazzo, flare

Style

- Blazer ajusté
- Haut col V
- Haut bateau

Praticité

- Bottines ou bottes
- Ceinture fine élégante
- Bijoux longs et fins

Garde-robe essentielle

Chaque pièce de cette garde-robe capsule a été soigneusement sélectionnée pour flatter ta morphologie en X.

L'élégance et le confort se rejoignent dans des vêtements qui soulignent tes formes sans compromettre le style. Par exemple, la robe portefeuille et le blazer apportent une touche de sophistication.

En ajoutant des accessoires raffinés comme des ceintures et un sautoir long, tu créeras des looks uniques et adaptés à différentes occasions.

Guide des accessoires

Ceintures et bijoux élégants pour sublimer

Accessoire signature

Les ceintures soulignent la taille et l'élégance.

Longs bijoux

Les longs bijoux allongent la silhouette avec style.

Cohérence stylistique

Accentue ton style avec des accessoires raffinés.

Éléments sophistiqués

Élément clé pour une image personnelle réussie.

Les accessoires sont loin d'être accessoires

Ce guide des accessoires met en avant l'importance des ceintures et des longs bijoux fins. Ces éléments permettent d'ajouter une touche sophistiquée à ton style, renforçant ainsi ta personnalité.

Ose intégrer ces pièces dans tes looks pour créer encore plus d'affirmation dans tes tenues.



Erreurs de style

Corrections pour une silhouette en X

Erreurs communes

Ce que l'on oublie de faire	Mauvais choix
• Éléments de structure • Apporter des touches de couleurs vives • Ajouter des Accessoires raffinés	• Coupes trop amples • Tissus lourds ou mailles très lourdes • Tailles basses

Proportions incorrectes

- Robes droites (qui cachent la taille fine)
- Les manches ballons, les volants.
- Pantalons serrés (slims & skinny)

Les pièges

- Détails négligés
- Excès de noir dans les looks
- Couleurs ternes

Solutions pratiques et inspirantes

Pour corriger ces erreurs de style courantes, pose un regard critique sur ta garde-robe. Commence par sélectionner des pièces qui mettent en valeur ta silhouette en X, en incorporant des éléments structurés et des couleurs plus vibrantes. Évite les vêtements qui ajoutent du volume de manière inappropriée, car ils peuvent déséquilibrer ta silhouette.

L'objectif est de préserver l'harmonie en choisissant des vêtements qui te font sentir à l'aise et confiante, tout en mettant en avant tes atouts naturels.

Rayonner de confiance

Ma méthode INCARNAE t'invite à révéler ta vraie valeur, pas juste ton style.

Chaque femme mérite de se sentir belle et puissante, et la transformation commence par une compréhension profonde de soi-même.

En embrassant ta jolie morphologie en X, tu apprends à mettre en avant tes atouts et à adopter un style qui t'élève. Avec chaque conseil et chaque recommandation, tu te rapproches au plus près de ta personnalité dans tes vêtements qui viennent renforcer ton estime de toi et de la confiance que tu mérites.

N'oublie jamais que chaque défi peut devenir une victoire. Ose t'affirmer, teste, suis ton intuition et surtout amuse-toi.



Ce guide pour ta morphologie en X 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