



Mariel Quiroga

**COACH EN IMAGE
HOLISTIQUE**

Créatrice de la méthode
Diamant Bleu™, la seule méthode
holistique dans le conseil en image.

Test & Guide *Style énergétique*

© Tous les droits réservés



VOTRE GUIDE GRATUIT

Habillez votre essence

Faites le test et découvrez votre style énergétique pour vous habiller en pleine conscience grâce à la méthode Diamant Bleu.

C'est quoi la méthode Diamant Bleu ?

Après 12 ans d'expérience dans ce métier, j'ai développé ma propre approche, alliant style vestimentaire, développement personnel, psychologie de l'image, énergétique et communication visuelle des vêtements. Mon objectif est de révéler ce qui ne se voit pas immédiatement chez un individu : son essence, son identité, son énergie et sa personnalité, à travers le langage des vêtements.

Ma méthode repose sur une vision holistique de l'être humain, intégrant le style vestimentaire à différents niveaux :

- L'essence et l'identité : révéler ce qui rend une personne unique et ce qu'elle souhaite incarner aujourd'hui.
- Le corps énergétique : choisir ses couleurs en fonction de son énergie et de son humeur.
- Le corps émotionnel : sélectionner les matières en fonction de ses ressentis.
- Le corps rationnel : adopter des coupes vestimentaires qui traduisent sa personnalité et ses objectifs.
- Le corps physique : établir un lien avec les autres grâce à la communication et aux codes du savoir-être.
- Cette approche permet à chacun de mieux se connaître, de se reconnaître à travers ses choix vestimentaires et d'exprimer son intérieur à l'extérieur avec justesse. La méthode Diamant Bleu est une façon unique de révéler son essence profonde à travers l'habillement.

Et le style énergétique ?

Ces styles s'inspirent des quatre éléments — Air, Terre, Feu et Eau — et intègrent une compréhension approfondie des socio-styles utilisés en conseil en image classique.

Chaque personne a une manière propre de choisir ses vêtements, reflétant une personnalité, une énergie, une identité et des goûts uniques. Ces choix sont guidés par nos ressentis, nos pensées, notre énergie et notre essence nous permettent de mieux nous situer dans nos choix vestimentaires.. Les quatre styles énergétiques sont :

- Le style AIR ou naturel,
- Le style TERRE ou minimaliste,
- Le style FEU ou flamboyant,
- Le style EAU ou sophistiqué.

Cette approche permet de révéler l'unicité de chacun à travers des vêtements qui vibrent en harmonie avec leur énergie personnelle.

À continuation, réalisez le test, puis découvrez votre style énergétique.



TEST FEMMES

*Choisissez vos pièces préférées par catégorie (hauts, bas, accessoires...)
Puis, notez dans un cahier la lettre (A, B, C ou D) qui revient le plus souvent.*

Les hauts



A

B

C

D

Les bas



A

B

C

D

Les robes



A

B



A

B

C

D

Les chaussures



C

D



A

B

C

D



TEST HOMMES

*Choisissez vos pièces préférées par catégorie (hauts, bas, accessoires...)
Puis, notez dans un cahier la lettre (A, B, C ou D) qui revient le plus souvent.*

Les hauts



A



B



C



D

Les bas



A



B



C



D

Les vestes



A



B

Les accessoires



A



B



C



D

Les chaussures



C



D



A



B



C



D



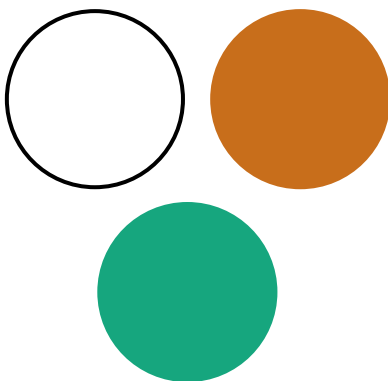
LE 4 STYLES ÉNERGÉTIQUES

Méthode Diamant Bleu™
Coaching en image holistique

Si vous avez une majorité de A vous êtes

AIR

Vos Couleurs



Conseils : Choisissez les couleurs comme le blanc, les nuances d'orange, de rouille, de rose et de vert doux. Vous pouvez également oser une harmonie de couleurs complémentaires pour refléter pleinement votre personnalité communicative et pétillante.

Vos Matières



Conseils : Privilégiez le coton, la voile de coton, le denim et toute matière léger

Vos Coupes/imprimés



Conseils : Privilégiez les imprimés floraux, les plumes, les motifs animaliers... Laissez-vous séduire par ces motifs !

Votre personnalité

vous agissez en fonction de vos ressentis, sans laisser de place à la réflexion. Vous êtes de nature dispersée ou éparpillé. Vous répondez de manière intuitive à ce qui vous motive, avec rapidité et dynamisme. Vos mots-clés : liberté et légèreté.

Votre énergie

Votre énergie est légère, apaisante, fluide, en constante évolution et conviviale, comme une brise légère.

Vos goûts stylistiques

Pour vous, la praticité et la rapidité sont essentielles. Vous privilégiez des tenues confortables, pratiques et faciles à enfiler. Vous pouvez facilement porter des vêtements que l'on vous donne, sans trop réfléchir. Votre armoire peut sembler désordonnée, mais ne vous gênez pas, car c'est votre façon d'être : libre et sans règles strictes.



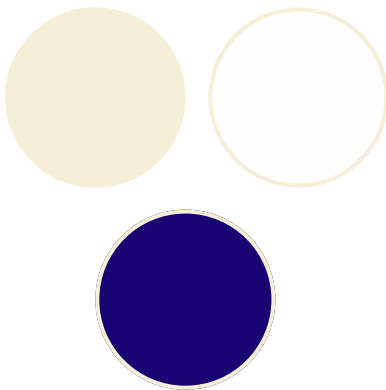
LE 4 STYLES ÉNERGÉTIQUES

Méthode Diamant Bleu™
Coaching en image holistique

Si vous avez une majorité de B vous êtes

TERRE

Vos Couleurs



Conseils : Choisissez les couleurs basiques et neutres. Si vous choisissez une touche de couleur, ce sera éventuellement du bleu marine ou du bordeaux. Vous privilégiez les tons unis plutôt que les dégradés ou les combinaisons de plusieurs couleurs. Vous appréciez la neutralité et la simplicité.

Votre personnalité

Vous êtes une personne stable ou en quête de stabilité dans tous les aspects de votre vie. De nature discrète et mystérieuse, vous parlez peu, mais toujours avec des mots justes. Vous possédez une capacité d'adaptation innée et êtes souvent un pilier de confiance sur lequel les autres peuvent s'appuyer.

Vos Matières



Conseils : Privilégiez des matières telles que le lin, la toile de coton, le coton lavé, le mohair, le molleton, ainsi que les mélanges de coton et de lin.

Votre énergie

Votre énergie dégage une profondeur et une intensité qui renforcent votre présence. Votre stabilité et votre authenticité sont vos véritables forces. Vous êtes une personne calme et plutôt posée. Très émotive, vous ressentez intensément vos émotions.

Vos Coupes/imprimés



Conseils : Préférez les vêtements unis et monochromes. Si vous optez pour des imprimés, vous privilégiez les rayures verticales ou horizontales.

Vos goûts stylistiques

Vous aimez les vêtements simples et intemporels, privilégiant les unis avec très peu d'imprimés. Si vous vous aventurez à porter des motifs, ce serait plutôt des lignes verticales. Vous préférez ne pas trop vous démarquer, mais cela n'enlève rien à votre élégance et à votre allure. Les accessoires sont pour les bons occasions.



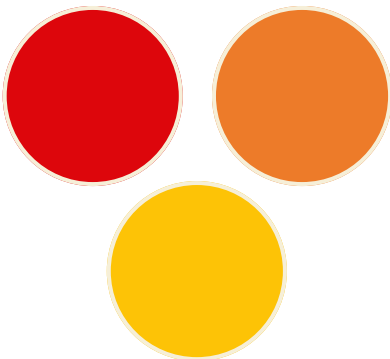
LE 4 STYLES ÉNERGÉTIQUES

Méthode Diamant Bleu™
Coaching en image holistique

Si vous avez une majorité de C vous êtes

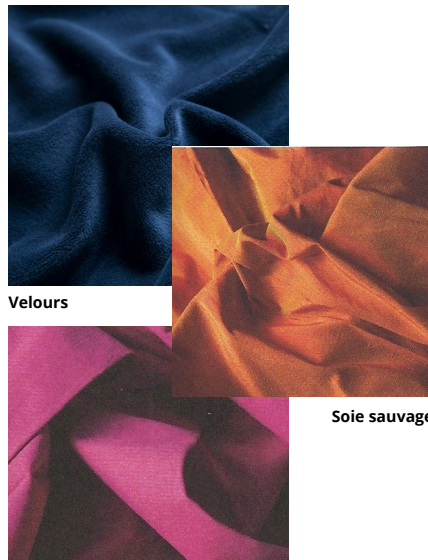
FEU

Vos Couleurs



Conseils : Privilégiez des matières telles que le lin, la toile de coton, le coton lavé, le mohair, le molleton, ainsi que les mélanges de coton et de lin.

Vos Matières



Velours

Soie sauvage

Toile de coton épaisse

Conseils : Privilégiez des matières telles que le lin, la toile de coton, le coton lavé, le mohair, le molleton, ainsi que les mélanges de coton et de lin.

Vos Coupes/imprimés



Conseils : Privilégiez des matières telles que le lin, la toile de coton, le coton lavé, le mohair, le molleton, ainsi que les mélanges de coton et de lin.

Votre personnalité

Vous êtes une personne intense, directe et audacieuse. Charismatique, vous savez naturellement attirer l'attention. Vous avez tendance à pousser les autres dans leurs retranchements. Faites attention à ne pas vous brûler ! Essayez de canaliser votre énergie pour maintenir un équilibre..

Votre énergie

Vous avez une énergie exubérante et puissante capable de conquérir une foule. La maîtrise de cette énergie sera votre plus grand atout ! Utilisez votre créativité lorsque vous avez du mal à contrôler votre propre énergie.

Vos goûts stylistiques

Vous aimez tout ce qui se distingue dès que vous entrez dans un rayon de vêtements. Vous n'hésitez pas à porter ce que les autres évitent : des couleurs vives et des matières brillantes. Vous avez l'art de vous exprimer à travers votre style et de vous démarquer.



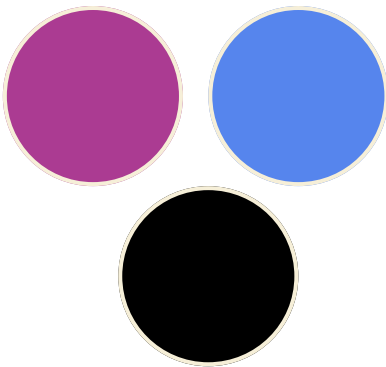
LE 4 STYLES ÉNERGÉTIQUES

Méthode Diamant Bleu™
Coaching en image holistique

Si vous avez une majorité de D vous êtes

EAU

Vos Couleurs



Conseils : Avec votre sens aigu de l'esthétique et votre style souvent sophistiqué, il est naturel que vous soyez attirée par le noir. Mon conseil : ignorez le regard des autres et osez porter cette couleur. Élégante et féminine, elle vous aide à vous recentrer et à exprimer toute votre puissance.

Le bleu et le rose sont également de précieux alliés, reflétant votre douceur avec subtilité et charme.

Votre personnalité

Vous êtes naturellement sensible, et c'est un de vos atouts. Vous êtes aussi un peu perfectionniste et exigeant, mais cela fait partie de vos forces. Apprenez à libérer vos émotions pour éviter de vous laisser submerger.

Vos Matières



Jersey

Satin de soie

Dentelle

Conseils : Privilégiez des matières fluides telles que le jersey, le satin de soie, le cachemire, la soie, les satins très fluides.

Votre énergie

Votre énergie est douce, calme, vaste et sensible. Vous êtes comme les vagues, vous pouvez être douce ou enragée ; apprenez à exprimer vos ressentis pour éviter d'exploser comme un tsunami.

Vos Coupes/imprimés



Conseils : Vous possédez un sens inné de l'esthétique et savez harmoniser vos vêtements avec goût. Faites-vous confiance et osez l'originalité ! N'ayez pas peur d'exprimer la beauté, car c'est un art, et vous savez le maîtriser à la perfection.

Vos goûts stylistiques

Vous appréciez les matières fluides contenant de l'élasthanne. Vous avez tendance à toucher les tissus lorsque vous cherchez une pièce en boutique. Sensible à l'harmonie, vous possédez un sens esthétique inné.



Mariel Quiroga
Coach en image Holistique
+33 622 50 60 42
contact@marielquiroga.com
<https://www.marielquiroga.com/>

Conseils de boutiques avec une vision éthique et esthétique

Choisissez en fonction de votre énergie

AIR

Parisienne et alors : Spécialisée dans la mode éthique, cette marque propose des collections décontractées et chics qui incarnent légèreté, liberté et mouvement.

The reformation : est une marque qui se concentre sur la durabilité en utilisant des tissus recyclés, du coton biologique et d'autres matériaux écoresponsables. Les imprimés floraux, les coupes fluides et les détails raffinés sont au cœur de la marque.

Everlane s'engage à offrir une mode durable à des prix abordables, en se concentrant sur des pratiques de fabrication éthiques et des matériaux durables. Des vêtements classiques et minimalistes qui se portent facilement au quotidien.

TERRE

Loom : est une marque française qui utilise des matériaux naturels et écoresponsables, tels que le lin, le coton biologique et la laine. La production est localisée en Europe, ce qui réduit l'empreinte carbone. Des pièces classiques, simples et élégantes, parfaites pour des looks intemporels et raffinés.

Everlane s'engage à offrir une mode durable à des prix abordables, en se concentrant sur des pratiques de fabrication éthiques et des matériaux durables. Des vêtements classiques et minimalistes qui se portent facilement au quotidien.

A.P.C. se distingue par son approche minimaliste et sa production éthique. Elle propose des pièces durables et de qualité, conçues pour durer. La marque est célèbre pour son style épuré et ses lignes nettes, créant des pièces intemporelles.

FEU

Antoine et Lili : Cette marque française propose des collections bohèmes chics, ethniques et très colorées. Leur concept bazar boutique, situé sur le Quai de Valmy à Paris, est un lieu unique offrant des tenues originales et des objets décoratifs insolites.

Soi Paris : Créée par deux sœurs, cette marque joyeuse et engagée dessine à la main des imprimés colorés exclusifs pour créer des pièces uniques et fashion. Leur engagement est renforcé par leur certification B Corp™, attestant de leurs valeurs responsables.

Mara Hoffman : L'engagement social et environnemental est au cœur de leur travail. Des pièces sont souvent audacieuses avec des imprimés graphiques, des découpes uniques et une approche très créative du design.

EAU

Sézane : est une marque française qui met un point d'honneur à produire de manière responsable avec des matières durables et un modèle de production plus lent. La marque propose des vêtements élégants, intemporels et féminins, allant des vêtements de bureau aux pièces plus casual-chic.

People Tree : est une marque pionnière dans le domaine de la mode éthique, utilisant des matériaux biologiques et recyclés, tout en favorisant le commerce équitable et les conditions de travail justes. Elle propose des pièces élégantes et modernes avec une touche bohème, parfaites pour un look à la fois chic et éthique.

Stella McCartney : est l'une des figures emblématiques de la mode durable, créant des collections sans matériaux d'origine animale et en utilisant des tissus écoresponsables. Des créations sophistiquées et féminines, allant des robes élégantes aux tailleurs impeccables, avec une touche moderne et avant-gardiste.

Pour aller plus loin..

Masterclass

Révélez Votre Essence Féminine

Avec seulement 10 Pièces de votre Dressing

Pourquoi participer à cette masterclass ?



Vous allez découvrir l'essence profonde de votre féminité, pas celle qui ressemble aux influenceuses des réseaux sociaux, celle qui se révèle à l'aide de IA, mais celle qui est authentique et qui ne ressemble à personne d'autre que vous.



Avec mes outils de développement personnel et énergétique vous explorerez les archétypes féminins de ma méthode Diamant Bleu, les Archistyles, qui vous aideront à identifier les 10 pièces vestimentaires qui correspondent à votre énergie et à votre personnalité.



Vous découvrirez ces pièces directement dans votre garde-robe, sans avoir à changer radicalement votre style. Il n'est pas question de transformation physique, de régimes ou d'artifices. Vous resterez vous-même, tout en affirmant et en célébrant votre beauté naturelle avec des notions stylistiques pour un travail global de l'intérieur vers l'extérieur.

57€ *À seulement*

Incrivez-vous ici

OU

Accompagnements

Cliquez ci-dessus, si vous avez envie de découvrir mes accompagnements individuels haut de gamme et mes programmes collectifs

QUI SUIS-JE ?

"Notre plus belle contribution est de partager notre propre histoire." - Mariel Quiroga

Je m'appelle Mariel Quiroga, d'origine bolivienne, et je suis la créatrice de la méthode Diamant Bleu, qui combine le conseil en image avec le développement personnel et la psychologie. Cette approche novatrice est le fruit de ma passion, de ma vocation et de mon parcours personnel.

L'objectif de cette méthode est d'aider les individus à choisir leurs vêtements en fonction de leur identité et de leur personnalité, avant de se concentrer sur l'esthétique et le style qui s'harmonisent avec leur silhouette.

Parcours Professionnel

J'ai plus de 12 ans d'expérience dans l'entrepreneuriat, notamment dans la production de mode, l'organisation de défilés de mode, la présentation télévisée, le mannequinat et le conseil en image. J'ai également développé un organisme de formation pour former des conseillers en image et personal shoppers en Bolivie et dans d'autres pays d'Amérique Latine, tels que le Chili, le Mexique et la Colombie.

Aujourd'hui, je suis basée en France et je développe cette méthode novatrice qui allie style et développement personnel. Cette approche permet à chacun d'affirmer son identité à travers son style et de révéler une image authentique qui lui ressemble. Je m'adresse aussi bien aux particuliers qu'aux entreprises, ainsi qu'aux personnes souhaitant se former à ma méthode.

Je serais ravie de partager mon expertise, ma passion et cette approche innovante avec vous.

Mariel Quiroga





Mariel Quiroga



contact@marielquiroga.com



+33 622 50 60 42



[Mariel Quiroga](#)



[@marielquiroga_style_mindset](#)



[Mariel Quiroga](#)



www.marielquiroga.com

Presse et médias



"Mariel Quiroga révèle la beauté insoupçonnée"

Matthieu BOEDEC - 06 juil. 2020 à 16:45

[Lire ICI](#)

"Elle lance son école de formation de coachs en image"

Richard RASPES - 17 mai 2023 à 12:32

[Lire ICI](#)

"Une Meusienne crée une école de conseil à l'image avec une approche holistique" Richard RASPES - 04 juil. 2024 à 11:14 [Lire ICI](#)

"Le coaching en image holistique !"
Linda Labidi le 21 janv. 2023 à 23:03

[Regarder ICI](#)



Babosee magazine

Dans les kiosques juin 2024

EMA : ÉCOUTE MOI AUSSI
ÉMISSION / TALKSHOW / TÉMOIGNAGE

MARIEL QUIROGA : "À travers les vêtements, je me suis trouvée"

Ema - Talkshow 20 mai 2024

[Regarder ici](#)

france • 5

Aindants, il est temps de les aider abimé par Théo Curin
En prime, le 08 octobre 2024

[Regarder le REPLAY ICI](#)