

# ATELIER

*Se Habiller & Rayonner*



*Sabrina Estegassy*  
Révélatrice de style & d'audace



# ATELIER S'HABILLER & RAYONNER

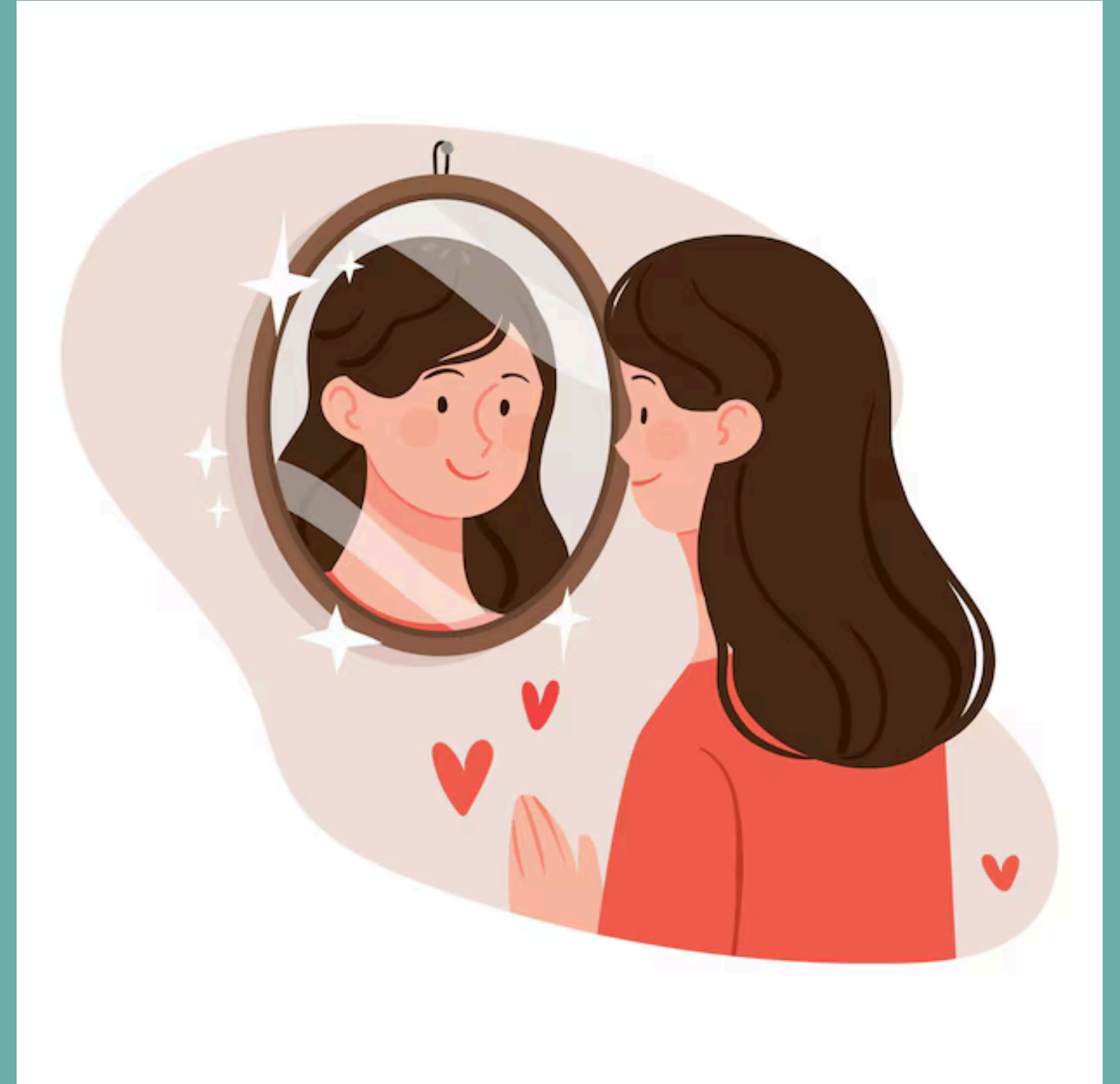
Mon corps a changé...  
et mon image n'a pas suivi  
Comprendre ce qui se joue,  
apaiser le regard,  
retrouver un lien juste à soi  
Un temps doux pour les femmes de  
40+



# CADRE & SÉCURITÉ

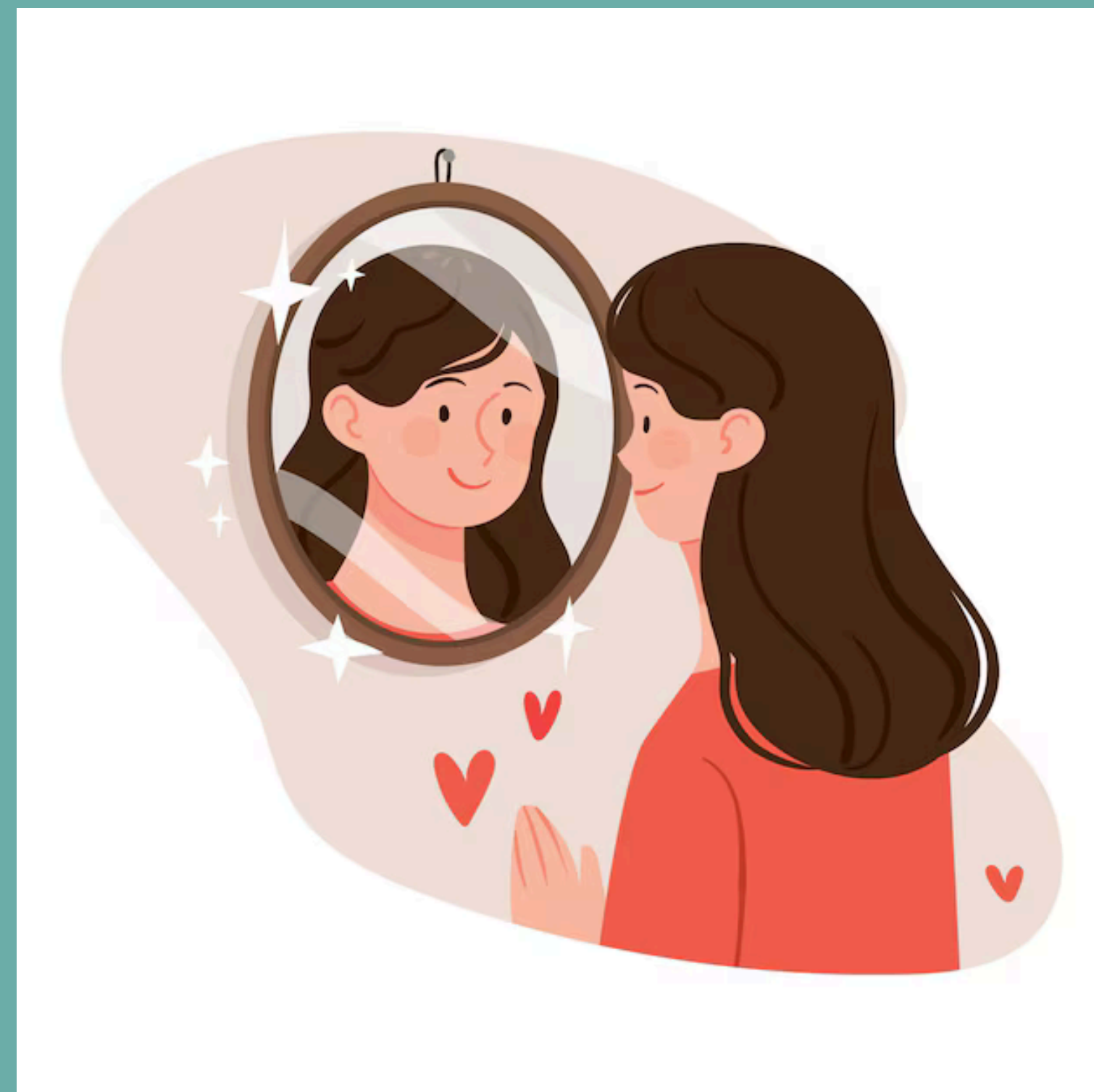
Ce que ce temps est / n'est pas

- Ce n'est pas un cours de mode
  - Ce n'est pas un relooking
  - Ce n'est pas une remise en question de ton corps
- 👉 C'est un espace sûr, sans jugement, sans obligation



# AGENDA

- LES 8 CLES POUR SE RECONCILIER AVEC SON CORPS
- EXPERIMENTATION DES TISSUS DE COULEURS





**RÉACTUALISER  
SON IMAGE  
AVEC LES  
CHANGEMENTS  
DU CORPS**



# LA RÉALITÉ VÉCUE

**Si tu es ici,  
c'est peut-être parce que...**

- Ton corps a changé (hormones, fatigue, maternité, temps)
- Tu ne te reconnais plus vraiment dans le miroir
- Ton dressing est devenu un lieu de tension
- Tu t'habilles sans conviction sans plaisir





# NORMALISATION

## Tu n'as rien raté

- Tu n'as pas “laissé tomber”
- Tu n'as pas manqué de volonté
- Tu t'es adaptée pour survivre

**Ce que tu vis est cohérent**



# LES 4 DIMENSIONS

Quand l'image se fige,  
plusieurs plans sont touchés

- **Biologique** : le corps change
- **Émotionnel** : la sécurité vacille
- **Psychologique** : le regard se durcit
- **Symbolique** : l'identité se brouille





# LA CLÉ DIFFÉRENCIANTE

La sécurité précède l'esthétique

- Tant que le corps ne se sent pas respecté :
- il se protège
- il se raidit
- il se cache

👉 On ne commence pas par "se mettre en valeur"

👉 On commence par se sentir en sécurité





# LE RÔLE DES VÊTEMENTS

Les vêtements ne sont pas neutres

Ils peuvent :

- apaiser
- soutenir
- contenir

ou au contraire :

- fatiguer
- comprimer
- rappeler une ancienne version de soi





# CHANGER DE REGARD (PAS DE STYLE)

Il ne s'agit pas de style

Il s'agit de :

- relation
- dialogue
- ajustement progressif

👉 On ne corrige pas un corps

👉 On l'écoute





**Voici comment je peux  
t'accompagner à te réconcilier avec  
ton corps  
8 clés pour retrouver plus de paix  
devant ton dressing  
et plus de douceur dans ton regard**





**LE PREREQUIS**  
**LA GRATITUDE**  
**MERCI**



🎨 **1. Réveille la  
couleur  
Remets de la vie  
dans ta palette —  
la joie est ton  
meilleur filtre.**







Les couleurs ne sont pas neutres : elles peuvent  
révéler ou éteindre.

Les bonnes couleurs valorisent votre potentiel — les  
mauvaises l'effacent.



🍂 2. Choisis la douceur  
Les matières qui caressent ton corps t'aident à renouer avec lui.

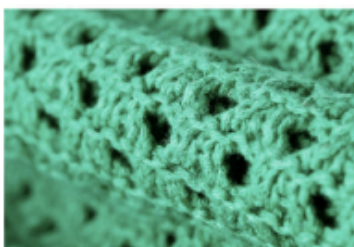




# LE FEU

**Mouvement de l'énergie :**  
**ascendante, va et vient (par à-**

popeline de coton, piqué  
dentelle fine  
jersey fin de laine mérinos  
trousages fantaisie structurés



# L'EAU

**Mouvement de l'énergie :**  
**descendante, va et revient (comme**

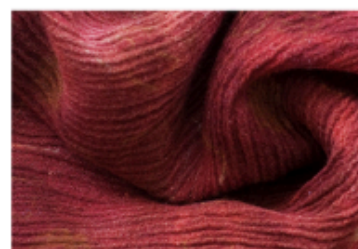
jersey de viscose  
jersey de coton avec de l'élasthanne  
jersey de cachemire  
bamboo, modal



# L'AIR

**Mouvement de l'énergie : ascendante et**

voile de coton, mousseline de coton  
éramine de laine, gaze  
lainage aéré et léger en alpaga, angora...  
tranelle légère (coton ou laine)



# LA TERRE

**Mots clés : présence | densité |**  
**stabilité**

**Réactivité émotionnelle : instinctive,**  
**directe et mesurée**

**Besoins fondamentaux : concret**  
**naturel**

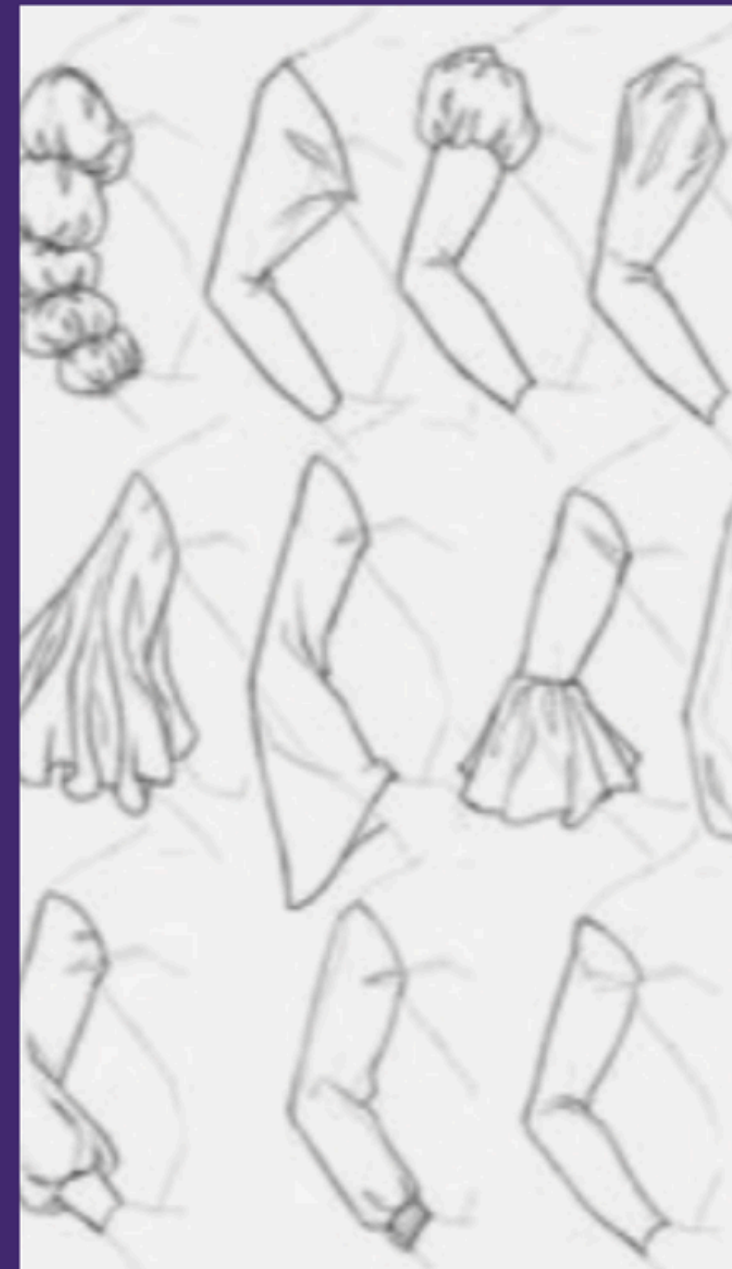
**Présence physique : calme, forte et**  
**stable**

**Élément pur : Un tissu Terre est épais,**  
**dense et doux.**

molleton  
mélange coton et lin, coton et laine  
coton gratté (pilou)  
les lainages doux, épais et moelleux



💎 3. Accompagne  
tes lignes  
Trouve des formes  
qui épousent ton  
évolution, pas ton  
passé.





# LOSANGE      LIGNE      CERCLE





🌸 4. Affirme ton style  
Ton style, c'est ton empreinte visible  
— ton identité en mouvement.





🧺 **5. Libère ton  
espace**  
**Fais le tri : chaque  
vêtement inutile  
retient une  
ancienne version  
de toi.**





🧭 6. Simplifie  
Un dressing clair,  
c'est un mental  
apaisé.



*by Sabrina Cotegassy*



👗 7. Joue avec tes  
tenues  
Expérimente,  
assemble, ose : le  
style, c'est un jeu.





8. Complète ton dressing avec les pièces manquantes  
Ajoute les essentiels qui te révèlent vraiment — ceux qui te font te sentir belle, forte et alignée chaque matin.





# LE CHEMIN POSSIBLE

**Il n'y a pas UNE bonne porte,  
mais plusieurs**

Selon là où tu en es :

- besoin de comprendre
- besoin d'expérimenter
- besoin d'être accompagnée





# PARCOURS 21 JOURS



POUR SE REGARDER AVEC  
DOUCEUR

*by Sabrina Estegassy*



# BESOIN = RECONNEXION & LEGERETE

## PARCOURS 21 JOURS

Besoin principal : reconnexion et douceur

Ton corps et ton image ont été mis à l'épreuve.  
Aujourd'hui, tu manques surtout d'élan et de plaisir.

Tu n'as pas besoin de méthode lourde.  
Tu as besoin de te réconcilier avec toi.

Objectif : retrouver confiance, joie et mouvement.





# LE CHEMIN POSSIBLE

## Pour sécuriser et reprendre confiance

- Progressif
- Guidé
- Sans violence

21 jours pour reprendre ton dressing en main. Sans shopping. Sans pression. Sans culpabilité. Ce challenge est un parcours guidé, jour après jour, pour passer :

👉 d'un dressing subi à un dressing clair, cohérent et apaisant,  
👉 d'un regard critique sur ton corps à une relation plus douce et confiante,  
👉 d'un "je n'ai rien à me mettre" à des choix simples et alignés.

Chaque jour, tu avances avec :  
✨ un mini-défi concret (5 à 15 minutes)  
✨ une action simple et faisable  
✨ une prise de conscience qui change tout

En 21 jours, tu ne changes pas seulement ton dressing.  
Tu changes ta façon de te regarder, de te choisir et de t'habiller.



# ATELIER HAUT EN COULEUR



POUR ME REVELER

*by Sabrina Estegassy*



# BESOIN = ENERGIE & LUMIERE

Les couleurs que tu portes aujourd'hui ne soutiennent plus ton énergie.

Cela impacte ton teint, ton regard et ta présence.

Un changement visible peut redonner confiance très vite.

Objectif : créer un déclic immédiat et lumineux.

## Atelier Couleurs



# LE CHEMIN POSSIBLE

## Pour un déclic concret

- Voir autrement
- Ressentir autrement
- Sans engagement long

👉 Une première approche concrète et guidée de la psychologie des couleurs et de la colorimétrie, pour t'habiller en conscience, et laisser émerger un rayonnement plus juste, plus respectueux de qui tu es aujourd'hui.

## Atelier immersif – La couleur comme révélateur 2H

Découvrir l'impact des couleurs sur :

- ton image
- ton énergie
- ta communication

Dans cet atelier, je t'accompagne pour comprendre :

- comment les couleurs influencent les émotions
- le message que tu envoies (souvent sans le savoir)
- la perception que tu as de toi-même



# S'habiller & Rayonner

*par Fabrina Estegassy*



# 3 FORMULES

Pour un accompagnement plus profond  
Essentielle : remettre de la clarté  
Intense : transformer la relation  
Absolue : chemin complet

ESSENTIEL



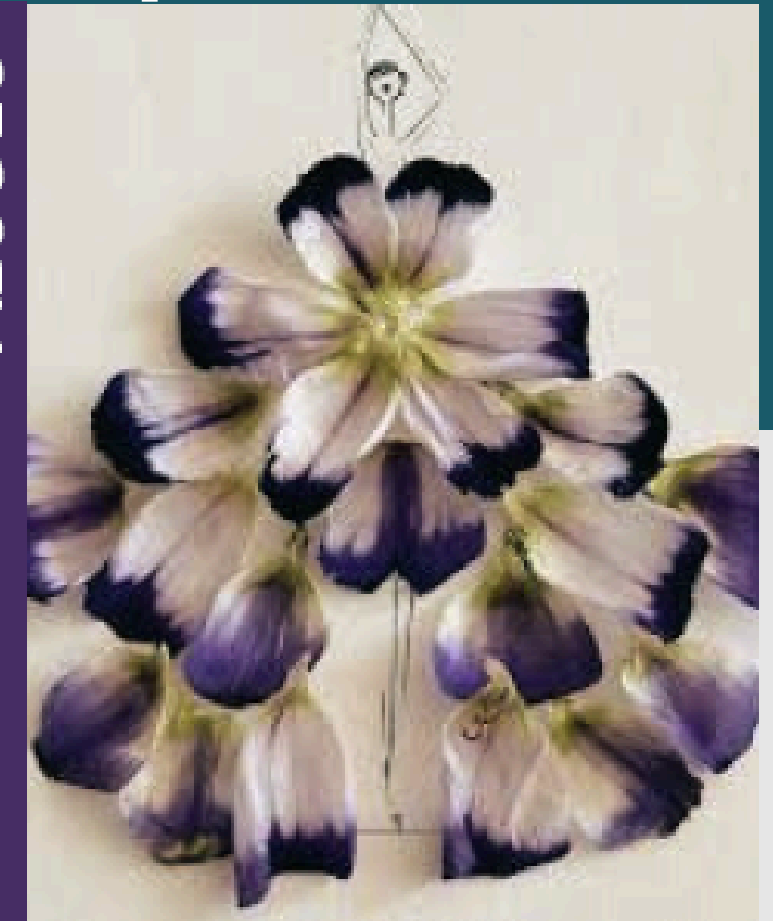
C'est la base pure,  
l'architecture délicate de  
ton renouveau. Une  
expérience douce mais  
déterminée qui pose les  
fondations avec grâce et  
clarté.

INTENSE



Ici, la transformation  
prend corps, le feu sacré  
s'embrase. Chaque étape  
s'accorde avec puissance et  
profondeur pour faire  
rayonner ton essence  
véritable.

ABSOLU



L'expérience immersive,  
pensée comme une oeuvre  
d'art. Un accompagnement  
sur mesure, précieux, rare,  
pour celles qui veulent  
incarner l'exception.



# FORMULE ESSENTIELLE



POUR ME REGRADER  
AVEC AMOUR

*by Sabrina Estegassy*



# BESOIN = STRUCTURE

Tu veux arrêter de deviner.

Tu veux savoir ce qui te va vraiment,  
pour ton corps actuel et ton style.

Tu cherches des bases solides et fiables.

Objectif : construire une image cohérente  
et autonome.

# FORMULE ESSENTIELLE





# FORMULE ESSENTIELLE



## Module 1 : Les Couleurs

Découvrir tes couleurs  
singulières  
Pour illuminer ton  
teint et créer des  
looks qui te subliment



## Module 2 : Les Matières

Choisir les matières  
qui te révèlent  
Celles qui tombent  
bien, qui soutiennent  
ton énergie



## Module 3 : Les Formes

Identifier les coupes  
qui te mettent en  
valeur  
Parce que chaque  
morpho a ses pépites



## Module 4 : Le Style

Définir ton style  
signature qui révèle  
qui tu es.

# FORMULE INTENSE



POUR M'AIMER AU GRAND JOUR

*by Sabrina Estegassy*



# BESOIN = INCARNATION

Tu sais déjà qui tu es.

Mais ton image n'est pas encore à la hauteur  
de cette évolution.

Tu veux que cela se voie :  
dans tes tenues, ta posture, ta présence.

Objectif : incarner pleinement qui tu es  
devenue.

## FORMULE INTENSE





# FORMULE INTENSE



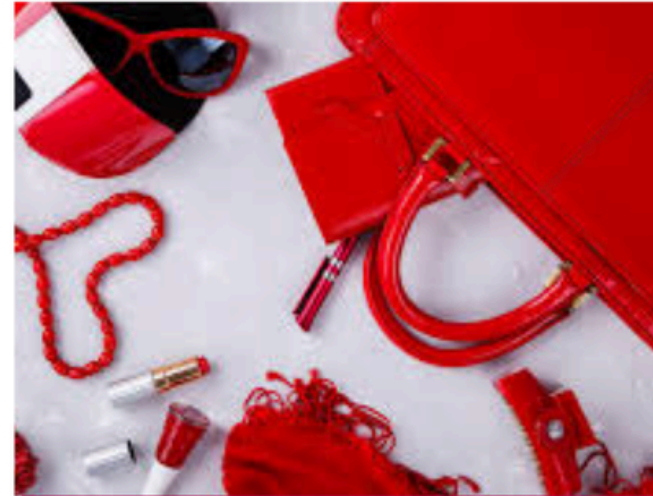
## Module 5 : Le Tri

Trier ta garde-robe avec méthode et plaisir  
On fait de la place à la version 2.0 de toi



## Module 6 L'Association

Composer des tenues stylées avec tes propres vêtements  
Associer, twister, créer :  
tu redécouvres ton dressing



## Module 7 La liste complément

Une liste complément ultra-ciblée pour combler les manques, éviter les achats inutiles et finaliser une garde-robe cohérente qui exprime ton style signature.



## Module 8 L'Organisation

Organiser un dressing joyeux, fluide et inspirant  
Fini le chaos, bonjour la clarté visuelle



# FORMULE ABSOLUE



POUR M'AIMER À LA HAUTEUR  
DE QUI JE SUIS

*by Sabrina Estegassy*

# **BESOIN = TRANSFORMATION**

## **FORMULE ABSOLUE**

**Tu es à un seuil de vie.  
Ton image n'est plus un simple sujet  
esthétique,  
elle accompagne une transformation  
profonde.**

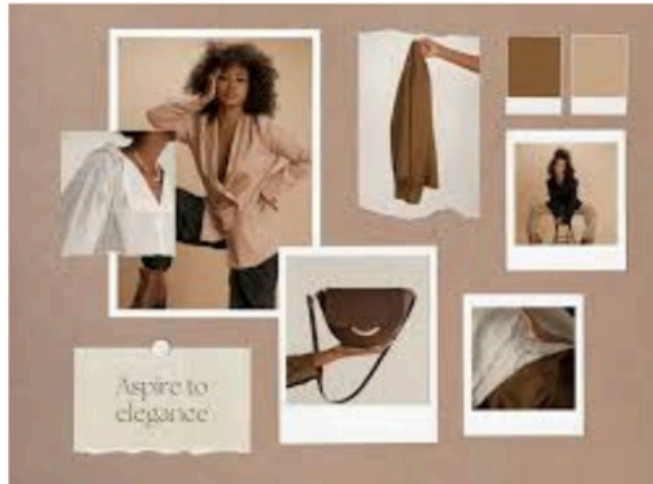
**Tu es prête à changer de peau.**

**Objectif : aligner image, identité et  
rayonnement.**





# FORMULE ABSOLUE



## Module 9 : Les Collections

Crée ta collection automne-hiver ou printemps-été : une série de looks cohérents, prêts à porter, parfaitement alignés avec ton style signature et ton rythme de vie.



## Module 10 : Le Shopping

Compléter ton dressing avec un shopping malin et ciblé. En magasin ou en ligne, tout est pensé pour toi



## Module 11 : La Mise en beauté

Les conseils experts soin du visage et analyse morpho visagisme pour révéler ton visage et renforcer ton style signature à travers coiffure et maquillage



## Module 12 : Le shooting photo

Le shooting qui immortalise ta métamorphose : des photos de toi, alignée, confiante et rayonnante, dans tes tenues signature. Un moment d'affirmation, de célébration et de puissance.

# LE CADEAU

## **Diagnostic Image & Rayonnement — OFFERT**

- En ligne, à faire à ton rythme
- Sans engagement
- Un espace pour mettre des mots sur ce que tu vis aujourd'hui

## **En cadeau :**

Un code de 20 € à utiliser sur l'ensemble des accompagnements

Code : **WEBINAR2026**

 Un premier pas guidé, pour te situer sur ton chemin.



# DIAGNOSTIC IMAGE & GARDE ROBE



POUR SAVOIR OÙ J'EN SUIS

*by Sabrina Estegassy*

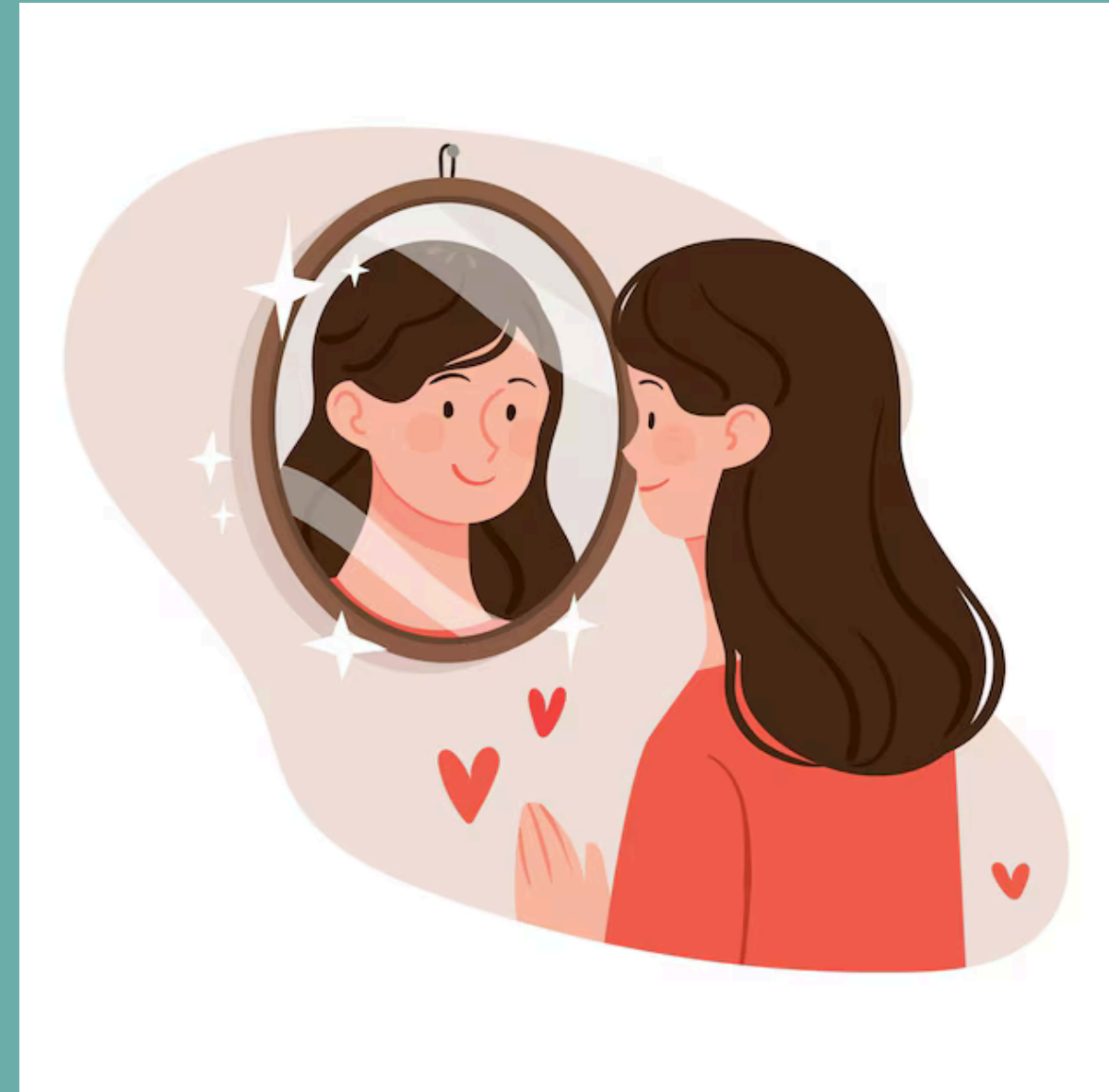
# COMMENT CONTINUER (SANS PRESSION)

Tu es libre

- Tu peux t'arrêter là
- Tu peux faire le diagnostic
- Tu peux être accompagnée

Phrase clé :

**Avancer n'est jamais une obligation.  
Mais rester seule non plus.**





# MERCI POUR TA PRESENCE

Ce que tu vis mérite  
d'être regardé avec  
douceur.  
Tu n'as rien à prouver.

- <https://programme-stella.systeme.io/orientationpersonnalisee>
- <https://calendly.com/sabrinaestegassy/seance-coaching-stella>

