



« JE N'ALLAIS PLUS DANS LES MAGASINS, ÇA ME DÉPRIMAIT »

Typhanie, 23 ans :

« J'ai eu droit à un "total look". En plus de trouver enfin la coupe idéale pour mes cheveux, mon coach m'a proposé une nouvelle couleur : cuivrée ! Elle m'a aussi aidé à assumer mes rondeurs, grâce à des tenues bien choisies : des décolletés, des tailles Empire, etc. Je n'allais plus dans les magasins, ça me déprimait. Depuis, je me suis vraiment bien rattrapée (rires) ! »

3 MORPHOLOGIE DE LA SILHOUETTE.

C'est apprendre à mettre ses atouts en valeur, que l'on soit ronde, mince, grande, petite, en respectant un « mode d'emploi ». En pratique, on apprend à rééquilibrer les proportions, mettre en valeur ses atouts, corriger ses défauts. Et combattre les idées reçues. Oui, les rondes peuvent oser les couleurs, les tenues fluides, près du corps — sans être moulantes pour autant.

4 VIRÉES SHOPPING.

La « Personal shopper » vous accompagne pendant quelques heures dans les magasins de mode pour trouver le look qui vous convient. De H&M à Dior, elle vous propose des achats adaptés à votre budget, à votre style et à votre morphologie. Les coupes, couleurs et formes de vêtements qui flatteront au mieux votre silhouette. Un circuit shopping sur mesure à l'efficacité garantie, avec un gain de temps évident !

NOTRE GUIDE DU COACHING BEAUTÉ

C'est le buzz du moment ! Les coachs nous aident à shopper, perdre des kilos et même réussir nos vies. Les conseils de trois pros triés sur le volet.

POUR SE RELOOKER

AVEC LA COACH CONSEIL EN IMAGE SOPHIA MAILLARD, DIRECTRICE D'OPTIMUM IMAGE. SON RÔLE : NOUS APPRENDRE À « MAÎTRISER NOTRE IMAGE ».

Les tarifs : 65 € POUR la colorimétrie, 75 € l'autoaquillage, 570 € pour le total look.

4, rue Jacques-Offenbach, Nice 06. Tél. : 04 93 16 84 77. www.optimum-image.com

■ Hana Hall. Après avoir revu votre garde-robe avec la coach, ne reste plus qu'à trouver les sous-vêtements adéquats. Dans cette boutique, on trouve les dessous les plus chics : Dior, Eres, Jean-Paul Gaultier...

5 bis, rue Alphonse-Karr, Nice 06. Tél. : 04 93 82 32 25.

1 COLORIMÉTRIE. Le coach détermine les couleurs qui vont mettre en valeur la carnation de la peau, donner bonne mine. C'est la méthode des quatre saisons : vous saurez si vous êtes une femme printemps, automne (couleurs chaudes), été ou hiver (couleurs froides). La couleur des cheveux — et votre coupe — est également passée à la loupe. Idem pour les accessoires : lunettes, boucles d'oreilles... Vous saurez enfin ce qui vous va !

ADRESSES UTILES :

■ Spa cinq mondes. On s'offre une beauté des mains dans une adresse prestigieuse, ça fait du bien aussi. Monte Carlo bay hôtel & resort, 40, av. Princesse-Grace, Monaco. Tél. : +377 98 06 25 25.

2 MAQUILLAGE. Ou plutôt, l'autoaquillage. Décodage : la pro fait un côté, vous l'autre. Les coachs ont alors une mission : vous donner tous les trucs et astuces pour que vous sachiez parfaitement utiliser chacun des produits de votre trousse de maquillage. Fini les galères avec l'anticernes ! Faire disparaître de vilaines traces de couperose, affiner son nez, illuminer une peau terne... Vous connaîtrez les gestes des pros pour être au top.