

Table des matières

Partie 1 :

La méthode des Quatre saisons 1

Les couleurs des quatre saisons 3

Comment déterminer votre palette de couleurs ? ... 6

Votre palette de couleurs 12

Analyse plus poussée : le drapping 25

Le langage des couleurs 30

Partie 2 :

La morpho-coiffure 39

Quel critère de beauté ? 41

Les différentes morphologies de visage 42

Quelques conseils capillaires 58

Partie 3 :

Votre morpho-silhouette 65

Les bienfaits de la morpho-silhouette 67

Les différentes morphologies 68

Le triangle inversé 68

Le rectangle 70

La triangle pointe en haut (poire) 72

La morphologie ronde (pomme) 74

Vous êtes rond ou corpulent 76

Vous êtes grand ou filiforme 78

Vous êtes de petite taille 80

Partie 4 :

Le style vestimentaire 83

Votre personnalité au travers de votre style 85

 Comment déterminer son style.....86

 Un petit questionnaire sur votre style 87

Les styles vestimentaires 90

 Le style classique 90

 Le style Prepy 94

 Le style métrosexuel ou Urban Dandy 96

 Le style Tecktonik 98

 Le style Street ou bling-bling 100

 Le style Biker 102

L'élégance est tout un art..... 104

 Le port du costume 104

 Chemise et col de chemise..... 106

 Les nœuds de cravate 109

 Et vos pieds ? 110

 Tout ce qu'il ne faut pas faire ! 111

Partie 5 :

Votre dressing 113

Analyse de votre dressing 115

 Opération armoire 115

 Réactualisez votre dressing..... 116

 La garde-robe professionnelle 117

 Check-list de vos basiques professionnels ... 118

 La garde-robe casual..... 119

 Les musts et les basiques de votre
 garde-robe casual..... 120

 Les tenues de sport ou home sweet home 122

Annexe 125

L'analyse de votre saison dans un cabinet

professionnel de conseil en image 127