

# SELFLOVE

**2024**

une année qui  
commence sous le  
signe de la gratitude

## CONSEILS

Finance, selflove,  
nutrition et tout ça  
sans pression

## ASTRO

*Que vous  
réserve  
les astres  
ce mois-ci*

# FÉVRIER

SELFLOVE MAGAZINE N°1 - PENSÉE PAR STÉPHY POUR DES CORPS QUI PARLENT

NUMÉRO 1

# SOMMAIRE:

## 🌸 SAVE THE DATE

03

Les dates importantes du mois, ton meilleur calendrier de Badass !

*Écrit par Stéphy photographie*

## 🌸 OBJECTIF 2024

05

Au lieu de prendre des résolutions que tu ne tiendras, tu te mettais des objectifs atteignables ?

*Écrit par Suzy*

## 🌸 LE DÉFI DU MOIS

07

Un défi pour te sortir de ta zone de confort tout en te permettant de prendre confiance en toi et d'estimer toi-même. Défi spécial nouvelle année.

*Écrit par Clémentine*

## 🌸 DES CORPS QUI PARLENT

08

Le podcast qui parle de femmes pour les femmes. Et aussi une recommandation de podcast !

*Écrit par Stéphy photographie*

## 🌸 LE PORTRAIT DU MOIS

09

Ce mois-ci, je mets en avant la talentueuse Andréa de Maison Bloe. Notre rencontre et pourquoi je la trouve ultra-inspirante.

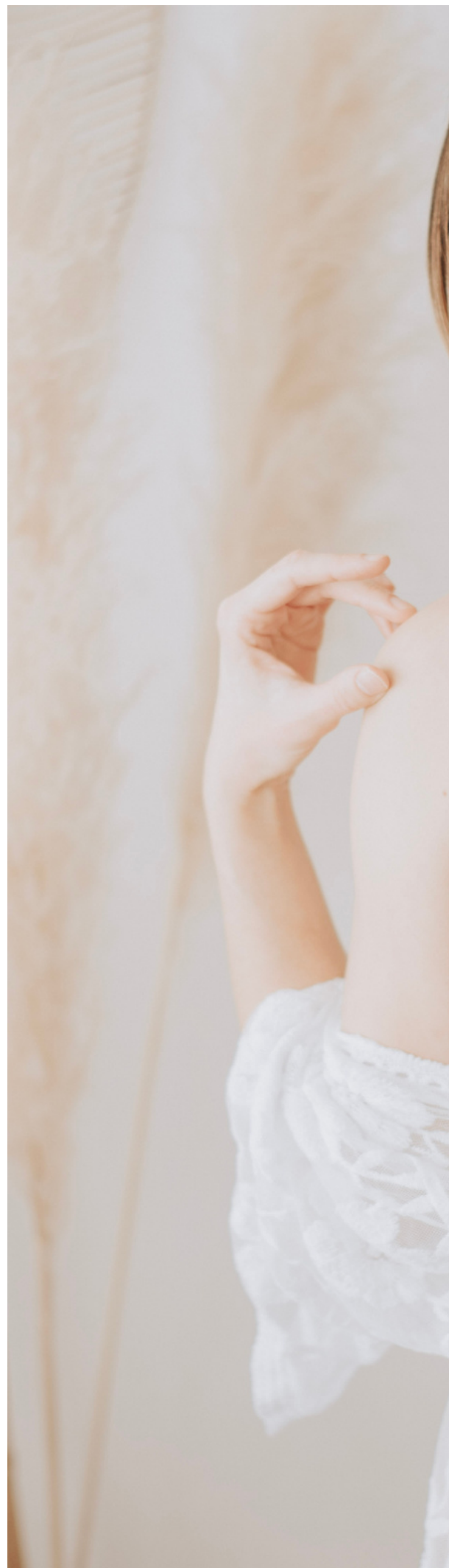
*Écrit par Stéphy photographie*

## 🌸 IDÉE DÉCO

11

Une idée chinée pour mettre du peps dans ton intérieur sans te ruiner !

*Écrit par Marine*





# SOMMAIRE:

## 🌸 ASTRO

12

Ton horoscope de l'année selon ton signe et quelques surprises pour cette première !

*Écrit par Élodie : CosmicQueen*

## 🌸 ASTUCE FLOOZE

14

Et tu avais un conseil de coach chaque mois pour réussir à gérer ton oseille ? Oui, c'est possible !

*Écrit par Suzy*

## 🌸 SELFLOVE MOMENT

15

Apprendre à prendre soin de toi, février le mois de l'amour, le mois du self-love moment 🧡

*Écrit par Stéphy*

## 🌸 NUTRITION

17

Notre diététicienne, spécialisée en TCA, te donne des astuces pour mieux vivre tes repas. Loin de la culture diététique, et si on aimait nos assiettes ?

*Écrit par Marie - Annalia*

## 🌸 COUPS DE COEUR

19

Le mois dernier, j'ai été touché par Chloé de @bery\_wild et je te raconte tout.

*Écrit par Stéphy photographie*



# SAVE THE DATE

Stéphy photographie

## 06 AU 11

On se retrouve une nouvelle fois à Lyon pour des séances de photos. Il reste encore quelques créneaux. Envoie vite un petit message.

## 14

Le lien pour réserver votre voyage photo sort enfin ! Pour Valensole, découvrez les plateaux de lavande de la Provence, ou pour l'Irlande, road trip en terre celte. Rejoignez l'aventure.

## 13



Première soirée adhérentes pour Femmes, Like You. On se retrouve chez Mintaka à 19h30. Réserve ta place.

## 19 AU 29

Créneaux toulousains. Pendant cette période, tu peux venir prendre ta séance photo. On se fait une visio pour faire connaissance et répondre à tes questions, puis on se cale une date pour le shooting de choix.





# SAVE THE DATE

## 01

Clémentine lance son Membership Les Légitimes !

L'espace où tu vas enfin te sentir soutenue et créer la plus belle histoire d'amour avec toi-même, pour le meilleur et pour le pire ! Ta coach dans ta poche et dynamique de groupe !

Tarif de lancement jusqu'au 16/02, spécial Saint-Valentin : 37€ par mois (47€ à partir du 17/02)

## 12

Suzy sort son test sur les archétypes financiers pour que tu puisses connaître ta personnalité financière unique et que tu apprennes à mieux te connaître.





# OBJECTIFS 2024



## SUZY

Et si cette nouvelle année était pour toi l'opportunité de penser à ton bien-être financier ? Note toutes les résolutions financières que tu vas prendre pour être moins stressée vis-à-vis de l'argent.



## AMARINE

Une pépite pour kiffer 2024 : s'autoriser. Parce que derrière chaque émotion, il y a une bonne raison : se donner l'autorisation de ressentir, c'est guérir son enfant intérieur et devenir l'adulte de sa vie. Alors, ne calme plus ta joie !



## CLÉMENTINE

Et si tu faisais de cette année une année pour toi ? Pour te retrouver ? Pour réapprendre à te connaître, savoir ce que tu aimes, ce que tu ressens... Si tu te remettais au cœur de ta vie ?



---

## EN JANVIER

**J'AI CONÇU UN CHALLENGE "AMOUR DE SOI" POUR TOI ! UN CHALLENGE QUI TE PERMETTRA DE GAGNER EN AMOUR ET EN CONFIANCE EN TOI. TE CONNAÎTRE ET MIEUX TE COMPRENDRE POUR ÊTRE PLUS DOUX AVEC TOI-MÊME ET TON CORPS. RETROUVE LE LIEN DE TÉLÉCHARGEMENT SUR LE SITE INTERNET.**



# DÉFI DU MOIS

TA MISSION, SI TU L'ACCEPTES...  
APPRÉCIER TA PROPRE COMPAGNIE !

## ✿ MAIS AVANT... QUI SUIS-JE ?

Moi, c'est Clémentine et je t'accompagne à te libérer de ton syndrome de la petite fille sage qui n'ose pas prendre sa place. Fini de brider ta personnalité, redeviens leader de ta propre vie et prépare-toi à briller sans retenue !

## ✿ POURQUOI PASSER DU TEMPS SEULE ?

Pour moi, on ne peut pas s'estimer si on ne se connaît pas. Et pour se connaître... Il faut passer du temps avec soi-même. Découvrir de nouvelles passions, tester ses limites, prendre le temps de s'écouter... et mieux se comprendre.

## ✿ ALORS ON Y VA ?

Je sais que faire une activité seule, ça peut faire peur. Commence petit! Je ne te dis pas d'aller directement seule dans un bar... Mais tente une expo ? Un film au ciné? Un café dans un salon de thé? Et observe-toi. Comment te sens-tu?

# DES CORPS QUI PARLENT

Un podcast qui déculpabilise avec humour et amour ta relation au corps. On discute, on rit, on fait des blagues sur notre rapport au corps. On traite de sujets qui nous animent et on essaie de voir le chemin parcouru avec les années.



## NOS VÊTEMENTS SONT ILS LE REFLET DE NOTRE PERSONNALITÉ ?

Nous avons parlé de ce vaste et néanmoins intéressant sujet sur 2 épisodes ! Oui oui, un avis bien complet qui nous a pris toute une soirée d'enregistrement. On évoque aussi la mode de notre adolescence et comment vit-on cette mode qui désormais implique l'écologie.

Chacun son point de vue. Ils diffèrent selon notre poids, notre âge et évidemment nos consciences différentes chez chacun. C'est là toute la richesse d'une discussion, viens nous écouter et nous donner ton avis en commentaire, sous l'épisode.

Tu peux le retrouver sur [Spotify](#), [Deezer](#) et [Apple podcast](#).

## À DÉCOUVRIR

### Terre d'imaginaire

*Chaque mois, je t'inviterai à découvrir un autre podcast dont un membre de l'équipe est fan.*

*Ici, c'est le podcast d'Alix qui mérite d'avoir un coup de projecteur. Elle écrit fabuleusement bien des histoires courtes ou des contes, elle a une voix douce et ce sont des doux moments d'apaisement.*



Stéphy, photographe [@stephyphotographie](#)





COUP DE  
PROJECTEUR SUR  
**ANDRÉA**

Une jeune femme de 23 ans qui est une entrepreneure talentueuse. Douée de ses 10 doigts, elle donne des cours de couture et crée des costumes incroyables. @maisonbloe



“

Je suis prise au Puy du Fou ! Je m'en vais 3 mois dans les coulisses des spectacles.

J'ai rencontré Andréa la première fois dans un café toulousain, à la suite d'une storie insta de Lanabelle. Ce qui ne devait être qu'un café d'une heure s'est transformé en une après-midi entière. À l'époque, elle chinait de vieilles fringues dans les friperies et elle en faisait des tenues fabuleuses et au goût du jour.

Mais son rêve, c'était le costume ! Alors, on a parlé de tous les projets fous que l'on pourrait mettre en place. Vous imaginez qu'une photographe artistique et une costumière, ça fait forcément des étincelles. On a fini par monter une asso ensemble et ces costumes sont plus que dingues.

## LA MAGIE AU BOUT DES DOIGTS

### ANDRÉA FAIT UN TRAVAIL TITANESQUE ET DE QUALITÉ

L'année dernière, elle a expérimenté la Fashion Week. Pendant plus d'une semaine, quasi 24h/24, elle a cousu des sequins et autres demandes pour les défilés.

Cette année, elle part dans une nouvelle aventure au Puy du Fou, le parc connu pour ses spectacles aux costumes d'époque. Elle a aussi participé à un concours TikTok où elle se retrouve en finale à défiler à Paris. On lui souhaite de tout déchirer 🙌



# IDÉES DÉCO

## DONNER UNE ÂME À VOTRE INTÉRIEUR

La décoration de votre intérieur raconte votre histoire mais permet surtout de révéler votre personnalité. Ne vous enfermez pas dans un style tout droit sorti d'un catalogue, jouez avec les couleurs, les styles et les accessoires.



### 🌸 ETRE BIEN CHEZ SOI...

Être bien chez soi permet de se sentir bien au quotidien.

En effet, avec le développement du télétravail, nous n'avons jamais passé autant de temps à la maison. Il est donc important de s'y sentir bien pour pouvoir vivre pleinement épanouis.

Attardez-vous sur la disposition des meubles, la circulation dans les pièces de vie et surtout ne négligez pas les éclairages. Tous ces détails joueront sur l'harmonie et le bien-être de votre quotidien.



## ASTUCE DE MARINE

Pensez à la seconde main !

N'achetez pas toute votre décoration dans les grandes enseignes, mixez les pièces modernes avec le miroir de votre grand-mère ou essayez de repeindre l'armoire de mémé dans une couleur plus actuelle. Vous verrez que cela apporte du caractère et de l'authenticité à votre intérieur. De plus, cela permet de faire des économies et la planète vous dira MERCI ! Ayez le réflexe de chercher des meubles ou accessoires via Leboncoin, Emmaüs, dans les brocantes, etc. Et si vous voulez, je peux même vous aider à dénicher des trésors et vous partager mes meilleures adresses pour chiner des pépites. RDV sur mon site [www.ritournelle.co](http://www.ritournelle.co)



# ASTRO

## COMMENT FIXER TES OBJECTIF 2024 ET LES TENIR GRÂCE À L'ASTROLOGIE

Alors que tu as peut-être défini tes objectifs pour 2024, ou que tu t'y prépares, considère l'astrologie comme ton alliée secrète, t'offrant des perspectives uniques et des moments propices pour agir.

Avec l'astrologie comme guide, tu peux naviguer dans l'année à venir avec plus de confiance, en alignant tes aspirations avec le rythme des étoiles. Dans ce voyage vers la réalisation de soi, rappelle-toi que les étoiles proposent, mais c'est toi qui disposes.

Prête à explorer comment l'astrologie peut te servir de guide pour fixer et atteindre tes objectifs en 2024 ?

Actuellement, l'énergie du Capricorne imprègne l'air, créant un climat idéal pour nourrir et développer nos projets. Le Capricorne, signe de terre, est connu pour sa capacité à construire, structurer et atteindre des sommets. C'est un moment où la persévérance, la discipline et le sens des responsabilités sont à l'honneur.



*Le Capricorne incarne l'ambition et la détermination. Sous son influence, nous sommes plus à même de poser des fondations solides pour nos projets. C'est le temps de la réflexion stratégique, de la planification minutieuse et de l'engagement envers des objectifs à long terme.*

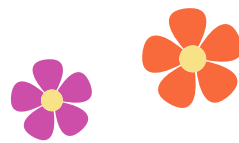
*Les énergies actuelles nous invitent à canaliser notre focus et notre énergie dans ce qui est essentiel et durable. C'est l'opportunité de transformer nos aspirations en réalités tangibles, en s'appuyant sur la rigueur et la patience que le Capricorne inspire. Utilisons cette période pour avancer avec confiance et clarté vers nos objectifs.*

SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN ?



**RETROUVE MOI SUR  
INSTA ET BOOKE TA  
SÉANCE PERSONNALISÉE**

# ASTRO



## RETROUVE ICI TON HOROSCOPE CAPRICORNE POWER DU MOIS

### BÉLIER ♈

C'est le moment de concentrer ton énergie dynamique sur des objectifs professionnels. Ta carrière pourrait prendre un élan important. Reste cependant patient et organise-toi.

### TAUREAU ♉

Cette période t'encourage à penser à long terme. C'est le moment idéal pour planifier des voyages ou des études qui peuvent t'aider à grandir, tant personnellement que professionnellement.

### GÉMEAUX ♊

Avec cette concentration en Capricorne, c'est un moment de transformation profonde pour toi. Les finances et les relations intimes seront au premier plan. Réfléchis à des investissements.

### CANCER ♋

Les relations, tant personnelles que professionnelles, sont en lumière. Mars, Mercure, et le Soleil en Capricorne te poussent à travailler sur des partenariats. C'est un temps pour solidifier les relations ou clarifier ta position.

### LION ♌

Cette période est axée sur le travail et la santé. Organise-toi et mets en place de nouvelles routines quotidiennes qui amélioreront ta productivité et ton bien-être. L'accent est mis sur l'efficacité.

### VIERGE ♍

Le Capricorne stimule ta créativité et ta vie amoureuse. C'est le moment idéal pour te lancer dans des projets créatifs ou pour raviver la flamme dans tes relations. Exprime-toi et prends des initiatives.

### BALANCE ♎

Les énergies du Capricorne se concentrent sur ta maison et ta famille. C'est le moment de faire des améliorations domestiques ou de renforcer les liens familiaux. Pense à des manières de rendre ton environnement plus harmonieux et sécurisant.

### SCORPION ♏

Ces transits accentuent ta communication et tes capacités intellectuelles. C'est un bon moment pour apprendre de nouvelles compétences ou pour améliorer ta manière de communiquer.

### SAGITTAIRE ♐

Avec le Capricorne influençant ta zone financière, c'est le moment de te concentrer sur tes finances. Pense à des stratégies pour améliorer ta sécurité financière. C'est aussi un bon moment pour évaluer tes dépenses et investissements.

### CAPRICORNE ♑

Avec Mars, Mercure, et le Soleil dans ton signe, tu es en plein feu des projecteurs. Utilise cette énergie pour avancer dans tes projets personnels et professionnels. Ta détermination et ton endurance sont tes meilleurs atouts.

C'est une période de réflexion intérieure et de développement spirituel. Prends du temps pour toi, médite sur tes objectifs et sur ce que tu veux vraiment. C'est un temps pour la guérison intérieure et la compréhension de soi.

### POISSON ♒

Les énergies en Capricorne te poussent à te concentrer sur tes amitiés et tes objectifs à long terme. Réfléchis à la direction que tu veux prendre dans la vie et comment tes amis peuvent te soutenir dans ce voyage.



# ASTUCE FLOOZE



## QU'EST-CE QUE TON ARGENT DIT DE TOI ?

L'argent est souvent vu comme un sujet à part, isolé de tout autre sujet, mais aussi et surtout du développement personnel. Dans mon expérience personnelle, mais aussi à travers mes formations et mes accompagnements, l'argent est un excellent outil de connaissance de soi. Comment ?

Tout d'abord, en observant comment tu réagis à travers ta relation à l'argent. Tu y trouveras des valeurs essentielles comme par exemple la générosité, l'altruisme, l'humilité... En sachant ça, tu n'auras plus peur que l'argent change qui tu es car tu es une personne incroyable.



## L'OSEILLE OUI, MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !

L'argent pour l'argent, ça n'a pas de sens. Ton argent est censé t'aider à réaliser tes objectifs et tes rêves. Mais pour ça, il faut savoir ce que tu veux vraiment. Et on ne se pose pas assez la question... Alors je te pose la question :

Qu'est-ce que tu veux vraiment dans ta vie ? Quelles sont les choses incroyables que tu veux réaliser ? Quelles sont les choses simples que tu veux dans ta vie ? Sois le plus précis et spécifique possible.



LE SELFLOVE  
MOMENT

# CHALLENGE AMOUR DE SOI

*Et si, en ce mois de l'amour, tu t'en  
apportais à toi-même ?*

Par Stéphy

**Un challenge de 7 ou 30 jours en fonction de ton besoin et de ton budget.**

**L'idée, c'est chaque jour de relever un défi, un exercice, de prendre un moment pour toi dans ta journée pour te poser.**

Dans nos vies qui vont à mille à l'heure, on est souvent tenté d'être aux petits soins pour les autres, de faire nos corvées et de s'échapper du quotidien. On pense travail et efficacité.

## PRENDS SOIN DE TOI

Pour ce défi, je te propose, pour une fois, de prendre du temps pour toi. De faire une pause, de réfléchir, de méditer, d'apprendre à t'écouter et à t'aimer.

Voici le lien pour le télécharger, tu peux commencer par 7 jours puis enchaîner si le cœur t'en dit.

[TÉLÉCHARGER](#)





# NUTRITION

## LES CONSEILS DE M-A

### 🌸 FAISONS CONNAISSANCE

Si tu ne me connais pas encore, je suis Marie-Annalia AGULLO **diététicienne nutritionniste** depuis 6 ans et j'accompagne les femmes à (re)trouver une **relation saine et sereine** avec la nourriture, **sans régime ni frustration**. Pétillante, dynamique et optimiste, ma douceur surprend. **Fini** l'image de la **diet stricte!** Manger est avant tout un plaisir! **Alors, kiffons !**

### 🌸 MANGER, C'EST UN TOUT!

Manger permet de répondre aux besoins physiologiques du corps. Cependant, manger est à la fois se nourrir, savourer, apprécier, goûter. Mais pour cela, mâcher ce que l'on mange est nécessaire. Bien mâcher permet au cerveau de percevoir l'information qui lui est donnée (nourriture avalée et nutriments allant être assimilés). Raison pour laquelle, il est recommandé de prendre 20 min minimum pour manger. C'est le temps nécessaire au cerveau pour comprendre l'information.



# NUTRITION

## PLAISIR AU NATUREL



### MANGER AVEC PLAISIR

Le plaisir alimentaire est un état de bien-être temporaire, provoqué par l'anticipation d'un aliment ou la consommation d'un aliment. De cette façon, nous pouvons répondre à un besoin spécifique de l'organisme en énergie ou en nutriments (protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux).



### INFLUENCE ALIMENTAIRE

Notre comportement alimentaire est influencé par le plaisir de manger. Ce plaisir a un rôle dans les processus de satiété et de rassasiement car la « satisfaction » de manger entraîne une diminution de la prise alimentaire voire son arrêt total. Manger avec plaisir permet donc de réguler nos choix alimentaires, tant par le type d'aliment consommé que sa quantité. À condition d'y être attentif, au risque de perturber notre comportement alimentaire.



# COUPS DE COEUR

Je te partage mon coup de coeur du mois dernier. Ça peut être une personne qui m'a inspiré, une création que j'ai trouvée originale et belle, un lieu fantastique, bref une info qui me paraît importante et digne de te partager.



## LE CALENDRIER DE CHLOÉ

C'était en décembre, Chloé a organisé un gros calendrier avec un défi pour chaque jour et une nouvelle personne pour le relever avec elle. J'ai trouvé cette idée brillante mais aussi challengeante ! C'est effectivement le bon moment pour essayer de sortir de sa zone de confiance, de s'autoriser et oser. J'en ai fais quelques uns. [@berrywild](#)

Je te raconte. Premièrement, Chloé m'a invité à participer à l'un de ses défis : celui de s'habiller un peu too-much et de sortir faire ta journée comme si de rien n'était. C'était à la fois grisant et un peu bizarre. Mais à la fin de la journée, j'étais ravie de l'avoir fait. Et c'est ça le message : ose, peut-être tu vas kiffer et prendre confiance.



## SES SUPERBES DÉFIS

Parmi ces défis, il y avait :

Une journée sans miroir, une journée sans maquillage, remercier chaque partie de ton corps, danser en public, chanter en story, méditer en public, t'écrire une lettre d'amour, complimenter des femmes de ton entourage, te dessiner, écrire une lettre à une femme qui t'inspire, faire une photo sexy, marcher pieds nus et ressentir, danser en talon...

Va voir son compte si tu veux les derniers.



SELFLOVE

RDVEN  
MARS

SELFLOVE MAGAZINE N°1 - PENSÉE PAR STÉPHY POUR DES CORPS QUI PARLENT  
avec la co-écriture et participation de Suzy, Amarine, Élodie, Marine, Marie-Analia et Clémentine