

# FREEDOM

magazine

NUMÉRO 1  
2023



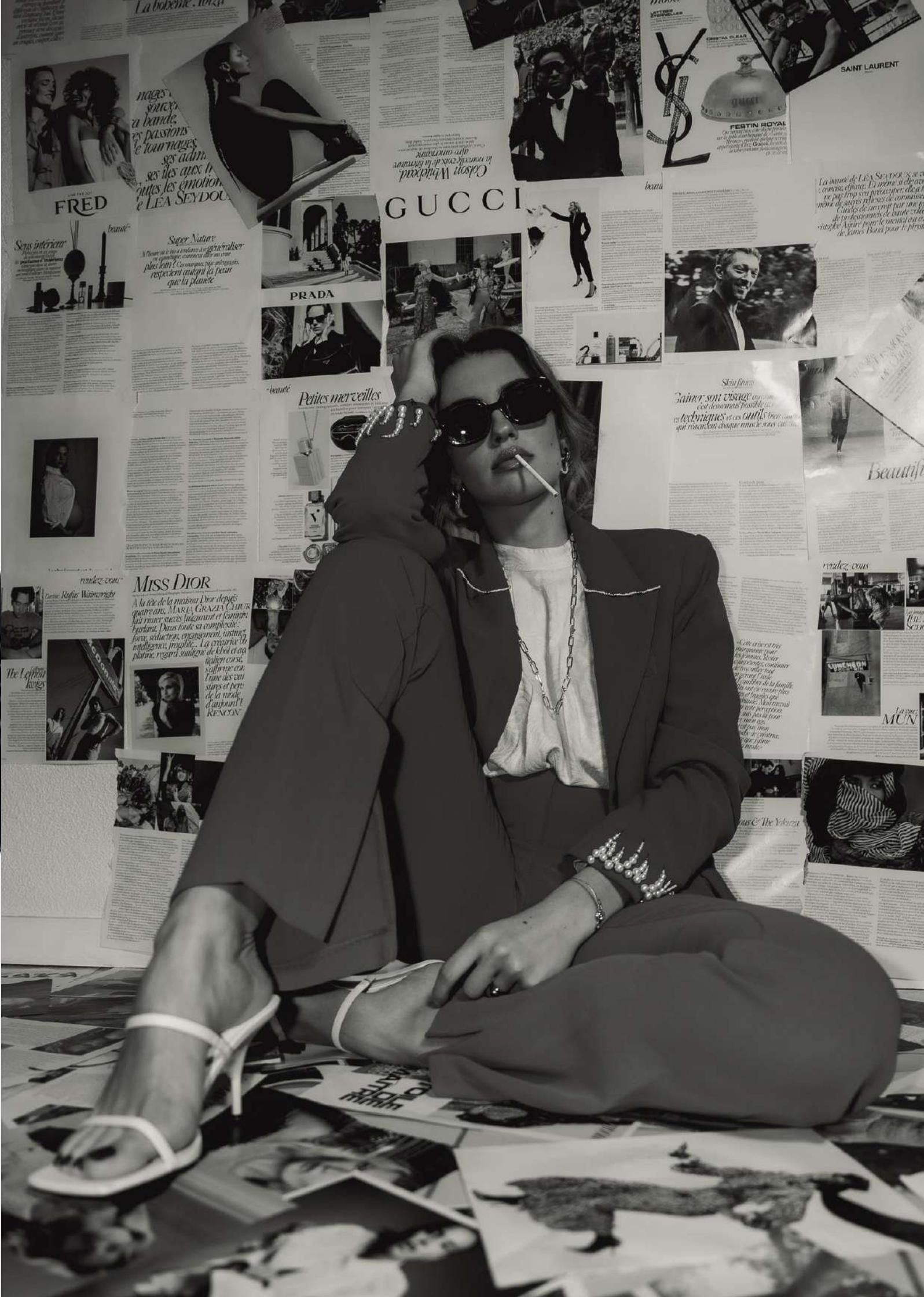
Vintage vibe,  
La mode éthique ?

@freedom\_magazine.fr



A black and white fashion advertisement for the brand Zadig & Voltaire. The image features a woman with long, light-colored hair, looking directly at the camera with a serious expression. She is wearing a dark, possibly black, leather motorcycle-style jacket with visible buttons and a zipper. Underneath the jacket, she wears a top with a leopard print pattern. Her right hand is tucked into the jacket, and her left hand is also visible near the waist. The background is a plain, light color. The brand name 'ZADIG & VOLTAIRE' is printed in large, bold, red capital letters across the center of the image, partially overlapping the woman's torso and the jacket.

**ZADIG & VOLTAIRE**



La bobème. L'air  
nages  
sérieux  
à bande,  
es pulsions  
le tout mores  
ses adm.  
ses lies avec h  
quites les émotion  
e LEA SEYDOU

FRED

GUCCI



SAINT LAURENT

FESTIN ROYAL



Super Natur  
A l'heure où le bio a tendance à se généraliser  
en cosmétique, comment offrir un vrai  
plus bio? Cosmétique, plus naturelle,  
respecter autant la peau  
que la planète

PRADA



Petites merveilles

Sein fitness  
Aimer son visage ou pas  
est devenu possible  
et techniques et ces outils  
qui ruscèrent chaque muscle sans cuti-

Miss DIOR

A la tête de la maison Dior depuis  
quatre ans, MARIA GRAZIA CHIURI  
fait mieux succès. Jugement et l'émotion  
partant. Dans toute sa complexité:  
force, séduction, engagement, nuances,  
intelligence, fragilité... La créatrice ble  
plateau, regard, soutien de l'éboul et de  
régulier course,  
s'affirme en  
l'une des cent  
stars et pers  
de la mode  
d'aujourd'hui  
RENCON

rendez-vous



MUN



the Yellow Kings



Laura porte un ensemble veste et pantalon de chez  
Maison Caffarelli



Hippie mercedes

The house of...

Vintage...

CELINE

GUCCI

PRADA

MISS DIOR

Après...

# EDITO

# FREEDOM

*magazine*

Bienvenue dans le premier numéro de Freedom magazine consacré à la liberté de la femme sans tabou. Ce numéro met en avant les tendances qui sont dans l'air du temps : le vintage et la mode éco-responsable. Dans un monde où les femmes sont souvent contraintes de se conformer à des normes rigides de beauté et de comportement, il est temps de la libérer en laissant la parole et de célébrer la diversité et l'individualité.

Pour cette première édition, nous célébrons le mouvement Vintage avec un grand «V». Il représente la mode belle et durable, en recyclant des vêtements et des accessoires d'un autre temps afin de créer des looks uniques. L'intemporalité des styles est mise à l'honneur, tout en soutenant la réduction de l'empreinte carbone de l'industrie textile. Engagé et engageant, ce magazine se veut partisan de la mode éco-responsable, privilégiant des matériaux durables et respectueux de l'environnement.

À travers Freedom, nous espérons devenir une source d'inspiration pour celles et ceux qui cherchent à libérer leur personnalité, revendiquer leur style, imposer leur attitude.

Bonne lecture

*Manon Sellier*





GRÂCE ET CARACTÈRE

---

**CHAUMET**  
PARIS

— L'art de la joaillerie depuis 1780 —



**20** **Who that's girl ?**  
Décryptage d'une marque de luxe  
eco-responsable : Stella McCartney

**22** **Tendance Automne-  
Hiver 2023-24**  
Découvrez les tendances de la  
saison prochaine

**24** **Tendance Printemps -  
Eté 2024**  
Découvrez les tendances de la saison prochaine

**26** **Pin up ou Babydoll**  
Quel look iconique sera votre  
préfééré ?

**30** **Fast fashion**  
Découvrez les dessous de ce modèle  
économique à travers la mode

**34** **Les pièces intemporelle**

# Sommer

**54** **Mai 1968**  
La mode dans tout ses états

**57** **Les friperies**  
Un voyage dans le temps

**58** **Occitanie**  
Les lieux à ne pas rater

**36** Responsable de collection

Elles travaillent dans la mode

**38** Morgane Sezalory

Une femme inspirante se cachant derrière la marque Sezane

**39** RESAP Paris

Une marque de vêtement upcyclé à découvrir absolument

maire

**61** 4 livres à lire cet été

**62** Eveil et sport

**64** Calendrier lunaire

Quel est le pouvoir de la lune sur notre spiritualité ?

**BALEN**



# CIAGA



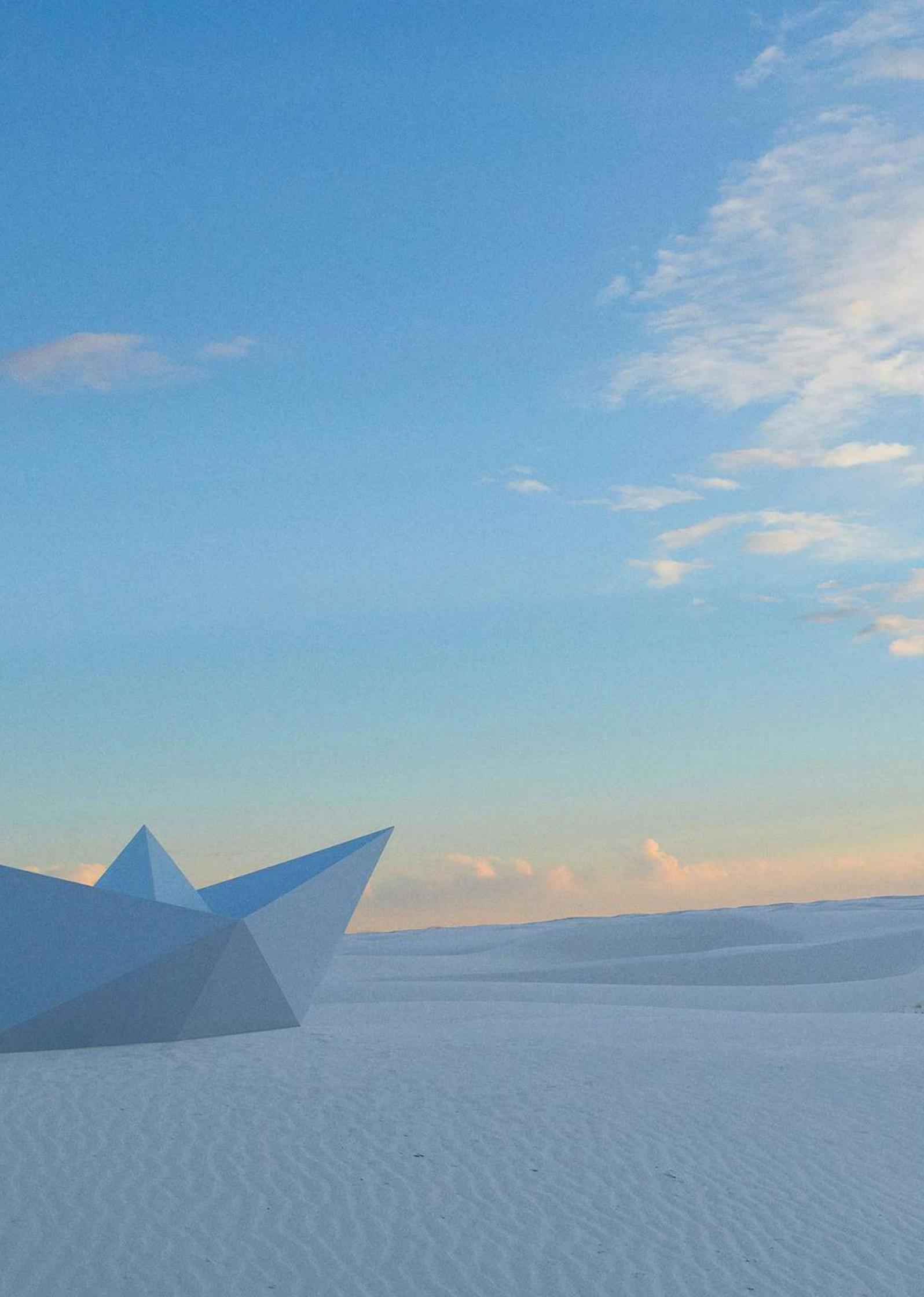


HERMÈS  
PARIS

GOÛT DU SPORT









# **FREEDOM**

magazine

## **Groupe Freedom Magazine**

Cheffe de projet MANON SELLIER  
Rédactrice en chef MARGAUX DELPY  
Chargée de Communication LÉNA GOMBERT  
Directeur artistique PIERRE CORRIAS

## **Mannequins**

LAURA COLLIN, HASNI NOUAR  
GHALIL HASSANI

## **Photographes**

@boz\_picture  
@manon.artistic

## **Contacts**

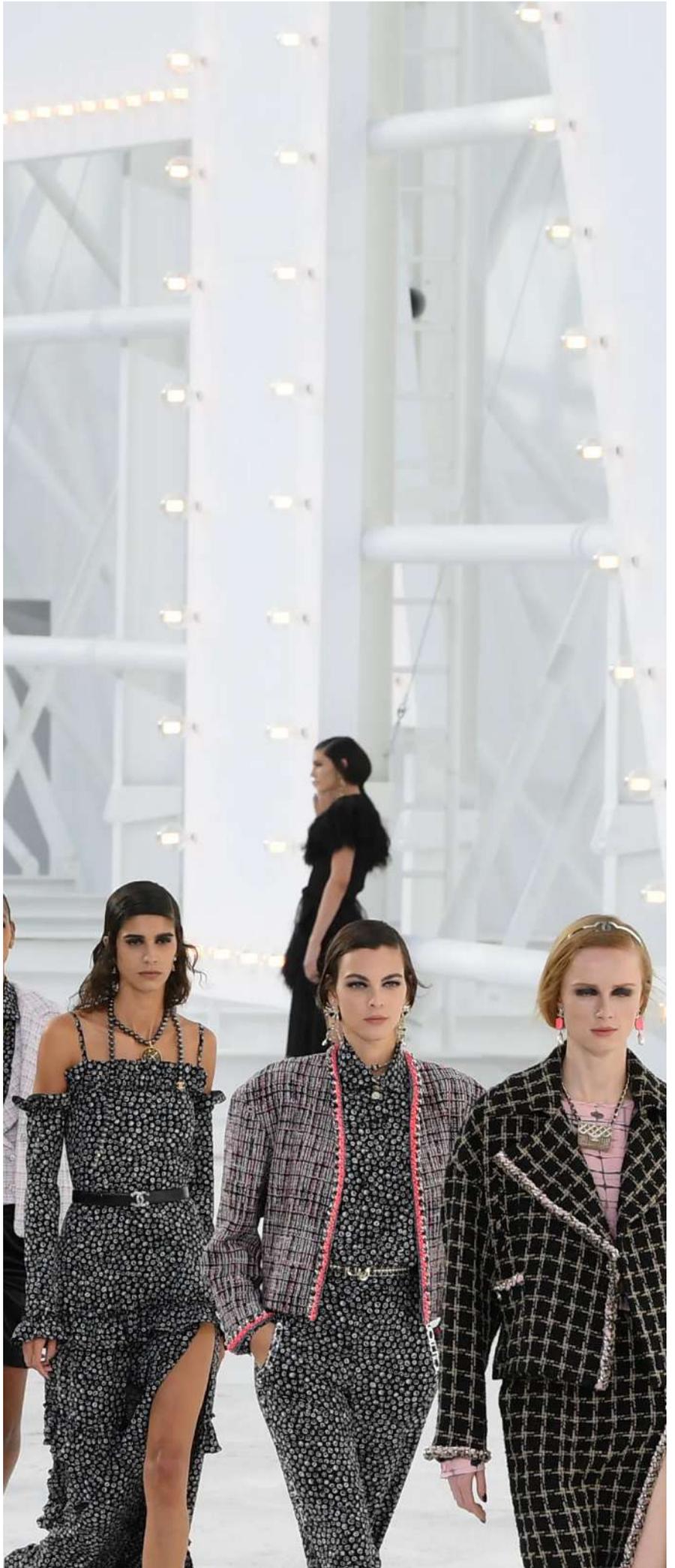
Partenariats : freedom\_magazine@gmail.fr  
Communication et renseignements : @freedom\_  
magazine.fr

M

O

D

E



# WHO'S THAT GIRL ?

## Décryptage d'une marque de luxe eco-responsable : Stella McCartney

*Stella McCartney est une marque de mode de luxe britannique créée en 2001 par la designer éponyme. La marque est connue pour son engagement fort en faveur de la mode éco-responsable et de la durabilité.*



Stella McCartney a une approche globale de la durabilité en matière de production et de consommation de mode. La marque utilise des matériaux écologiques tels que le coton biologique, le polyester recyclé et les fibres naturelles durables pour ses collections.

Elle est également connue pour son utilisation innovante de la technologie pour réduire l'impact environnemental de ses produits. Par exemple, la marque a créé des baskets à partir de Mylo, un matériau de cuir végétal à base de champignons.

En plus de sa production durable, la marque s'engage également à réduire son empreinte carbone en utilisant des sources d'énergie renouvelable et en minimisant les déchets de production. La marque a également mis en place des initiatives pour recycler et réutiliser les matériaux excédentaires de ses collections précédentes.

En termes de transparence, la marque Stella McCartney publie régulièrement un rapport de durabilité détaillant ses efforts en matière de durabilité, de la gestion de l'approvisionnement en matières premières à la production, en passant par la chaîne d'approvisionnement et les actions sociales et environnementales. La marque travaille également en étroite collaboration avec des organisations telles que Canopy et l'Initiative de la mode durable pour améliorer la transparence et la durabilité de l'industrie de la mode dans son ensemble.

En plus de son engagement pour la durabilité, la marque Stella McCartney est également connue pour son esthétique chic et moderne. Les collections sont souvent caractérisées par des silhouettes élégantes, des coupes nettes et des détails minimalistes, tout en offrant des options durables et respectueuses de l'environnement.



Dans l'ensemble, la marque Stella McCartney est un leader de l'industrie de la mode éco-responsable, avec une vision claire de la durabilité dans la production de mode. La marque a démontré qu'il était possible de créer des produits de mode de haute qualité tout en minimisant l'impact environnemental et en respectant les principes de responsabilité sociale.

D  
E  
N  
I  
M

P  
A  
S  
T  
E  
L

S  
H  
O  
R  
T  
Y



D  
E  
N  
T  
E  
L  
L  
E  
M  
O  
I

N  
U  
A  
N  
C  
E  
S  
D  
E  
N  
U  
D  
E

L  
E  
B  
O  
U  
Q  
U  
E  
T

**TENDANCES  
AUTOMN HIVER  
2023/2024**



L  
A  
V  
I  
E  
E  
N  
R  
O  
S  
E



L  
E  
B  
L  
E  
U



S  
U  
N  
S  
E  
T

C  
A  
R  
G  
O



L  
E  
C  
U  
I  
R

F  
R  
A  
N  
G  
E

TENDANCES  
PRINTEMPS ETE  
2023

# FREE'RÉTRO : L'ÉTERNELLE BABYDOLL

## La Pin-Up, femme fatale

Le look pin-up est un style emblématique qui remonte aux années 1940 et 1950. Il est caractérisé par des robes à la taille haute, des jupes crayon, des chaussures à talons hauts, des collants rétro et des coiffures glamour. Les femmes pin-up étaient des icônes de beauté et de style qui ont inspiré des générations de femmes depuis lors.

L'une des plus grandes icônes pin-up était Betty Grable, une actrice et chanteuse américaine des années 1940 qui était célèbre pour ses jambes magnifiques. Elle a inspiré de nombreux artistes et photographes à travers son style de vêtements, ses poses et ses sourires charismatiques.



## Rétrospective : Brigitte Bardot, icône du look Baby Doll



Irrésistible et désinvolte, Brigitte Bardot est devenue une véritable icône du cinéma français malgré les controverses. Elle a charmé le grand public et les critiques à travers de nombreux films comme *Le Mépris* ou *Et Dieu créa la femme* dans les années soixante et encore aujourd'hui.

En témoigne la nouvelle série éponyme Bardot qui sortira bientôt sur France Télévisions. L'occasion de revenir sur un look qu'on adore (ou qu'on déteste !), celui de la pinup sixties et son je-ne-sais-quoi inqualifiable. Un style à la fois intemporel et tendance que les It-Girl d'aujourd'hui reproduisent encore comme Bella Hadid.

Freedom vous dévoile ses indispensables maquillages pour devenir la nouvelle B.B. Alors, on valide l'allure 60's ?



Mascara YSL  
37 €



Benefit cosmetics  
Roller Liner  
Eyeliner Liquide  
Mat Haute Precision  
26€



Chanel  
OMBRE PREMIÈRE  
Fard À Paupières Poudre  
Longue Tenue  
46€



NYX  
Crayon à lèvres fin slim lip  
liner  
4,95€



DIOR BACKSTAGE  
rosy glow  
42€





DOLCE & GABBANA

# ENQUÊTE FAST FASHION : LA FIN D'UN EMPIRE ?

## Reflet de l'ultra-consommation

L'impact environnemental de la fast fashion est considérable. Les vêtements fabriqués à bas prix utilisent souvent des matières synthétiques telles que le polyester et l'acrylique, qui sont dérivées de combustibles fossiles. Ces matériaux ne se décomposent pas facilement dans la nature et contribuent à la pollution de l'air, de l'eau et des sols. En outre, la production de vêtements à grande échelle nécessite d'énormes quantités d'eau et d'énergie, ce qui a un impact important sur les ressources naturelles. Selon une étude menée par la Fondation Ellen MacArthur, l'industrie de la mode est responsable de 10% des émissions mondiales de gaz à effet de serre et consomme plus d'eau que tous les habitants de la planète.

En plus de cela, la fast fashion encourage également la surconsommation. Les consommateurs achètent souvent des vêtements qu'ils n'utilisent qu'une ou deux fois avant de les jeter. Cela contribue au gaspillage de matières premières et à l'augmentation des déchets textiles.

## L'impact carbone du secteur : l'un des secteurs les plus polluants au monde

L'impact de la fast fashion sur les travailleurs de l'industrie de la mode est également préoccupant. Les entreprises qui produisent des vêtements à bas prix ont souvent recours à des pratiques de travail inhumaines.

Les travailleurs des usines de production sont souvent exploités, travaillent dans des conditions dangereuses et sont payés des salaires très bas. De plus, la pression exercée par la fast fashion sur les fournisseurs pour produire des vêtements à bas prix signifie que les travailleurs sont souvent obligés de travailler à un rythme effréné pour répondre à la demande. Cela peut entraîner des accidents du travail et des problèmes de santé tels que des troubles musculo-squelettiques.



La fast fashion a également un impact sur les travailleurs du secteur de la vente au détail. Les entreprises de mode cherchent souvent à minimiser les coûts en utilisant des travailleurs temporaires ou à temps partiel qui sont payés des salaires très bas et n'ont souvent pas accès aux avantages sociaux tels que l'assurance maladie ou les vacances payées.

## Et les solutions ? Les alternatives « vertes » ont le vent en poupe

Cependant, de plus en plus de consommateurs sont conscients des implications de la fast fashion et cherchent des moyens de consommer de manière plus responsable. Les marques éthiques et durables gagnent en popularité, offrant des alternatives aux consommateurs soucieux de l'environnement et des conditions de travail des travailleurs de l'industrie de la mode.

Les consommateurs peuvent également jouer un rôle en adoptant une approche plus responsable de la mode. Cela peut inclure l'achat de vêtements de qualité supérieure et durables.

L'univers de la seconde main rencontre de plus en plus de succès avec l'apparition de sites spécialisés comme Vestiaire Collective, ou l'appropriation par les plus grandes marques de luxe de ce marché juteux. En effet, dans son ultime rapport, Bain&Company estime le marché mondial à 16 milliards d'euros en 2022.

Cette tendance tournée vers la consommation responsable va-t-elle durer ? C'est ce que l'on espère...



# Vestiaire C

LONG LIVE



BUY AND SELL PR

# Collective

E FASHION



E-LOVED FASHION

# Les pièces intemporelles : denim forever

*Les pièces intemporelles sont des vêtements qui transcendent les tendances éphémères de la mode et peuvent être portées année après année, tout en restant élégantes et élégantes. Bien que la mode soit souvent associée à l'éphémère et au jetable, il y a quelque chose d'infiniment satisfaisant à investir dans des pièces intemporelles qui peuvent être portées pendant des années et qui ne se démoderont jamais.*

Les pièces intemporelles les plus courantes comprennent des vêtements simples et élégants tels que des jeans bien coupés, des chemises blanches, des pulls en cachemire, des vestes en cuir et des chaussures en cuir. Ces articles peuvent être habillés ou décontractés en fonction de la situation, ce qui les rend parfaitement adaptés à une grande variété d'occasions.



En plus d'être élégantes et polyvalentes, les pièces intemporelles sont également durables et économiques. En investissant dans des vêtements de qualité qui ne se démoderont pas, on peut économiser de l'argent à long terme en évitant d'avoir à acheter de nouveaux vêtements chaque saison. De plus, l'achat de vêtements de qualité peut être un acte éthique et écologique, car cela réduit le gaspillage et l'impact environnemental de l'industrie de la mode.

Mais comment trouver ces pièces intemporelles ? La clé est de chercher des vêtements de qualité, fabriqués à partir de matériaux durables et avec une coupe classique. Les vêtements de marque sont souvent un bon choix, car ils sont conçus pour durer et sont souvent fabriqués avec des matériaux de qualité supérieure.

En fin de compte, les pièces intemporelles sont des investissements essentiels dans une garde-robe. Ils sont non seulement élégants et polyvalents, mais ils sont également durables et économiques. Que vous cherchiez à habiller une tenue décontractée ou à ajouter de l'élégance à une tenue formelle, les pièces intemporelles sont la clé pour rester à la mode, sans être esclave des tendances passagères.



I  
N  
F  
L  
U  
E  
N  
C  
E



# Elles travaillent dans la mode : un métier, RESPONSABLE DE COLLECTION

**L**e métier de responsable de collection mode est un poste clé dans l'industrie de la mode. Il s'agit d'un rôle multi-facette qui implique de nombreux aspects, tels que la création, le développement et aussi la commercialisation de produits de mode. Les responsables de collection doivent travailler en étroite collaboration avec les designers, les acheteurs et les fournisseurs pour s'assurer que leurs collections sont bien conçues, bien développées et bien commercialisées.

Ils doivent également être en mesure d'analyser les tendances du marché, de comprendre les besoins et les désirs des consommateurs, et d'anticiper les changements à venir dans le monde de la mode. En somme, le métier de responsable de collection mode demande de la créativité, de la perspicacité et de la rigueur.

Le métier de responsable de collection mode est l'un des plus passionnants et des plus stimulants de l'industrie de la mode. C'est un rôle clé dans la création et la mise en œuvre de la vision d'une marque, et cela implique de nombreuses responsabilités.

Le responsable de collection mode est responsable de la conception, du développement et de la production de chaque collection de vêtements pour une marque de mode donnée.

Il ou elle travaille en étroite collaboration avec le directeur de création, le designer et l'équipe de production pour assurer que chaque collection reflète la vision de la marque et répond aux besoins de ses clients.

La première étape dans le travail d'un responsable de collection mode est la recherche de tendances. Il ou elle doit être au courant des dernières tendances de la mode et être en mesure de les intégrer dans la vision de la marque. Cela implique de parcourir les magazines de mode, de fréquenter des salons professionnels, des foires et des événements de la mode, et de voyager pour être au fait des dernières tendances.

Une fois les tendances identifiées, le responsable de collection mode travaille en étroite collaboration

Le responsable de collection mode doit également travailler en étroite collaboration avec l'équipe de production pour s'assurer que chaque pièce est produite selon les normes de qualité de la marque et dans les délais impartis.

Cela implique de travailler avec des fournisseurs de tissus, de superviser la production et de gérer les coûts de production.

Une fois la collection produite, le responsable de collection mode travaille avec l'équipe de marketing pour promouvoir la collection auprès des clients. Cela peut impliquer la planification et la réalisation de séances photo, l'organisation de défilés de mode ou d'événements spéciaux pour présenter la collection.

En résumé, le travail d'un responsable de collection mode est passionnant, créatif et stimulant. Cela implique de nombreuses responsabilités et une collaboration étroite avec une variété d'équipes pour s'assurer que chaque collection reflète la vision de la marque et répond aux besoins des clients. Si vous êtes passionné par la mode et que vous êtes prêt à relever les défis de ce métier passionnant, le poste de responsable de collection mode pourrait être fait pour vous.



# Morgane Sézalory, parisienne élégante et raffiné qui se cache derrière la marque pionnière : SEZANE

Les premières lettres d'un nom et les dernières d'un prénom, Sézane est aujourd'hui un incontournable de la mode mais nous allons pas parler de la marque mais de la femme derrière celle-ci qui est pour nous chez Freedom NOTRE femme inspirante.

Née en 1983 à Angers, Morgane commence sa carrière dans l'entrepreneuriat à la fin de ses études grâce à sa soeur qui avant de partir à Londres, lui lègue plusieurs valises de vieux vêtements dont elle a pour taches de se débarrasser. Morgane se lance alors sur eBay et devant tout l'engouement suscité elle poursuit son aventure de vente en ligne en continuant de chiner de nouvelles pièces tout en agrémentant celle-ci avec ses propres créations, c'est comme ça qu'est nait son premier site : « Les Composantes ».

En 2013, Les Composantes disparaît ainsi que ses pièces chinés, et apparaît une toute nouvelle marque unique de prêt à porter féminin en ligne, avec pour objectif de proposer des vêtements de qualité, accessibles et sublimant la femme. La marque connaît rapidement un succès fulgurant, et Morgane Sézalory devient une référence dans le monde de la mode.

Au-delà de sa réussite professionnelle, ce qui caractérise Morgane Sézalory, c'est sa vision de la mode. Pour elle, la mode doit être avant tout éthique, responsable et durable. Elle s'engage ainsi à produire des vêtements de qualité, confectionnés dans des matières durables, dans des conditions de travail respectueuses des droits des travailleurs et de l'environnement.

Cette vision responsable de la mode est aujourd'hui plus que jamais d'actualité, et Morgane Sézalory est devenue une référence en la matière.

Morgane Sézalory incarne ainsi une nouvelle génération d'entrepreneurs qui prônent une mode plus éthique et responsable, en phase avec les enjeux environnementaux et sociaux de notre époque. Elle est aujourd'hui une réel source d'inspiration pour l'équipe de Freedom, l'image de la femme forte et puissante qui nous inspire tant, tout en conciliant engagement pour un monde meilleur.

« Je puise mon inspiration dans le vie. J'aime voir et créer des vêtements dans lesquels les femmes se sentent bien, des vêtements pensés pour la vraie vie. Le vêtement joue le rôle d'un révélateur »



# RESAP Paris : une marque de vêtements upcyclés

Basée à Paris. Fondée en 2017, l'entreprise s'est engagée à réduire les déchets textiles et à préserver l'environnement en revalorisant des vêtements en les transformant pour les donner plus de valeur ajoutée.

La marque utilise des vêtements et des tissus qui ont été jetés ou destinés à la décharge pour créer des produits uniques et durables. Chaque pièce est confectionnée à la main par des artisans qualifiés et créatifs, qui travaillent en collaboration pour créer des designs originaux et tendances.

RESAP Paris crée des vêtements pour femmes et pour hommes, allant des t-shirts aux pantalons en passant par les vestes et les accessoires. Chaque pièce est unique et peut être personnalisée pour répondre aux besoins et aux goûts de chaque client.



En plus de son engagement en faveur de l'environnement et de la culture, RESAP Paris est également une entreprise sociale qui soutient des projets locaux et des communautés défavorisées. Une partie des bénéfices est reversée à des associations caritatives et à des projets sociaux, pour contribuer à améliorer les conditions de vie dans la ville.

RESAP Paris est une marque de vêtements innovante et engagée, qui s'inscrit dans une démarche de développement durable et de promotion de la culture urbaine.

Notre coup de <3 : le jean AGATA avec sa coupe évasée et sa fente sur les cotés avec du tissu à paillette issu de fin de rouleau de grande maison de la mode.



Hasni porte un blouson aviateur en daim





Hasni porte une combinaison de Maison Caffarelli





Laura porte une jupe argentée de la boutique SWAP à Toulouse





Laura porte une blouse de chez Maison Caffarelli





Ghalil porte un bonnet AMI avec un pantalon simili cuir





Laura porte un ensemble veste et jupe façon tweed Mango



# C U L T U R E



# LOEWE



# Mai 1968, la jeunesse dans tout ses états

Mai 1968, était un moment clé de l'histoire de la France et a eu un impact considérable sur la société et la culture française. L'événement a été marqué par des manifestations étudiantes massives, des grèves générales et des affrontements avec la police dans les rues de Paris et d'autres villes du pays. Ce mouvement de protestation a également eu des répercussions sur l'industrie de la mode en France, qui a été influencée par les changements sociaux et culturels en cours.



Au cours de cette période, la jeunesse française a adopté une esthétique révolutionnaire qui se distinguait des styles traditionnels de la bourgeoisie française. Les vêtements étaient souvent ornés de slogans politiques et de symboles anarchistes, et étaient souvent portés de manière désinvolte et décontractée. Les pantalons larges, les vestes en cuir, les chemises à carreaux et les bottes étaient des choix populaires pour les manifestants et les étudiants. Les femmes ont également embrassé un style plus androgyne, portant des pantalons et des vestes en cuir au lieu de robes et de talons hauts.



En fin de compte, l'impact de Mai 68 sur la mode française ne peut être surestimé. Ce mouvement a non seulement changé les vêtements que les gens portaient, mais aussi la façon dont ils les portaient. Les conceptions traditionnelles de la mode et de la société ont été remises en question, et une nouvelle esthétique a émergé qui reflétait les changements sociaux et culturels en cours. Même aujourd'hui, les influences de Mai 68 peuvent être vues dans la mode française, qui continue d'embrasser l'individualité et la liberté d'expression.



GUCCI

# Notre sélection : les meilleures friperies toulousaines

Si vous êtes à la recherche de pièces unique et originales pour votre garde-robe tout en vous souciant de votre impact sur l'environnement, les friperies sont l'endroit idéal pour vous. Toulouse regorge de friperie, allant de la plus petites, à la plus grande, chacune offrant son propre style et son propre charme. Toutes ces boutiques pourront vous offrir une expérience de shopping unique qui vous transportera dans le temps à travers les différentes décennies de la mode.

**Jet Rag** est un incontournable pour les amateurs de vintage à Toulouse. Située dans le quartier des Carmes, cette boutique propose une sélection soigneusement choisie de vêtement, chaussures et accessoire vintage pour homme et femme. Ce petit magasin est rempli de pièces uniques partant des années 60 jusqu'aux année 90. Les vendeurs sont de vrais passionnés de mode vintage et seront ravis de vous accueillir.

**Kilostock** est une chaine de friperie avec un concept inédit. Le principe est simple, les vêtements se vendent au kilo, vous choisissez vos vêtements, vous les pesez et vous payez. L'ambiance de la boutique est agréable et conviviale avec un équipe sympathique et serviable. L'avantage de Kilostock est que vous pourrez trouver des vêtements uniques à un prix abordable

**Le Troc des Nanas**, au centre Toulouse, propose des vêtement pour femme. Elle se distingue des autres friperie pour sa sélection pointue de pièces de qualité, tendances et originales. Cette petite boutique est décoré avec goût, ce qui en fait en endroit agréable pour chiner de nouveaux vêtement. L'équipe est très agréable et toujours prête à conseiller pour chercher la pièce parfaite. En résumé, mesdames, La friperie Troc des Nanas est une adresse à ne pas manquer.

**Le Grenier d'Anaïs** propose une sélection de vêtements vintage pour tous au quartier des Minimes à Toulouse. La boutique est grande, lumineuse avec une ambiance propice à la découverte de nouvelles pièces pour votre dressing. Les vêtements sont variés avec des pièces partant des années 50 aux années 90, en passant par les années 70 et 80, il y en a pour tous les gouts et tous les styles. Le Grenier d'Anaïs est parfaite pour les



# Le Sud-Ouest et ses lieux à ne pas rater

L'Occitanie est une région magnifique du sud-ouest de la France, connue pour ses paysages époustouflants, son patrimoine culturel riche et sa gastronomie délicieuse. Cette région offre de nombreuses activités et attractions pour les visiteurs, ainsi que des spécialités culinaires uniques qui raviront les papilles des gourmands.

## I.

L'Occitanie est riche en histoire et en culture, et il y a de nombreuses villes magnifiques à explorer.

Toulouse, la ville rose, est connue pour son architecture unique, ses rues animées et son ambiance étudiante. Albi, une ville classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, est célèbre pour sa magnifique cathédrale en briques rouges et son musée Toulouse-Lautrec.



## II.

Découvrir les châteaux et les villages pittoresques: La région regorge de châteaux médiévaux et de villages pittoresques perchés sur des collines.

Les sites incontournables incluent le château de Carcassonne, l'une des plus grandes forteresses médiévales d'Europe, et la cité médiévale de Saint-Cirq-Lapopie, un charmant village perché sur une falaise surplombant le Lot.

## III.

Profiter des paysages naturels : L'Occitanie offre une grande diversité de paysages naturels, allant des montagnes des Pyrénées aux plages de la Méditerranée en passant par les collines du Pays Cathare. Les parcs naturels régionaux du Haut-Languedoc et des Pyrénées Ariégeoises sont des endroits idéaux pour les randonnées et les activités de plein air.

#### IV.

Déguster la gastronomie locale : L'Occitanie est une région connue pour sa gastronomie savoureuse et généreuse.

Les spécialités locales comprennent le cassoulet, un plat à base de haricots blancs, de viande de porc et de confit d'oie ou de canard, ainsi que le foie gras, le confit de canard, les charcuteries, le fromage Roquefort et les vins de Cahors et de Saint-Chinian.-

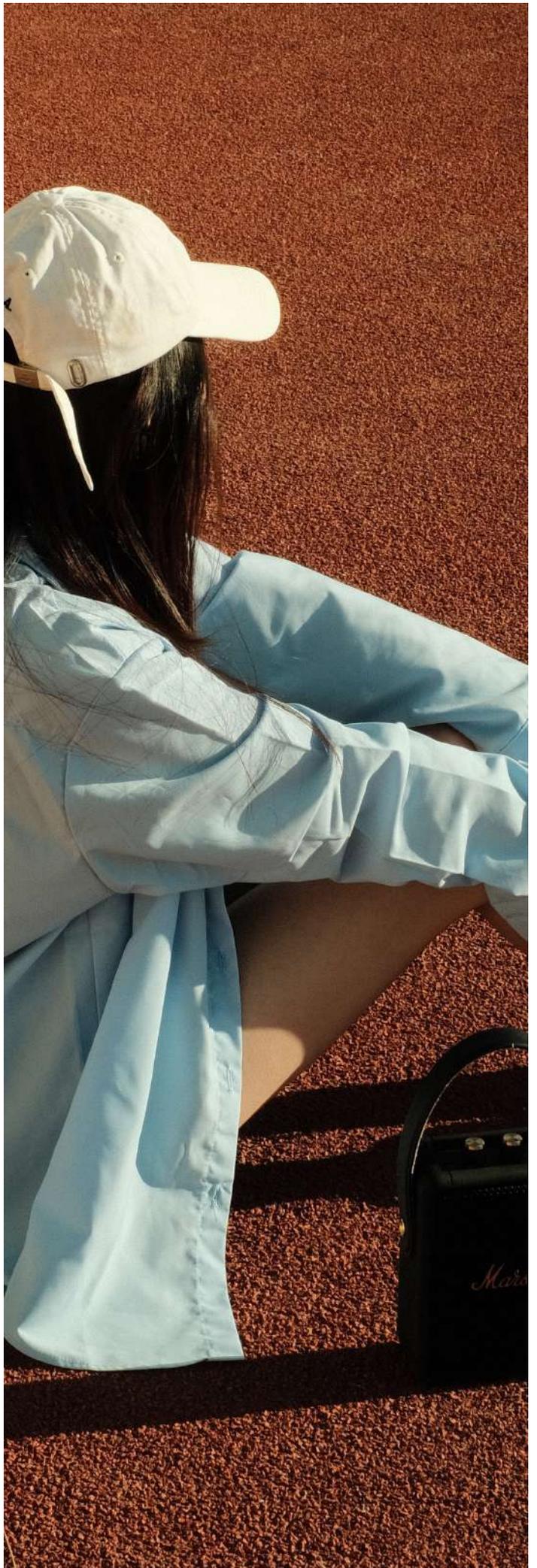


#### V.

Visiter les marchés locaux : Les marchés locaux sont une expérience incontournable en Occitanie. Vous pourrez y trouver des produits frais et locaux, tels que des fruits et légumes, des fromages, des charcuteries, des vins et des épices. Les marchés de Castelnaudary et de Revel sont particulièrement réputés.



# B I E N - Ê T R E



# Les 4 livres à lire absolument cet été

*A l'ombre fraîche d'un arbre ou sur sa serviette de plage, la période estivale est l'occasion de savourer quelques lectures pour s'évader du train train quotidien et enfin poser son esprit. Entre deux séances de bronzage, lire quelques lignes (ou dévorer son bouquin !) permet de garder son esprit échauffé. La rédaction a déniché pour vous cinq perles rares pour voyager à travers les lettres durant les douces journées d'été.*

## Bonjour Tristesse, de Françoise Sagan

Peut-on encore faire une critique sur ce livre ? Entre paradoxes et ambiguïtés, les personnages sont d'une remarquable présence, et Cécile nous rappelle les émois de notre jeunesse. Alors l'imagination s'enflamme et notre coeur s'anime. Un roman court et mélancolique, à lire en toute légèreté.



## Miracle morning Routine, de Hal Helrod



Cette méthode au succès planétaire va vous faire aimer le matin, c'est une certitude. Mais pourquoi tant d'engouement autour d'un livre qui veut juste qu'on se lève aux aurores ? Ce cher Hal nous explique que si nous voulons atteindre un rêve ou un objectif, il faut y consacrer au moins un temps chaque jour. « Si nous ne devenons pas meilleurs, notre existence ne s'améliorera pas. Et si nous ne nous attachons pas à progresser régulièrement, notre vie ne gagnera pas en qualité » déclare l'auteur. Voilà de quoi se motiver illico.

## La fille du train, de Paula Hawkins

A dévorer sans modération, ce thriller psychologique dépeint la vie de trois femmes dans la banlieue londonienne. La narration à la première personne rend l'expérience encore plus viscérale, comme si Megan, Anna et Rachel nous parlaient réellement. Cet énorme best-seller déjà adapté sur grand écran en 2016 se révèle être une oeuvre engagée qui dénonce les violences conjugales, les addictions à travers l'héroïne. Véritable obsession, le lien qu'il tisse avec son lecteur est indéfectible.



## La vie clandestine, de Monica Sabolo



« Ce livre m'a hantée, il a pris possession de moi » A un moment où Monica se sentait abandonnée par la flamme de la littérature, le meurtre de sang froid du patron de Renaud par deux jeunes femmes en 1986 apparaît comme un désœuvrement qui marque le point de départ de son écriture. Et s'il ce livre cachait le secret, la clandestinité de sa propre auteure ? L'intimité des êtres, le mystère mais aussi la cruauté des personnages retranchent le lecteur dans les noirceurs de l'âme. Entre émotions et perplexité, sans ce livre ne laissera pas indifférent.

# L'éveil et sport : être bien dans ses baskets

Le bien-être de l'homme est un concept complexe qui implique de nombreux aspects de la vie. Le sport et la spiritualité sont deux éléments qui peuvent contribuer à améliorer le bien-être de l'homme à la fois sur le plan physique et mental.

Le sport est un moyen éprouvé pour améliorer la santé physique, car il stimule la circulation sanguine, renforce les muscles et améliore la condition cardiovasculaire. Il peut également aider à maintenir un poids santé, à réduire le risque de maladies chroniques et à améliorer l'humeur. En pratiquant régulièrement une activité sportive, l'homme peut renforcer son corps, développer sa confiance en soi et réduire le stress.



I

La spiritualité, quant à elle, peut aider à améliorer le bien-être mental en fournissant un sentiment de connexion et de sens à la vie. Les pratiques spirituelles telles que la méditation et la prière peuvent aider à réduire l'anxiété, à améliorer la concentration et à augmenter la compassion envers soi-même et les autres.

La spiritualité peut également aider à trouver un équilibre dans la vie et à se concentrer sur les aspects les plus importants, plutôt que de se laisser distraire par des choses superficielles.

II

En combinant le sport et la spiritualité, l'homme peut améliorer son bien-être global. En pratiquant une activité sportive, il peut maintenir son corps en bonne santé, tandis que les pratiques spirituelles peuvent aider à cultiver une paix intérieure et une connexion profonde avec soi-même. En fin de compte, le bien-être de l'homme dépend de nombreux facteurs différents, et trouver un équilibre entre le sport et la spiritualité peut être un moyen efficace d'améliorer sa qualité de vie.





# Dior

ASAP Rocky

See the film [DIOR.COM/Portraits](http://DIOR.COM/Portraits)

# Calendrier lunaire 2023 : Quel est le pouvoir de la lune sur notre spiritualité ?

*Il est coutume de dire que nous nous tournons vers le soleil pour obtenir chaleur, lumière et clarté, tandis que la lune nous accompagne dans les moments occultes. A l'instar de la lune, nous avons chacune et chacun différentes phases dans notre vie de manière cyclique. Mais cet astre a-t-il une influence sur notre corps ou notre esprit ?*

## L'énergie de la lune

Mystérieuse, la Lune a fait depuis la nuit des temps l'objet de fascinations et de croyances au sein de toutes les civilisations. On la retrouve en tant que référence et influence culturelle dans les calendriers, l'art ou encore la mythologie. Avec son étrange lueur, on prête à ce corps céleste le pouvoir d'influencer la fertilité, le sommeil ou encore d'engendrer la folie lors des pleines lunes, comme l'affirmaient Platon et Aristote.

Au delà des légendes, la lune, reliée à notre Terre, est en partie responsable des marées océaniques et de la stabilité de l'axe terrestre. Même faible, il est prouvé scientifiquement qu'elle a un impact sur les liquides en raison de son attraction gravitationnelle.



Passons les cours de sciences, mais si nous partons du principe précédent, l'humain est composé à 65 % d'eau ; pourquoi la lune n'aurait-elle pas une réelle force énergétique sur nous ?

Croyance ou non, en astrologie, son cycle est minutieusement étudié. Pleine Lune, Nouvelle Lune, croissant, quartier... Chaque mois, durant 28 jours environ, la lunaison - nom donné au cycle lunaire - voit ainsi mourir et renaître l'astre de la nuit. Petit focus pour tout comprendre de ses mouvements et de son influence en 2023.

Comme chaque astre a son pouvoir, la lune possède celui d'agir sur nos émotions. Elle serait capable d'éveiller notre sensibilité, de révéler notre intuition et de faire varier nos humeurs, surtout pendant les périodes de Pleine Lune.

Non, il n'est pas question ici de loups garous, mais bien de féminité. Coïncidence ou simple hasard, de la même façon que Mars est le symbole de la guerre et Vénus de l'amour, la Lune est celui de la Triple déesse. Dans la mythologie grecque, Séléné, Artémis et Hécate incarnent les 3 phases de l'existence : la fille, la mère et la vieille femme. Si l'on suit cette idée, chaque archétype correspond à une des phases de la Lune (ascendante, pleine et descendante).

Le premier croissant, associé à la jeune fille, représente la vitalité et l'optimisme face à l'inconnu. La hardiesse de la jeunesse nous pousse à aller vers la nouveauté.

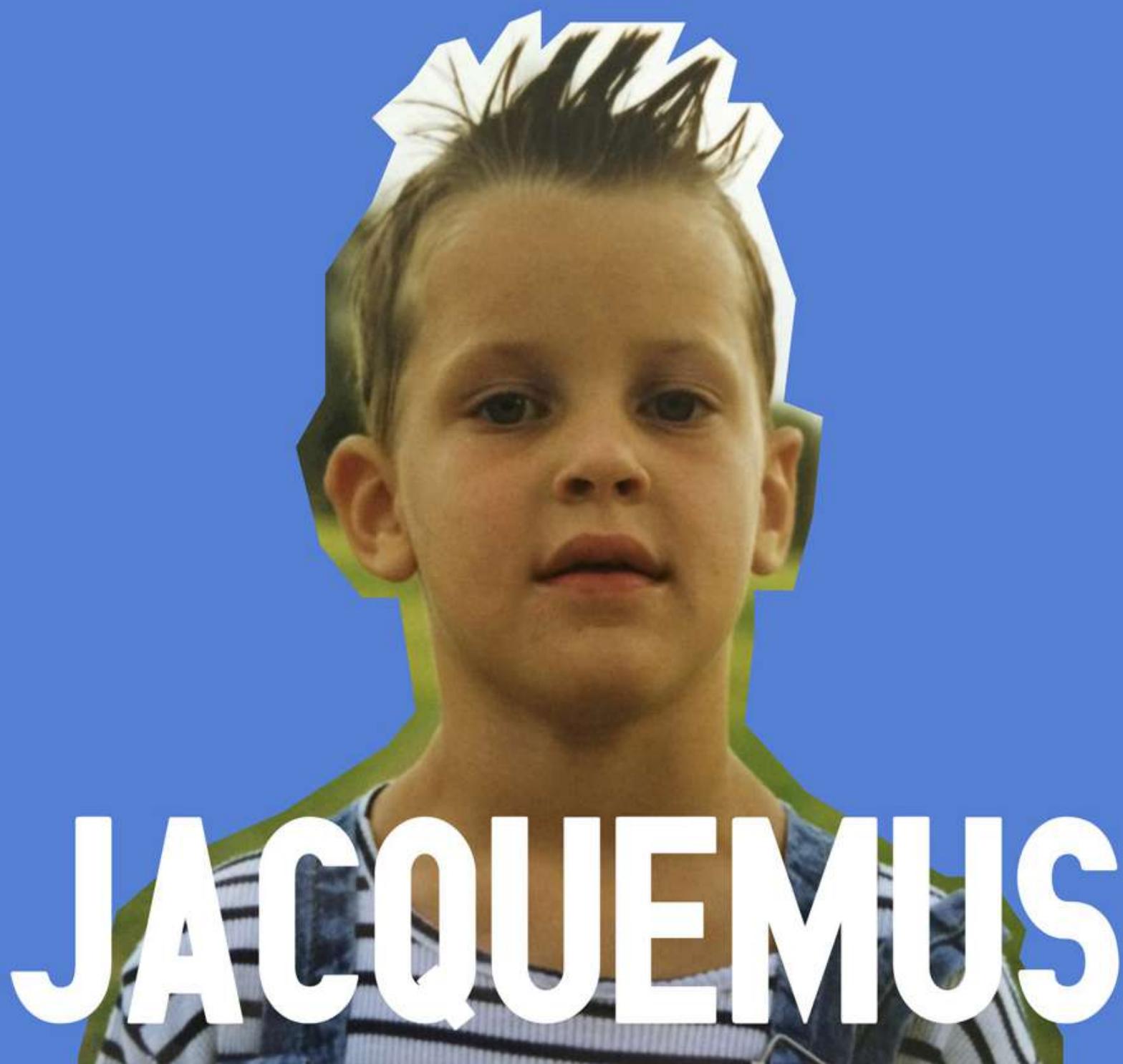
Le dernier croissant, imagé par la vieille femme, renvoie à la sagesse et non à la sorcière comme voulaient faire croire les sociétés patriarcales. Fort de son expérience sur la vie, elle nous invite à l'introspection et à écouter son intuition

La Pleine Lune (qui nous intéresse ici !) est symbolisée par la mère. L'énergie maternelle, la compassion nous invitent à prendre soin de nous et à éveiller notre esprit créatif. C'est le moment idéal pour concrétiser nos intentions, célébrer la vie et pardonner. Un moment où la Lune est censée être à son apogée.

## Découvrez l'agenda lunaire de la Pleine Lune en 2023

Les soirs de Pleine Lune sont une invitation à se libérer de toutes les énergies négatives et surtout exprimer de la gratitude pour tous les moments de vie vécus. Moment d'abondance, découvrez les dates et les

<p><b>Janvier</b></p> <p>Samedi 7 janvier 2023 : Pleine Lune en Cancer à 00H09</p>	<p><b>Février</b></p> <p>Dimanche 5 février 2023 : Pleine Lune en Lion à 19h30</p>	<p><b>Mars</b></p> <p>Mardi 7 mars 2023 : Pleine Lune en Vierge à 13H42</p>
<p><b>Avril</b></p> <p>Jeudi 6 avril 2023 : Pleine Lune en Balance à 6H36</p>	<p><b>Mai</b></p> <p>Vendredi 5 mai 2023 : Pleine Lune en Scorpion à 19H35</p>	<p><b>Juin</b></p> <p>Dimanche 4 juin 2023 : Pleine Lune en Sagittaire à 5H43</p>
<p><b>Juillet</b></p> <p>Lundi 3 juillet 2023 : Pleine Lune en Capricorne à 13H40</p>	<p><b>Août</b></p> <p>Mardi 1er août 2023 : Pleine Lune en Verseau à 20H33</p> <p>Jeudi 31 août 2023 : Super Pleine Lune en Poissons à 3H37</p>	<p><b>Septembre</b></p> <p>Vendredi 29 septembre 2023 : Pleine Lune en Bélier à 11H58</p>
<p><b>Octobre</b></p> <p>Samedi 28 octobre 2023 : Pleine Lune en Taureau à 22H24</p>	<p><b>Novembre</b></p> <p>Lundi 27 novembre 2023 : Pleine Lune en Gémeaux à 10H16</p>	<p><b>Décembre</b></p> <p>Mercredi 27 décembre 2023 : Pleine Lune en Sagittaire à 01H33</p>



JACQUEMUS



JACQUEMUS

*Cartier*



*Ballon Bleu de Cartier*

*New 33 mm collection, automatic movement*