



LE CATALOGUE





3



LA MARQUE

Instinct Follow Yours est la marque de ceux
et celles qui écoutent leur petite voix
intérieure, défient la vie, croient en leurs
rêves et savent que tout est possible

4



Je m'appelle Nadia. J'ai 49 ans, maman de 2 garçons de 16 et 18 ans. En dehors de la marque, j'exerce le métier d'Acheteuse dans le domaine artistique, j'aime faire du sport, j'adore voyager et faire de nouvelles rencontres.

J'ai créé la marque Instinct Follow Yours en 2018 parce que suivre mon instinct est mon leitmotiv au quotidien et me permet de faire de nouvelles expériences en permanence et réaliser de belles rencontres. A travers cette marque je souhaite partager mon énergie positive et ma soif de vivre.

INDEX DU CATALOGUE

- LE TSHIRT IFY – page 6
- LE TSHIRT URBAN IFY - page 15
- LE DOS NAGEUR IFY – page 18
- LE SWEAT UNISEXE – page 22
- LA CHEMISE DENIM – Page 25
- LE SAC DE PLAGES – page 28
- LE TOTE BAG – page 31
- LA POCHETTE DE SAC – page 34
- LES EDITIONS LIMITEES - page 37

Chaque page est illustrée de photos de mes amis et de ceux qui ont adopté ma marque parce que, quelque part, ils me ressemblent et ont, comme moi, cet esprit positif, la joie de vivre et cette envie d'aller de l'avant.



6

LE TSHIRT

IFY

Le logo épuré, élancé et la simplicité du T-shirt vous permettront de le porter en toute circonstance et toute l'année. Avec un jeans ou un pantalon habillé, une petite veste noire, avec un short blanc ou noir. Bref, ce T-shirt vous apportera une véritable touche à la fois classe et décontractée quelque soit la manière dont vous le porterez !

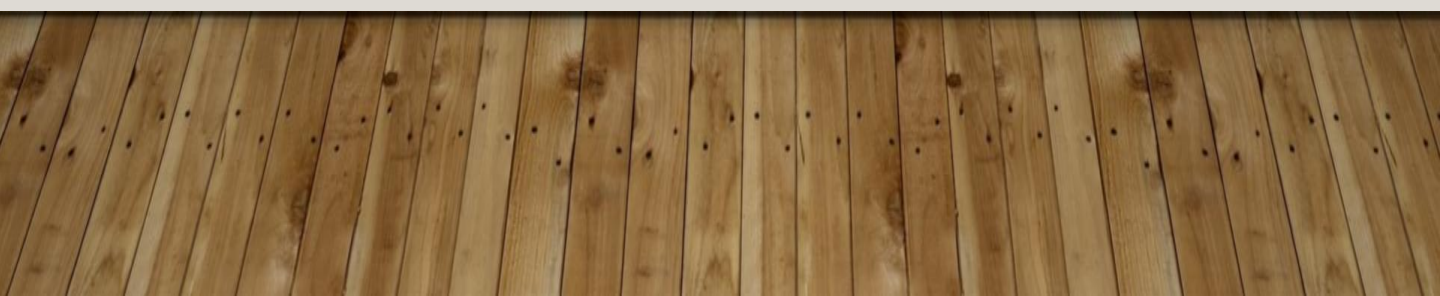
Caractéristiques du T-shirt :

100% coton biologique filé et peigné. Jersey simple. Toucher doux et confortable

155gsm pour le modèle femme/180gsm pour le modèle homme.

Manches montées. Col en côte 1x1

Bande de propreté intérieur col dans la matière principale. Surpiqûre double étroite en bas de manches et bas de corps.





T-SHIRT IFY LOGO BLANC

Verso : 2021 blanc

Prix Unique : 45€

Tailles – Voir Guide





T-SHIRT IFY LOGO NOIR

Verso : 2021 noir

Prix Unique : 45€

Tailles – Voir Guide



T-shirt British Kaki

Il est possible d'imprimer le
logo noir sur un T-shirt blanc



9



T-SHIRT IFY LOGO DORE

Verso : 2021 doré

Prix Unique : 45€

Tailles – Voir Guide

Il est possible d'imprimer le
logo doré sur un T-shirt noir
ou un T-shirt blanc



T-SHIRT IFY LOGO



CAMOUFLAGE KAKI OU BLEU

Verso : 2021 camouflage
kaki ou bleu

Prix Unique : 45€

Tailles – Voir Guide



Il est possible d'imprimer le
logo camouflage bleu sur un T-
shirt marine et le logo
camouflage Kaki sur un T-shirt
noir ou kaki

||



T-SHIRT IFY LOGO PAILLETE ARGENT

Verso : 2021 pailleté argent

Prix Unique : 45€

Tailles – Voir Guide



Il est possible d'imprimer le
logo pailleté sur un T-shirt noir
ou un T-shirt blanc

12



TSHIRT IFY LOGO HOLOGRAPHIQUE

Verso : 2021 Holographique

Prix Unique : 45€

Tailles – Voir Guide



Il est possible d'imprimer le
logo holographique sur un T-
shirt noir ou un T-shirt blanc

13

GUIDE DES TAILLES POUR LE TSHIRT IFY FEMME

Attention, merci de bien vérifier le tableau des tailles avant votre achat.

Nous n'effectuons pas d'échange.

N'hésitez pas à demander plus de renseignements



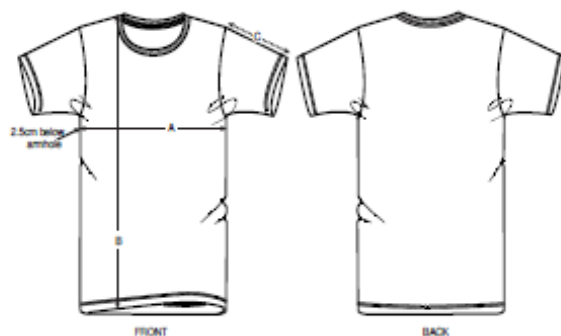
SIZES	XS	S	M	L	XL	XXL
A Half Chest	42	44.5	47.5	50.5	53.5	56.5
B Body Length	62	64	66	68	69	69
C Sleeve Length	16	16	17	17	18	18

GUIDE DES TAILLES POUR LE TSHIRT IFY HOMME

Attention, merci de bien vérifier le tableau des tailles avant votre achat.

Nous n'effectuons pas d'échange.

N'hésitez pas à demander plus de renseignements



SIZES	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL	XXXXL	XXXXXL
A Half Chest	43.5	46	49	52	55	58	61	64	69	74
B Body Length	64	66	69	72	74	76	78	80	82	84
C Sleeve Length	19	19.5	20.5	21.5	22.5	22.5	23.5	24.5	24.5	25

15



LE TSHIRT URBAN IFY SPECIAL MECS

C'est lors d'une soirée entre pote que j'ai décidé de lancer ce très joli T-shirt spécial mecs très doux au toucher et dans une couleur denim mélangé très sexy.

Il est arboré d'un petit logo blanc sur le devant et de la marque imprimée au dos, en blanc également, qui lui donne un effet très masculin.

Les filles, vos hommes vont kiffer grave !

Caractéristiques du T-shirt :

50% coton Ring Spun/50% polyester

La variété de coton Ring Spun est une fibre qui offre un fil d'une finesse et d'une souplesse supérieures, Ce fil permet d'obtenir une surface de tissu plus lisse et un toucher plus doux



TSHIRT URBAN LOGO BLANC

Dos : Instinct Follow
Yours blanc

Prix Unique : 45€

Couleur du t-shirt : Denim Mélangé

Tailles – Voir Guide



GUIDE DES TAILLES POUR LE TSHIRT IFY SPECIAL MECS

*Attention, merci de bien vérifier le tableau des tailles avant
votre achat.*

Nous n'effectuons pas d'échange.

N'hésitez pas à demander plus de renseignements



	S	M	L	XL	XXL	3XL
A	49	51	53	55	57	59
B	70	71,5	73	74,5	76	77

LE DOS NAGEUR

IFY

Le logo épuré, élancé et la simplicité du dos nageur vous permettront de le porter en toute circonstance et toute l'année. Avec un jeans ou un pantalon habillé, une petite veste noire, avec un short blanc ou noir. Bref, ce dos nageur vous apportera une véritable touche à la fois classe, sexy et décontractée quelque soit la manière dont vous le porterez !

Caractéristiques du dos nageur :

100% coton biologique filé et peigné. Dos nageur. Finition double aiguille.

Toucher doux et confortable

220gsm

Col en côte |x|



19



DOS NAGEUR

LOGO BLANC

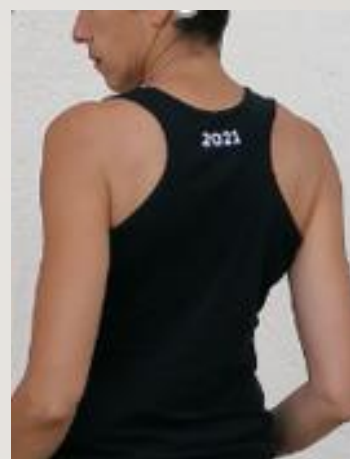
ou

LOGO NOIR

Verso : 2021 blanc ou
noir

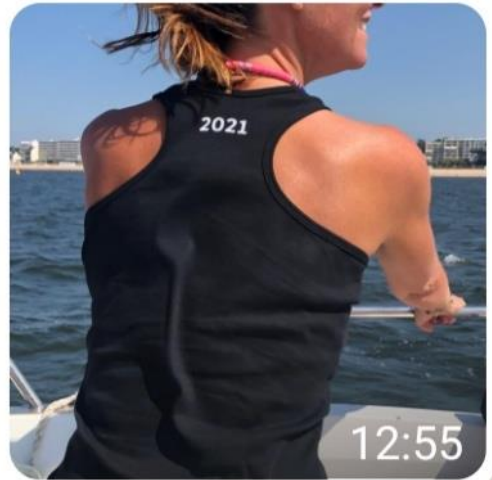
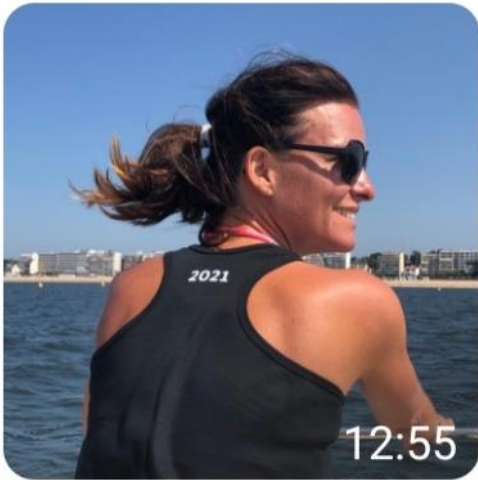
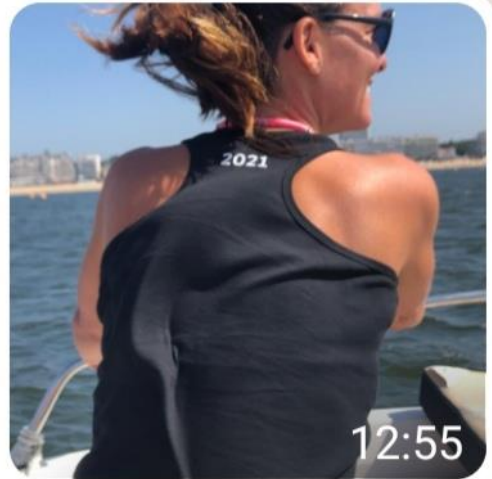
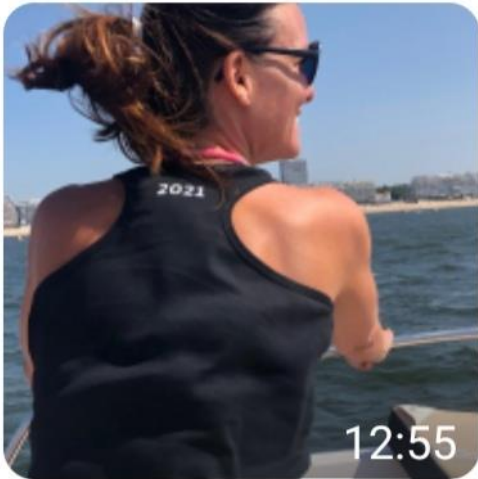
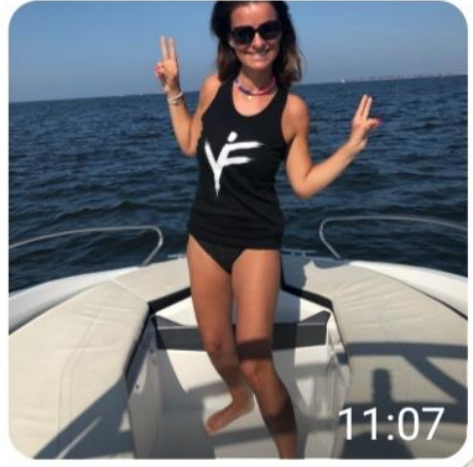
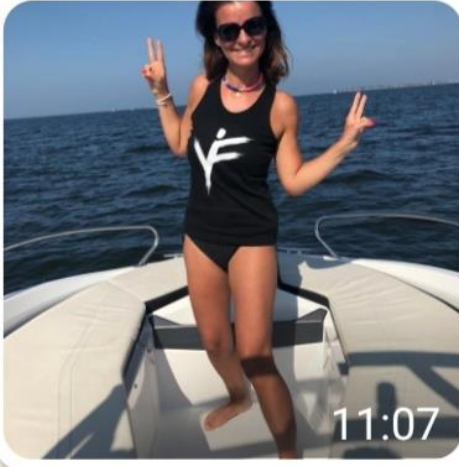
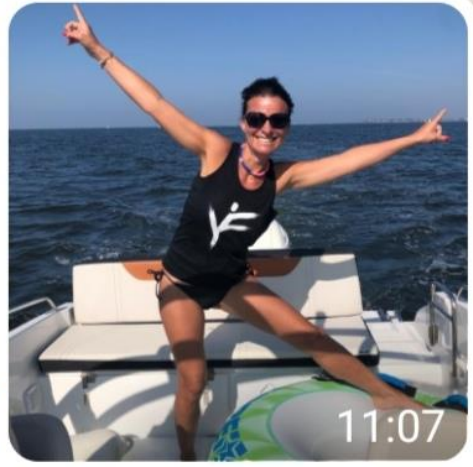
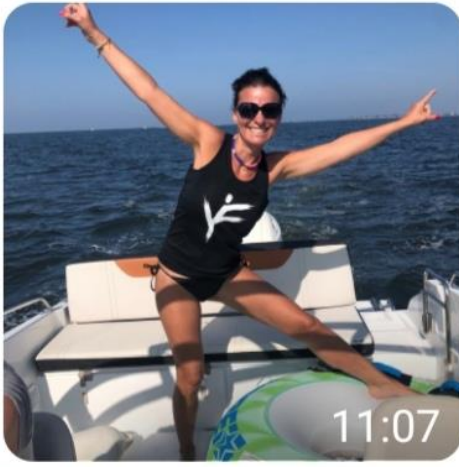
Prix Unique : 45€

Tailles – Voir Guide



Il est possible d'imprimer le
logo noir sur un dos nageur
blanc et le logo blanc sur un
dos nageur noir

20



21

GUIDE DES TAILLES POUR LE DOS NAGEUR

Attention, merci de bien vérifier le tableau des tailles avant votre achat.

Nous n'effectuons pas d'échange.

N'hésitez pas à demander plus de renseignements

MESURES	XS	S	M	L	XL
Tour de poitrine	70	76	82	88	94
Hauteur	58	60	62	64	66

Les mesures en cm sont sujettes à une tolérance de fabrication de plus ou moins 2 cm.

Taille Petit

Taille Normal

Taille Grand



(attention, taille petit, prendre la taille au-dessus de la taille habituelle)

22

LE SWEAT MOLLETONNE UNISEXE



Sur ce coup là, j'ai voulu faire plaisir à mon cher et tendre.
Et je dois dire que j'ai bien fait car j'adooore me blottir
dans ce superbe sweat molletonné aux très belles finitions.
Parfait avec un jeans il est à la fois simple et confort, il sera
le compagnon idéal de votre tenue décontractée du week-
end, à la maison ou lors de vos balades dominicales 😊.
Ouiiii... je parle comme dans un catalogue 😊😊😊... mais
vous aussi vous allez l'adorer !!!

Caractéristiques du sweat unisexe, coupe normale :

Molleton brossé, 350gsm

85% coton biologique filé et peigné, 15% polyester recyclé

Capuche doublée, cordon ton sur ton

Poche Kangourou

23



**SWEAT LOGO
CAMOUFLAGE
BLEU
ou
KAKI**

Prix Unique : 55€

Tailles – Voir Guide



GUIDE DES TAILLES POUR LE SWEAT

Attention, merci de bien vérifier le tableau des tailles avant votre achat.

Nous n'effectuons pas d'échange.

N'hésitez pas à demander plus de renseignements



SIZES	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL	XXXXL
A Half Chest	46.5	49	51.5	54	57	60	63	66	71
B Body Length	63	65	68	72	74	76	78	80	82
C Sleeve Length	60.5	61.5	64	65.5	67	68.5	70	70	70

25

LA CHEMISE

DENIM FEMME



VERSION HOMME SUR DEMANDE

Jamais sans ma chemise en jeans que je porte facilement quand je ne sais pas quoi mettre. Elle est top avec tout et en toute occasion. Le week-end en mode décontracté, au travail avec un joli pantalon noir... Cette version cintrée est ultra souple et confortable et présente de très jolies finitions. Et la nouveauté, c'est le petit logo discret sur l'avant et la marque dans le dos en bleu chambray qui fait toute son originalité 😊.

Caractéristiques de la chemise Denim :

100% coton, 160g/m²

Coupe cintrée

Aspect vieilli, le procédé de fabrication implique des variations de couleurs d'un produit à l'autre rendant chaque pièce unique

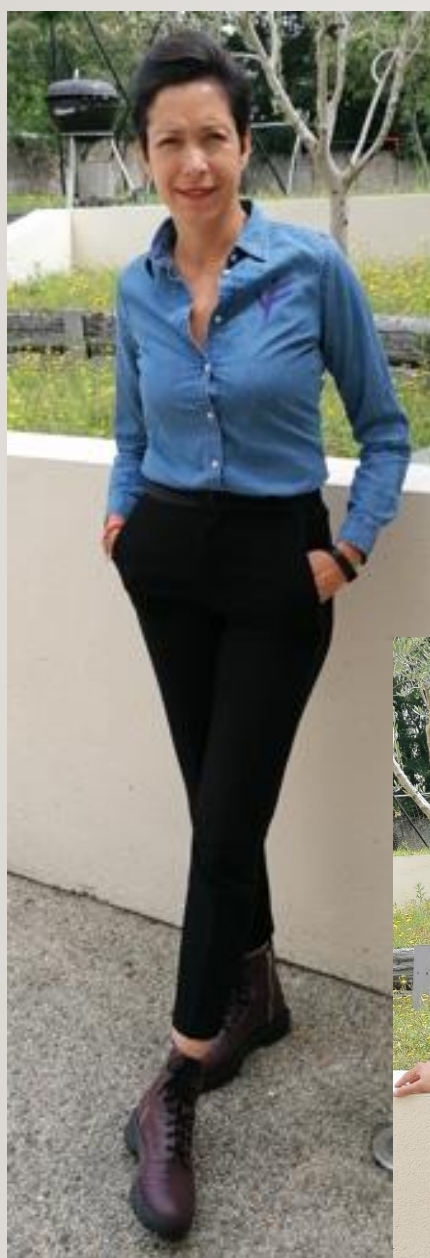


CHEMISE DENIM LOGO CHAMBRAY BLEU

Dos : Instinct Follow
Yours bleu denim

Prix Unique : 55€

Couleur de la chemise : bleu
Denim



GUIDE DES TAILLES POUR LA CHEMISE DENIM

*Attention, merci de bien vérifier le tableau des tailles avant
votre achat.*

Nous n'effectuons pas d'échange.

N'hésitez pas à demander plus de renseignements

Largeur à plat sous les bras :

XS : 45 cm

S : 47 cm

M : 49 cm

L : 51 cm

XL : 53 cm

XXL - 56 cm

LE SAC DE PLAGE

IFY

Ma copine Anne me disait « Nad, il faudrait que tu sortes un sac de plage XXL ! », eh bien, je l'ai fait, il est même XXXL et peut accueillir 3 ou 4 draps de plage, la crème solaire, les lunettes de soleil, le livre de l'été... bref... ce sac sent bon l'huile de coco ou la fleur de Tiaré 😊.

Caractéristiques du sac :

Grand sac de shopping fourre-tout en toile et coton. Le fil juco apporte au sac un tissage à aspect rustique

Couleur : Patriot Blue ou Naturel

Avec soufflet et poignées contrastées de 55 cm. 410 g/m²

Dimension : 72 cm x 15 cm x 48 cm. Capacité : 52 l



29



SAC DE PLAGE LOGO BLANC

Imprimé une face
Prix Unique : 50€

Couleur du sac : bleu patriot



30



SAC DE PLAGE

LOGO

GRIS BLEUTE

Imprimé une face

Prix Unique : 50€

Couleur du sac : Naturel



LE TOTE BAG DENIM

IFY



J'aime bien porter un Tote bag en guise de sac à main.

ce que j'aime dans ce type de sac, c'est qu'on peut arborer celui que l'on veut en fonction de son humeur, du message qu'on veut faire passer...

Pour l'occasion et parce que c'était mon humeur du moment, j'ai choisi le Tote Bag denim : on peut le porter avec tout et celui-ci est particulièrement bien fini...

et la marque imprimée en blanc ...mazette ! C'est méga canon !

Caractéristiques du sac :

Sac Tote Bag Denim avec soufflet 100% Coton organique

Longues anses (65cm) et point de croix sur les anses pour plus de résistance

Couleur : Bleu Denim

Dimension : 40 cm x 40 cm

32



TOTE BAG LOGO BLANC

Imprimé une face

Prix Unique : 35€

Couleur du sac : bleu Denim





LA POCLETTE DE SAC IFY

On n'a jamais assez de pochette de sac. Il y a la pochette pour mettre son maquillage, son argent, ses boîtes de médicaments, ses serviettes Nana... on en a toutes plein mais on aime bien changer ! Alors optons pour la nouvelle pochette IFY dorée....!

Caractéristiques du sac :

Pochette à fermeture zippée 100% coton canvas

Couleur : noir, dotée d'une fermeture glissière en métal.

310 g/m

Dimension : 20.5 x 21.5 cm



35



**POCHETTE DE
SAC LOGO
DORE**

Imprimé une face

Prix Unique : 18€

Couleur de la pochette : noir





LES EDITIONS LIMITEES

Suivre son instinct.

C'est aussi se laisser guider et porter par ceux qui nous entourent et les événements que la vie met sur notre chemin... C'est ainsi que sont nées 3 Editions Limitées...

Transmettre.

C'est aussi ce qui m'anime. J'ai pu le faire lors d'une expo à laquelle j'ai participé avec la création (en collaboration avec le graphiste et styliste Martin Guillard - [Insta Martin Guillard](#)) d'une robe réalisée comme une œuvre d'Art et qui parle de la résilience. C'est là que j'ai créé les 2 T-shirts Edition limitée « #GUERRIERE » et « TATOO ».

Vivre sa Passion.

C'est ce que j'ai toujours souhaité pour mes garçons en les accompagnant vers ce qu'ils aiment. Romain, mon fils. Il a 16 ans, il est passionné de Karting et de course automobile, il est pour moi, un exemple de passion et de persévérance. J'ai créé un T-shirt à son effigie « #PR33 ».





T-SHIRT

#GUERRIERE

Recto : robe #Guerriere
Verso : Prénom Nadia en arabe

Prix Unique : 45€

Tailles – Voir Guide

Couleur du T-shirt : blanc



39



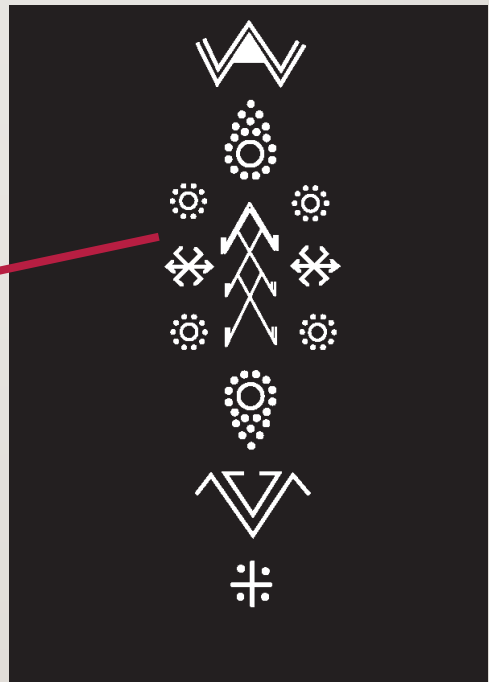
T-SHIRT TATOO

Recto :Tatouage
Berbère blanc
Verso : Logo IFY blanc

Prix Unique : 45€

Tailles – Voir Guide

Couleur du T-shirt : noir



Pour en savoir plus sur la création de cette robe :

[Insta IFY](#)



T-SHIRT #PR33

Recto : IFY blanc
Verso : #PR33 blanc

Prix Unique : 45€

Tailles – Voir Guide
Couleur du T-shirt : rouge



Pour en savoir plus sur Romain :
[Interview éclair : Romain alias Pakito
Racing 33 \(#PR33\)](#)
et
[Insta Pakito Racing](#)

41

GUIDE DES TAILLES POUR LE TSHIRT FEMME

Attention, merci de bien vérifier le tableau des tailles avant votre achat.

Nous n'effectuons pas d'échange.

N'hésitez pas à demander plus de renseignements



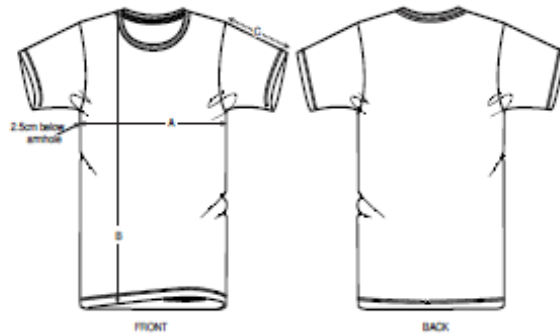
SIZES	XS	S	M	L	XL	XXL
A Half Chest	42	44.5	47.5	50.5	53.5	56.5
B Body Length	62	64	66	68	69	69
C Sleeve Length	16	16	17	17	18	18

GUIDE DES TAILLES POUR LE TSHIRT HOMME

Attention, merci de bien vérifier le tableau des tailles avant votre achat.

Nous n'effectuons pas d'échange.

N'hésitez pas à demander plus de renseignements



SIZES	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL	XXXXL	XXXXXL
A Half Chest	43.5	46	49	52	55	58	61	64	69	74
B Body Length	64	66	69	72	74	76	78	80	82	84
C Sleeve Length	19	19.5	20.5	21.5	22.5	22.5	23.5	24.5	24.5	25

43



Je tiens à remercier mon ami qui m'encourage et me supporte au quotidien, mes amies qui m'accompagnent à différentes phases de la création et de l'évolution de cette marque et qui m'inspirent par leur énergie,

enfin mes ados qui acceptent une maman survoltée et hyperactive.

A toutes mes clientes de France, de Suisse, d'Angleterre, de la Martinique et de La Réunion de leur confiance. A mes nouvelles et futures clientes..

Un GRAND MERCI à mes jolis modèles :
Amélie, Anne, Anne-Sophie, Camille, Romain, Rosa, Sophie
et Stéphanie, Virginie



Merci à mon fournisseur et partenaire, la Société Mister Tee, basée au Mans. Merci pour la qualité de ses produits, de l'impression, pour sa flexibilité et sa confiance.

[INSTA MISTER TEE](#)

EUX AUSSI SUIVENT LEUR INSTINCT...

44



EUX AUSSI SUIVENT LEUR INSTINCT...



CONTACTS

- Pour toute commande et pour tout renseignement :

instinctfy@gmail.com

- Instagram :

[Instinctfollowyours](https://www.instagram.com/Instinctfollowyours)

- Téléphone si vous préférez un échange direct ou sur
Whatsapp : **06.82.21.81.16**

(n'hésitez pas à laisser un message, je suis une femme très
busy 😊😊😊)

N'HESITEZ PAS A ME COMMUNIQUER VOS
SUGGESTIONS, VOS ENVIES, VOS DELIRES... JE SUIS
PRENEUSE !!!

INSTINCTIVEMENT VÔTRE



