

CelebriTime

Magazine

CRISTINA MANEA

„Am avut plăcerea să organizez pentru al doilea an consecutiv Congresul SREG.”

Mario Păunică

„Arta mea nu se oprește la păr sau pe scenă. Începe cu sufletul, cu emoția și cu dorința de a crea legături reale între oameni.”

Octombrie, 2025

Viata celebrităților din spatele camerelor' de filmat!



CelebriTime Magazine



Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro

Instagram: [celebritime magazine](https://www.instagram.com/celebritime_magazine) Facebook: [celebritime magazine](https://www.facebook.com/celebritime_magazine)

Youtube: <https://www.youtube.com/@celebritimemagazine-qr5jl/about> e-mail: celebritimemagazine@gmail.com

Nota Editorului

În ediția din luna octombrie a revistei **CelebriTime Magazine** îl avem pe copertă pe celebrul hairstylist și prezentator de evenimente **MARIO PAUNICĂ**. Am realizat un interviu de excepție și l-am descoperit pe **MARIO**, și vă invit să îl descoperiți și voi, răsfoind paginile ediției din luna aceasta!

În interviul acordat am avut plăcerea de a descoperi un bărbat dedicat, un tată iubitor și un profesionist de succes care își iubește meseria.

Acest interviu o prezintă pe **MARIO PAUNICĂ** așa cum este el, în toate aspectele lui și în tot ce îl caracterizează.



Daniela Sala Fofiu -
Owner CelebriTime
Magazine
Contact: 0753 919 419

Pe de altă parte, în paginile revistei din această lună puteți să răsfoiți materiale realizate în exclusivitate cu diferite personalități printre care: Ana Maria Ducuță, Florin Burescu, Raluca Muntean, Ștefania Filip, Adelina Zamfir, etc.

Până la următoarea ediție vă invit să ne urmăriți pe toate rețelele de social media și pe www.celebritimemagazine.ro, unde vă vom ține la curent cu cele mai interesante noutăți.

Să aveți parte de o lună de poveste!

www.celebritimemagazine.ro

Instagram: [celebritime magazine](https://www.instagram.com/celebritime_magazine) Facebook: [celebritime magazine](https://www.facebook.com/celebritime_magazine)

Youtube: [https://www.youtube.com/@celebritimemagazine-](https://www.youtube.com/@celebritimemagazine-qr5jl/about)

[qr5jl/about](https://www.youtube.com/@celebritimemagazine-qr5jl/about) e-mail: celebritimemagazine@gmail.com

Cuprins Octombrie

NOTA EDITORULUI



3 Nota Editorului - Fofiu Daniela (Sala)

LIFESTYLE



26 Jurnalista Cristina Manea a adus Congresul SREG la Opera Națională București



29 Hollywood Florida Film Festival, Ediția a 9-a (5-7 septembrie 2025)

INTERVIURI CELEBRITIME MAGAZINE



7 Interviu exclusiv cu Mario Păunică



32 PRIETENIA DINTRE FEMEI: De ce contează pentru o femeie și cum îi schimbă viața?

FASHION



**13 Lecția de stil - cu Florin Burescu
Raport de tendințe: ce se poartă în toamna 2025**



35 „Strigătul unui artist la început de drum” a revenit cu o nouă ediție – 21 septembrie în Club Azero



**18 Fashion tips - cu Corina Nenciu
Tendințe Toamnă 2025**



38 Suntem doar prieteni, dar nu lăsăm pe nimeni să se apropie de noi. De ce tinerii aleg zona “gri” în locul iubirii asumate

BEAUTY



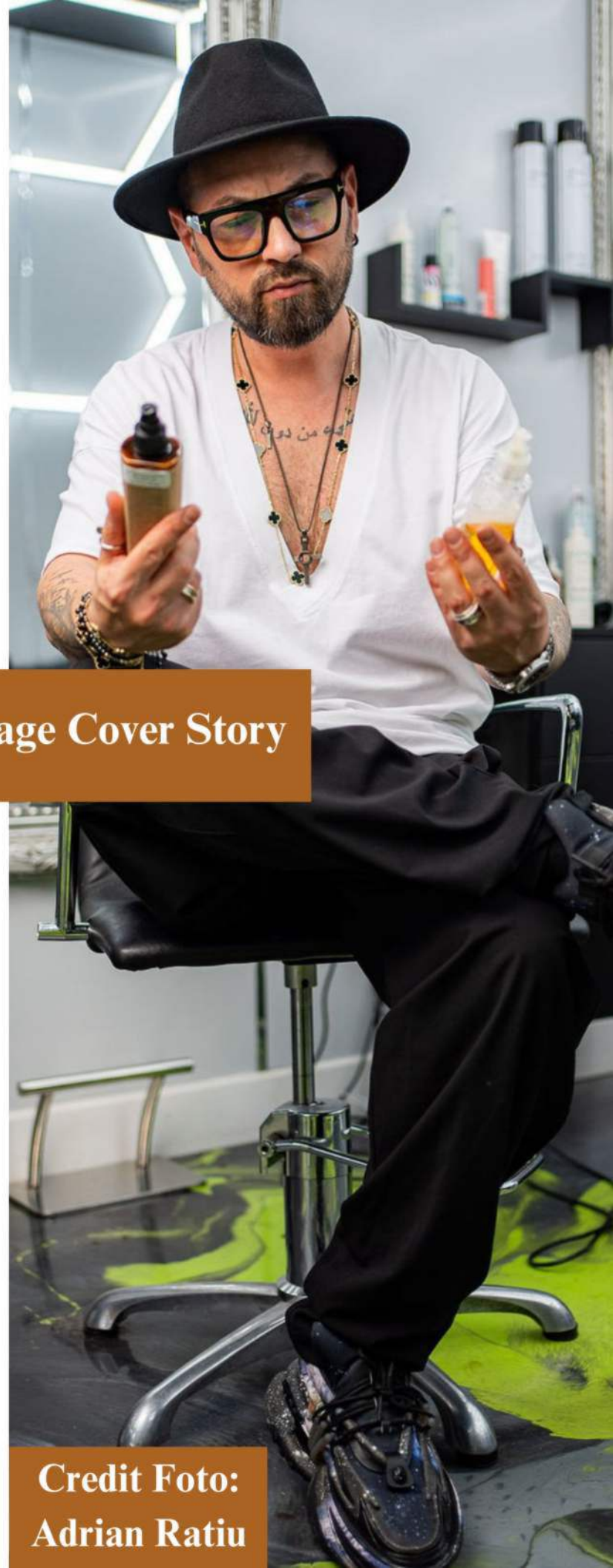
**22 Magia machiajului - cu Adelina Zamfir
Cum să îți transformi trusa de machiaj pentru toamnă**



45 Timp liber, profesie și valori: perspectiva unui medic stomatolog



47 Curajul părinților în fața fricilor: între griji, iubire și protecție



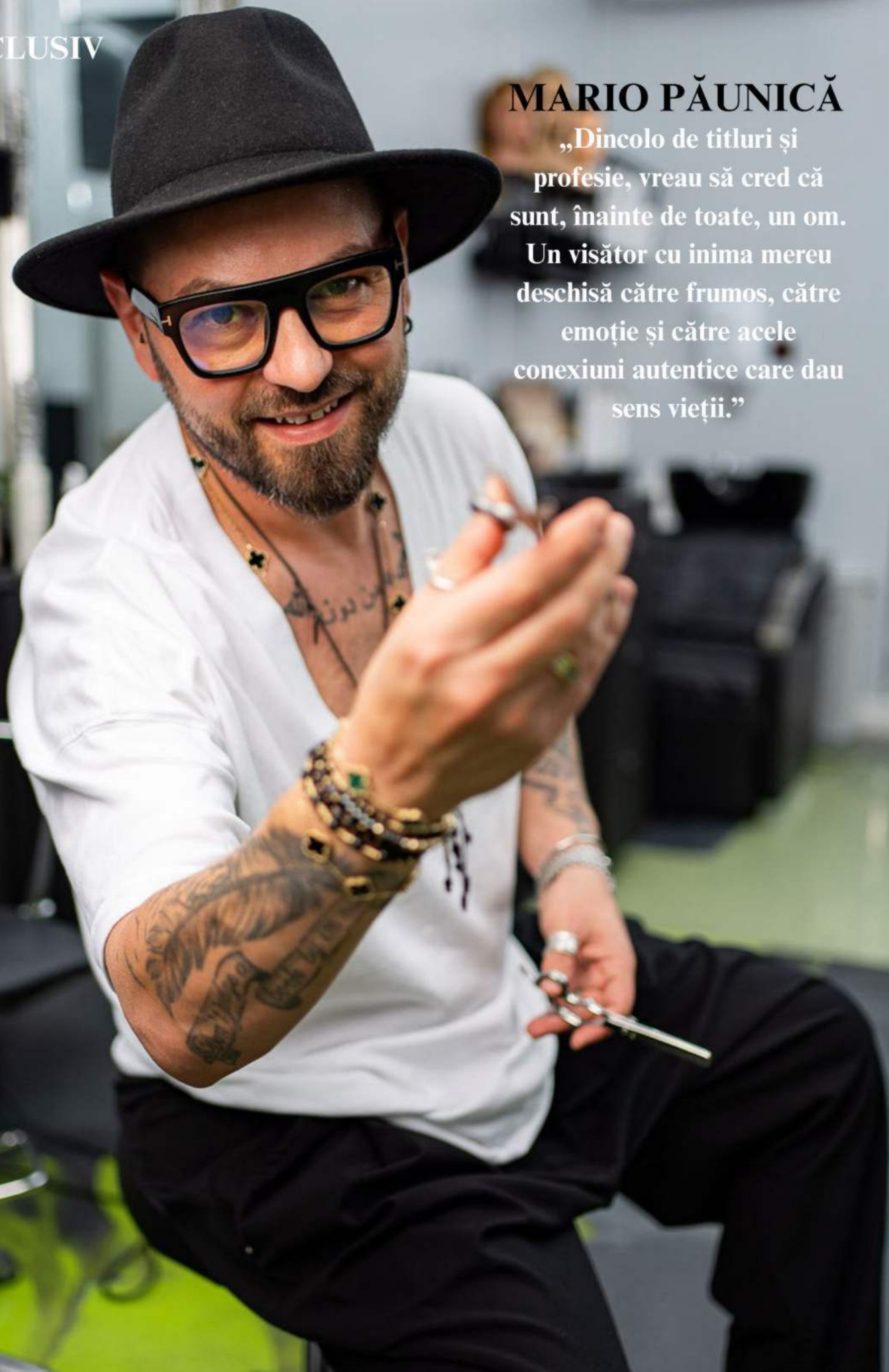
Backstage Cover Story

Credit Foto:
Adrian Ratiu

EXCLUSIV

MARIO PĂUNICĂ

„Dincolo de titluri și profesie, vreau să cred că sunt, înainte de toate, un om. Un visător cu inima mereu deschisă către frumos, către emoție și către acele conexiuni autentice care dau sens vieții.”



Interviu exclusiv cu Mario Păunică



CelebriTime Magazine: Cum te-ai simțit la ședința foto pentru coperta revistei?

Mario Păunică: M-am simțit extraordinar. Pentru mine, fiecare apariție pe copertă este mai mult decât o simplă fotografie, este o poveste despre muncă, pasiune și evoluție. În ziua ședinței foto am simțit o energie aparte, o combinație de emoție și recunoștință. Este o mare bucurie să vezi cum toate eforturile din culise prind viață într-o imagine care vorbește despre tine și despre drumul parcurs. Cu ochii umezi am realizat la sfârșitul ședinței că sunt cumva, acolo unde trebuie să fiu și că atâția ani de muncă dau roade.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: La ce vârstă ai început să activezi în aceste 2 frumoase domenii? Ți-ai descoperit aceste pasiuni încă din copilărie?

Mario Păunică: Pasiunile pentru scenă, dar și pentru frumos cred că s-au născut o dată cu mine, dar au început să “se valorifice” încă din liceu. Atunci am avut prima emisiune la radio și am organizat primele evenimente, iar acel sentiment că pot crea emoție și spectacol nu m-a mai părăsit niciodată. Deși am început oficial cariera în hairdressing acum 9 ani, pot spune că pasiunea mea a fost mereu acolo, așteptând momentul potrivit să devină profesie eu venind din familie de hairdresser’i și profesori ai acestei meserii așa cum era “de demult” când învățai asta 3 ani la o școală profesională.



CelebriTime Magazine: Ce amintiri ai de la începutul carierei tale?

Mario Păunică: Îmi amintesc clar cât de mult îmi doream să învăț, să cresc și să demonstrez că pot. La început, dacă vorbim de hairdressing, fiecare client era o provocare și o lecție. Am lucrat enorm, am greșit, am învățat, dar cel mai important, nu am renunțat niciodată. Îmi aduc aminte și astăzi emoțiile primului show de hairdressing la care am participat sau prima dată când cineva mi-a spus că i-am schimbat complet încrederea în sine cu o simplă tunsoare sau prima schimbare radicală de look. În ceea ce privește scena și microfonul acolo sunt, am fost și voi fi în elementul meu întotdeauna.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Care a fost primul tău contact cu domeniul tău de activitate?

Mario Păunică: Primul meu contact real cu lumea hairstyling-ului a fost atunci când am pășit pentru prima dată într-un salon profesionist undeva prin anii 2011. Când am intrat prima dată într-un salon am simțit imediat că e locul meu, mirosul produselor, atmosfera creativă, energia oamenilor, totul m-a făcut să simt că fac parte dintr-o lume magică. Din acel moment, am știut că nu există cale de întoarcere.

CelebriTime Magazine: Colaborezi foarte mult cu celebrii creatori de modă Florin Burescu și Cătălin Botezatu. Cum ai ajuns să colaborezi cu ei?

Mario Păunică: Este o bucurie și o reală onoare să pot colabora cu două nume de referință din domeniul fashion. I-am cunoscut la un eveniment în Londra unde au fost invitați speciali și am avut plăcerea de a sta mai mult de vorbă și a observa că avem multe puncte comune. După ceva timp ne-am intersectat în diverse activități și am început să conturăm proiecte comune de unde și frumoasa colaborare.



La începutul verii am fost tare mândru de faptul că Florin Burescu a avut încredere în mine și a decis să mă ocupe personal, până la cel mai mic detaliu, de fashion show-ul său, organizat aici în Londra. A fost o seară plină de emoții, am prezentat fiecare moment cu vocea tremurând pentru că observam energia pe care publicul o avea pentru talentatul Florin.

Cu Cătălin, am trăit emoții majore. Aici deja lucrurile aveau să prindă un alt contur și asta datorită faptului că este emblema Fashionului românesc și vine cu un bagaj extraordinar de bogat de experiență, iar tot ce face el este și trebuie să fie la superlativ. Am organizat și am prezentat evenimentul lui cum sa putut mai bine și se pare că a fost o reală reușită. Vreau să vă spun că, deși cei doi știm cu toții cât sunt de ocupați, niciodată nu m-au lăsat să aștept pentru nimic în ceea ce a privit organizarea show-ului.

Este minunat și sunt un norocos că pot lucra cu oameni de succes și de la care mereu ai de învățat. Experiența lor ne ajută pe noi toți. Eu sunt, și le rămân extrem de recunoscător celor doi pentru că și datorită lor sunt unde sunt acum.



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Cum a fost pentru tine perioada când ai ajuns să ai clientele diferite celebrități din toată lumea?

Mario Păunică: A fost o perioadă intensă și fascinantă. Să lucrezi cu persoane publice îți aduce o responsabilitate uriașă, dar și o satisfacție imensă. Fiecare întâlnire este o nouă poveste, o nouă provocare și o nouă lecție despre profesionalism, discreție și excelență. Am învățat să mă adaptez rapid, să înțeleg dorințele fiecăruia și să ofer mereu mai mult decât se așteaptă.

CelebriTime Magazine: Ai coafat-o pe prințesa Kate Middleton. Cum a fost acea experiență pentru tine? Cum este ea?

Mario Păunică: A fost, fără îndoială, unul dintre cele mai emoționante și memorabile momente din cariera mea. Când am aflat că voi avea ocazia să fiu ales să pot avea grijă de părul ei la o filmare al unui eveniment caritabil, am simțit o combinație de bucurie, mândrie și, recunosc, ceva presiune pentru că știam că fiecare detaliu contează la un asemenea nivel. Am avut onoarea și șansa unică, poate, să pot sta lângă ea.

Prințesa este o prezență absolut remarcabilă, elegantă, caldă, extrem de rafinată și cu o naturalețe care te cucerește imediat. Este genul de persoană care emană grație fără să depună vreun efort. În puținul timp în care am fost acolo lângă ea, a fost foarte amabilă și deschisă, și m-a impresionat cât de simplă și umană este, în ciuda poziției sale.

Experiența aceea mi-a confirmat încă o dată că pasiunea și munca pot deschide uși spre lumi la care nici nu îndrăznești să visezi atunci când începi.



CelebriTime Magazine: Ai coafat-o chiar și pe Priti Patel, ministrul de interne al Marii Britanii la acea vreme. Cum ați ajuns să colaborați?

Mario Păunică: Totul a început absolut natural, prin recomandări din cercuri apropiate de la evenimentele oficiale și din mediul diplomatic care îmi erau clienți. A auzit despre munca mea și despre stilul meu modern și elegant și mi-a oferit această șansă.

Este o femeie puternică, cu o personalitate hotărâtă și o prezență impunătoare, dar totodată caldă și respectuoasă. Mi-a plăcut foarte mult că știa exact ce își dorește și că a avut încredere totală în viziunea mea. Acea întâlnire, pentru mine, a fost una memorabilă.

CelebriTime Magazine: Din ce proiecte faci parte acum?

Mario Păunică: Tocmai ce am finalizat un proiect frumos în care am fost speaker motivațional ambasador, alături de Cătălin Botezatu, în Londra. Ulterior am fost jurat al competiției „Top Models Internațional”. Iar în luna februarie urmează să plec din nou la New York pentru că voi fi jurat la „New York Top Models Internațional”.

CelebriTime Magazine: Care a fost cel mai fericit moment din cariera ta?

Mario Păunică: Cred că cel mai fericit moment a fost atunci când am deschis propriul meu salon, Obsession Hair, în Londra. A fost visul meu din prima zi, iar momentul în care s-a împlinit a fost o dovadă clară că munca și pasiunea te pot duce oriunde. Fiecare pas până acolo a meritat.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce amintiri de preț te leagă de meseria ta?

Mario Păunică: Cele mai de preț amintiri sunt zâmbetele oamenilor după ce se privesc în oglindă și se redescoperă. Nu e doar despre păr, e despre încredere, despre transformare, despre emoția din ochii lor. Asta mă face să iubesc ceea ce fac în fiecare zi.

CelebriTime Magazine: Care a fost cea mai frumoasă perioadă din cariera ta? Povestește-ne câteva amănunte!

Mario Păunică: Fiecare perioadă a avut farmecul ei, dar poate cea mai intensă a fost cea în care am început să călătoresc ca trainer. Să împărtășesc ceea ce știu, să formez alți profesioniști și să inspir oameni din diferite colțuri ale lumii. Astea au fost experiențele care m-au îmbogățit enorm și profesional, și personal.



CelebriTime Magazine: Hai să vorbim puțin despre bărbatul din spatele meseriei! Ce iubești cel mai mult în afară de meseria ta?

Mario Păunică: Cel mai mult îmi iubesc familia. Pentru mine familia înseamnă puiul meu de om, o "puștoaică" de 17 ani cu care ma mândresc că îi sunt tată. Renata, acesta este numele ei, este minunea și iubirea mea supremă. Apoi, iubesc să călătoresc și să descopăr lumi noi. Călătoriile îmi oferă libertate, inspirație și energie. Deja am mai bine de 30 de țări văzute pe toate continentele. De asemenea, ador, iubesc, televiziunea și tot ce înseamnă scenă, pentru mine, sunt forme diferite de a exprima creativitate și emoție.

CelebriTime Magazine: Cum reușești să te împarți între viața de familie și carieră?

Mario Păunică: Nu este ușor, dar cred că echilibrul vine din pasiune și din organizare. Încerc să fiu prezent în momentele importante și să-mi ofer timpul cu adevărat atunci când sunt alături de cei dragi. În același timp, îmi respect munca și mă dedic complet când sunt în salon sau pe scenă. E un dans continuu între cele două lumi, dar este unul frumos.

CelebriTime Magazine: Cine este Mario Păunică, bărbatul din spatele meseriei sale?

Mario Păunică: Mario este un suflet în primul rând și înainte de toate este un om. Sunt un om pasionat, curios și mereu în căutarea noului. Dincolo de hairstylist și om al scenei, sunt un visător cu picioarele pe pământ, vreau să cred, un om care iubește frumosul, emoția și conexiunile reale. Îmi place să inspir și să fiu inspirat, iar cel mai mare scop al meu este să las ceva valoros în urma mea și "acel ceva" să poată dăinui peste ani și ani.

CelebriTime Magazine: Cum arată o zi obișnuită din viața ta?

Mario Păunică: Zilele mele nu seamănă una cu alta, dar încep mereu cu energie și cu o cafea bună. Apoi urmează salonul, clienții, poate o sesiune de training sau pregătiri pentru un eveniment. Între toate acestea, îmi fac timp și pentru mine, pentru o plimbare, o cină cu prietenii sau un moment de liniște sau puțină sală ca să mă mențin sănătos. Fiecare zi este plină, nu prea există termenul de "obișnuită" în vocabularul meu, dar exact așa îmi place.

CelebriTime Magazine: Care este mottoul tău în viață?

Mario Păunică: „Muncește cu pasiune, crede în tine și nu renunța niciodată. Omul care face ceea ce îi place, nu muncește nici măcar o zi din viața lui!” Cred cu tărie că atunci când pui suflet în ceea ce faci, universul se aliniază în favoarea ta. Și mai cred că "Nimic nu este întâmplător, totul se întâmplă cu un motiv!"



CelebriTime Magazine: Ce sfaturi ai pentru persoanele care își doresc să pășească în fascinanta lume a hairstyling-ului?

Mario Păunică: Să nu uite niciodată că hairstyling-ul nu este doar o meserie, ci o artă. Să nu o facă doar pentru bani pentru că atunci devine o corvoadă! Să fie curioși, să învețe continuu și să nu se teamă de greșeli, pentru că ele sunt parte din proces. Și cel mai important: să creadă în propriul lor stil și să nu renunțe, chiar și atunci când drumul pare greu.

CelebriTime Magazine: Câtă muncă este în spatele unui hairstylist de succes?

Mario Păunică: Enorm de multă. Ore întregi de practică, studiu, perfecționare și sacrificii personale. Din afară poate părea o meserie ușoară, dar în spate este determinare, disciplină și o dorință constantă de a fi mai bun decât ieri.

CelebriTime Magazine: Care este secretul longevității tale în meseria ta?

Mario Păunică: Adaptarea. Industria aceasta este într-o continuă schimbare, iar secretul este că sunt mereu pregătit să evoluez odată cu ea. Sunt mereu deschis la nou, învăț și îmi păstrez pasiunea vie.

CelebriTime Magazine: Ce i-ai spune copilului tău interior?

Mario Păunică: I-aș spune să nu se teamă să viseze și să nu se îndoiască niciodată de puterea sa. Tot ce și-a imaginat devine posibil cu muncă, răbdare, credință și iubire!

CelebriTime Magazine: Ce n-ai făcut până acum, deși ți-ai fi dorit mult să faci?

Mario Păunică: Poate o emisiune TV dedicată complet lumii beauty-ului și modei. Este un vis pe care îl port cu mine de mult timp și sunt sigur că va deveni realitate la momentul potrivit. Nimic nu este întâmplător! Totul se întâmplă cu un motiv!

CelebriTime Magazine: Ce alte surprize ne pregătești?

Mario Păunică: Lucrez la câteva proiecte internaționale foarte interesante, inclusiv la noi colaborări în zona de fashion și beauty. De asemenea, pregătesc o serie de evenimente și workshopuri care vor aduce hairstyling-ul la un alt nivel și nu numai!

CelebriTime Magazine: Un mesaj pentru cititorii revistei CelebriTime Magazine!

Mario Păunică: Să nu încetați niciodată să visați și să credeți în voi. Indiferent cât de greu pare drumul, pasiunea și determinarea vă vor duce acolo unde vă doriți. Vă mulțumesc că sunteți alături de mine în această călătorie a frumuseții și creativității. Și nu uitați să iubiți ceea ce sunteți și ceea ce faceți! Și încă ceva:

Să știți că nimic nu este întâmplător, totul se întâmplă cu un motiv!

Lecția de stil - cu Florin Burescu

Raport de tendințe: ce se poartă în toamna 2025



Bun găsit la rubrica voastră preferată. Sunt Florin Burescu designer vestimentar și în acest număr vreau să vorbim despre ce se poartă în această toamnă și ce este indicat să purtăm pentru a avea mereu o apariție remarcabilă. Vin către voi cu sugestii, dar nu uitați ca înainte de a le aplica trebuie să vă cunoașteți foarte bine corpul și să învățați să mascați imperfecțiunile și să evidențiați părțile frumoase.

FASHION

Raport de tendințe: ce se poartă în toamna 2025 (feminin).

Toamna 2025 aduce o modă mai expresivă ca oricând: siluete care se mișcă, texturi bogate, accente preppy reciclate inteligent și o doză serioasă de boem rafinat. Marile publicații au conturat deja direcțiile-cheie ale sezonului – iar mai jos găsești un ghid complet, de la culori și materiale până la piese de investiție și idei de styling.

1) Direcțiile mari ale sezonului

- Nomadic Spirit / boem modern – bluze fluide, maxi-fuste, jachete brodate, brățuri late și bijuterii stratificate. Un look romantic, dar ancorat în practică (se poartă cu încălțăminte joasă).
- Modern Prep / academia 2.0 – layering creativ cu blazere, cămăși, pulovere tip vestă, fuste până la genunchi și ciorapi opaci. Preppy-ul revine cu multă imaginație.



- Maximalism pentru minimaliste – forme curate “condimentate” cu franjuri, drapaje, pliuri dramatice sau aplicații; accent pe textură mai mult decât pe print.
- Lingerie dressing & uptown punk – dantelă, satin, transparențe controlate și un filon rebel: piele, ținte discrete, lanțuri fine.
- Country-coded & faux fur – influențe “town & country”, piele întoarsă, șei/equestrian, dar și blănuri (mai ales shearling și finisaje cu puf).

2) Paleta de culori

- Roz pudrat și mocha sunt vedetele – inclusiv Mocha Mousse, declarată de Pantone culoare a anului 2025. Alături nuanțe calde de caramel, cafea cu lapte, dar și contraste curioase (roz + măsliniu, roșu + ciocolatiu).
- Tonuri bijuterie (safir, vișiniu, ametist) și “caffeine neutrals” (toată gama de cafele) completează peisajul.

FASHION

3) Materiale & texturi

- Pielea întoarsă (suede) urcă în top – în jachete, fuste A-line, genți hobo. Shearling și faux fur apar ca guler, manșete sau panouri.
- Dantelă cu vibe matur (nu doar florală), tricotaje cu detalii (argyle, drapaje, șal-colar), satin și broderii folk.

4) Siluete & croieli

- Mijloc marcat: peplum subtil, sacouri cu talia prinsă și fuste cu volum controlat – “curved silhouettes”.
- Fuste midi (drept/în A/pliuri) și maxi boeme; pantaloni wide-leg și croieli preppy pe genunchi (fuste/shorts din lână).



5) Denimul toamnei

Harper's Bazaar indică croieli late, denim spălat gri sau negru, cusături contrastante și accente metalice discrete. Stilizează cu derbies sau botine cu toc mic.

6) Încălțăminte: de la clasic lustruit la sport retro

- Derbies și brogues lustruite, pumps ascuțite (toc portabil) și sneakers retro rămân baza. Roșul la sneakers e accentul statement al sezonului.
- Mary Jane-uri, loafers și riding boots definesc zona preppy; la capitolul cizme vezi și slouchy, sock boots și texturi ștanțate.

7) Genți & accesorii

Vogue notează revenirea genților cutie, top-handle cu aer 60s, hobo din suede, genți bucket și detalii metalice sculpturale. Curelele late rămân esențiale pentru talie.

Tricotaje care contează

Cardigane boho, argyle, tricotaje drapate cu eșarfă integrată și nautical knits (guler marinar, dungi). Poartă-le peste rochiile din satin sau cu fuste până la genunchi.

9) Cum le porți – idei de styling rapide

La birou

- Costum cu talia marcată + cămașă albă + derbies. Adaugă un palton cu umeri puternici sau un bomber de lână.
- Fustă midi plisată + pulover subțire cu guler în V + loafers; bifezi academia 2.0 fără rigiditate.

Weekend

- Jachetă din suede + jeanși gri wide-leg + sneakers retro roșii. Cromatica “caffeine neutrals” cu un pop de roșu.
- Maxi boemă + cardigan cu motive + cizme slouchy; finalizează cu o geantă hobo din suede.

Seara

- Rochie din satin cu dantelă + pumps ascuțite + blazer drept; adaugă cercei aurii “molten”.



10) Mini-capsulă de toamnă (10 piese care “fac” sezonul)

1. Bluză boemă din mătase/viscoză
2. Fustă midi (pliuri sau în A)
3. Jachetă din suede (cămașă-jachetă sau blazer)
4. Pulover drapat cu eșarfă integrată
5. Jeans gri sau negri wide-leg
6. Derbies sau loafers lustruiți
7. Sneakers retro (ideal cu accente roșii)
8. Cizme riding sau slouchy
9. Geantă top-handle sau hobo din suede
10. Curea lată pentru marcat talia

(selecție inspirată din rapoartele Vogue/Harper's/WoWW pentru FW25, astfel încât să bifezi tendințele fără garderobă nouă din temelii.)

FASHION

11) Focus pe sustenabilitate & adaptare personală

- Investiții “smart”: alege piele întoarsă de calitate, tricotate din lână/cashmere bine îngrijite și genți cu design clasic – piese care trec testul timpului.
- Second-hand & reparații: costumul tău vechi capătă viață cu o talie ușor strânsă; fustele pot fi scurtate la genunchi pentru aerul preppy actual.
- Incluziune: la nivel de podium, reprezentarea mărimilor rămâne o provocare – motiv în plus să adaptezi trendurile corpului tău, nu invers.

12) Lookuri-ghișeu (3 rețete gata de purtat)

1. Academia relaxată

Pulover argyle + cămașă bleu + fustă până la genunchi + loafers + șosete opace + geantă top-handle.

2. Boem urban

Bluză cu dantelă + maxi neagră fluidă + curea lată + cizme slouchy + hobo din suede.

3. Minimal cu textură

Rochie-coloană din jersey drapat + palton negru structurat + pumps tocuri medii + cercei sculpturali.



Fashion tips - cu Corina Nenciu

Tendințe Toamnă 2025



Moda ca libertate și poveste personală

„Am învățat de-a lungul anilor că moda nu este despre reguli stricte sau despre ceea ce poartă toată lumea. Moda este emoție, libertate și autenticitate. Toamna 2025 vine ca o confirmare a acestui adevăr – este un sezon în care îndrăznim mai mult, în care experimentăm și ne bucurăm de un stil care ne reflectă cu adevărat.

Dacă altădată eram constrânși de trenduri impuse, astăzi avem libertatea să le adaptăm, să le reinterprețăm și să le transformăm în expresia noastră personală.”



Culorile toamnei – dincolo de clasic

De obicei, când ne gândim la toamnă, ne vin în minte tonurile de pământ, bejuri, camel și nuanțe ruginii.

Toamna 2025, însă, aduce o paletă mai bogată și mai îndrăzneță.

- Albul rămâne o alegere surprinzător de puternică – da, chiar și în zilele ploioase sau reci. Este non-culoarea care transmite rafinament și puritate, și care contrastează superb cu griurile orașului.

- Verdele smarald și movul prună sunt nuanțe-vedetă care dau profunzime și un aer sofisticat ținutelor de zi.

- Roșul intens este accentul sezonului – fie că apare într-un trench, o geantă sau o pereche de cizme, nu are cum să treacă neobservat.

- Pentru cele care preferă subtilitatea, nuanțele de gri sidefat și auriul discret completează paleta și aduc luminozitate.

„Îmi place să văd cum oamenii devin mai curajoși în a purta culoare chiar și atunci când vremea ne invită la tonuri cuminți. Eu cred că exact aceste accente vibrante ne pot ridica moralul într-o zi mohorâtă.”

Croieli și siluete – echilibrul între clasic și modern

Moda acestui sezon păstrează respectul pentru liniile clasice – sacouri masculine, paltoane lungi, pantaloni cu talie înaltă – dar le reinterpretează cu detalii îndrăznețe: umeri accentuați, croieli asimetrice sau materiale mixte.

Unul dintre trendurile preferate este suprapunerea:

- o rochie fluidă peste un colțar fin de cămașă,
- un sacou bărbătesc combinat cu o fustă mini din piele,
- un trench clasic purtat cu o vestă matlasată pe dedesubt.

FASHION

**Este sezonul
contrastelor:
feminin și masculin,
elegant și casual,
rigid și fluid.**

„Personal, îmi place să adaug întotdeauna un detaliu neașteptat. Moda nu trebuie să fie plictisitoare.

Chiar și o piesă clasică poate deveni spectaculoasă atunci când o porți într-un context surprinzător.”

Materialele care spun povești

Toamna aceasta, accentul cade pe texturi:

- lână și cașmir pentru confort,
- piele naturală sau eco pentru forță și atitudine,
- mătase și satin pentru feminitate,
- materiale metalizate pentru serile speciale.

Mixul dintre aceste materiale face diferența. Un pulover gros din lână alături de o fustă fluidă din mătase sau o geacă din piele purtată peste o rochie delicată definesc spiritul eclectic al toamnei 2025.



FASHION

Accesoriile – detaliile care transformă o ținută

Niciun sezon nu este complet fără accesorii, iar în acest an ele sunt mai curajoase ca oricând:

- Pălăriile cu personalitate revin în forță, fie în stil retro, fie reinterpretate modern.
- Cizmele peste genunchi își mențin statutul de piesă must-have, perfecte atât pentru rochii scurte, cât și pentru pantaloni skinny.
- Gențile geometrice și bijuteriile sculpturale aduc acel twist artistic care face diferența.
- Iar pentru cele mai îndrăznețe, ochelarii oversized cu rame colorate sunt un statement de sezon.



Inspirația culturală

Toamna 2025 este marcată și de influențe culturale diverse:

- minimalismul scandinav, cu linii simple și tonuri neutre,
- extravaganta anilor '70, cu imprimeuri grafice și culori tari,
- estetica japoneză, cu volume largi și kimono reinterpretat.

„Îmi place să iau câte puțin din fiecare zonă și să creez un look personalizat. Moda este un limbaj universal, dar fiecare dintre noi o vorbește cu propriul accent”.

Magia machiajului - cu Adelina Zamfir

Cum să îți transformi trusa de machiaj pentru toamnă



De la luminozitatea verii la profunzimea autumnală: ghidul tău de frumusețe

Vara ne răsfată cu prospețime, zile lungi și multă lumină. În machiaj, asta înseamnă produse ușoare, formule glowy și nuanțe pastelate sau fructate.

Dar odată cu venirea toamnei, trusa noastră de machiaj are nevoie de o mică transformare. Lumina devine mai blândă, aerul mai răcoros, iar pielea și culorile care ne avantajează se schimbă odată cu sezonul.

BEAUTY

Skincare: fundația oricărui machiaj de sezon

Înainte de a vorbi despre farduri și rujuri, e important să amintim că machiajul arată bine doar pe o piele bine îngrijită. Toamna aduce provocări pentru ten: aer mai uscat, variații de temperatură și vânt. De aceea, rutina de skincare are nevoie de câteva ajustări esențiale:

- Creme hidratante mai nutritive – dacă vara te-ai mulțumit cu texturi gel sau fluide, toamna e momentul să treci la creme mai bogate, care creează o barieră de protecție.
- Măști hidratante și calmante – o dată sau de două ori pe săptămână, oferă-ți un răsfăț cu măști pe bază de acid hialuronic, aloe vera sau extracte naturale calmante. Acestea refac nivelul de hidratare și previn senzația de uscăciune.
- Seruri cu antioxidanți – vitamina C sau extractele din ceai verde combat efectele poluării și mențin luminozitatea pielii, chiar și atunci când zilele sunt mai scurte.
- Îngrijirea buzelor – balsamul de buze devine un must-have zilnic, pentru a preveni uscarea și crăparea.

Un machiaj de toamnă reușit începe, așadar, din această zonă invizibilă, dar esențială: îngrijirea pielii.

De la texturi lejere la formule bogate

Odată ce baza pielii este pregătită, și produsele de machiaj trebuie adaptate. Dacă vara iubim formulele ușoare, cu acoperire minimă, toamna ne îndreptăm către texturi mai cremoase și mai rezistente.

- Fondul de ten satinat sau cremos înlocuiește BB cream-ul estival.
- Blush-ul piersiciu sau terracotta încălzește trăsăturile și contrabalansează lumina rece a sezonului.
- Pudrele ușor iluminatoare oferă un aspect natural, sofisticat, evitând finish-ul prea mat.



BEAUTY

Paleta cromatică: inspirație din natură

Cea mai frumoasă sursă de inspirație pentru machiajul de toamnă rămâne natura. Privind frunzele arămii, apusurile aurii și vinul roșu din pahare, descoperim culori perfecte pentru machiaj:

- Ochi: farduri cupru, bronz, kaki sau burgundy. Un smokey eyes în tonuri de ciocolată sau prune aduce intensitate și mister.
- Buze: gloss-urile translucide lasă loc rujurilor mate sau satinat – vișiniu, prune, maroniu cald sau burgundy clasic.
- Unghii: pastelurile verii se transformă în lacuri sofisticate, de la verde închis și roșu vin, până la tonuri de gri sau nude cald.

Inspirația din tendințele de pe podium

Casele mari de modă au pregătit deja direcțiile acestei toamne:

- Eyeliner grafic reinterpretat în tonuri metalice.
- Ten catifelat, cu aspect velurat, departe de finish-ul glowy al verii.
- Buze intense, dar integrate într-un machiaj minimalist, unde restul feței rămâne curat.



Color Trends:

1. Mocha Mousse – un maro neutru, cald, pentru contour, farduri, buze.
2. Bordeaux Red – roșu-burgundy intens, pentru buze sau accente dramatice.
3. Pumpkin Spice – terracotta și portocalii arămii, pentru obraji și pleoape.
4. Olive Moss – verde-pădure, neașteptat dar sofisticat, ideal pentru accent pe pleoape sau eyeliner.
5. Vintage Mauve – mov pudrat, nostalgic, ton romantic pentru machiaj monocromatic pe buze/obraji.
6. Neutral Taupe – tonuri taupe, gri-mar, ideale pentru machiaj de zi, pentru look-uri mai soft dar elegante.

BEAUTY

Un machiaj care reflectă anotimpul și personalitatea

Machiajul de toamnă nu înseamnă doar să urmezi tendințele. Este despre a-ți adapta trusa și stilul la tine, la starea ta și la tipologia ta cromatică. Culorile bogate și texturile dense sunt magice, dar adevărata frumusețe stă în armonia dintre look-ul ales și ceea ce ți se potrivește cu adevărat.

Așadar

Toamna este momentul perfect pentru a te reconecta cu tine însăși.

Schimbă-ți ritualurile de îngrijire, experimentează cu noi produse, inspiră-te din natură și din podiumuri, dar nu uita că fiecare femeie are propriul „anotimp” personal, care îi definește paleta ideală de culori.

În următorul articol din rubrica **Magia machiajului** vom explora mai detaliat aceste tipare de frumusețe – primăvară, vară, toamnă și iarnă – și vom descoperi cum îți poți alege machiajul și garderoba în funcție de „anotimpul” tău personal.



Jurnalista Cristina Manea a adus Congresul SREG la Opera Națională București



Congresul SREG 2025 în România:

A 6-a Conferință Internațională de Estetică Ginecologică și Medicină Regenerativă Bucureștiul a devenit, la începutul lunii septembrie, punctul de întâlnire al elitei medicale internaționale.

Cea de-a șasea ediție a Conferinței Internaționale de Estetică Ginecologică și Medicină Regenerativă a reunit, la Opera Națională București, experți din peste zece țări, transformând România într-un pol al inovației și al schimbului de cunoștințe în acest domeniu de frontieră al medicinei moderne.

Un reper pentru medicina din România și Europa de Est

În doar câțiva ani, Congresul SREG a devenit un eveniment de referință, fiind singura manifestare de anvergură dedicată exclusiv esteticii ginecologice și medicinei regenerative.

Pentru România, prezența unei asemenea platforme internaționale înseamnă nu doar alinierea la standardele globale, ci și consolidarea unei comunități medicale preocupate de sănătatea feminină în toate dimensiunile ei, estetică, funcțională și emoțională.

LIFESTYLE

Programul științific: de la teorie la practică

Ediția din 2025 a propus o structură inovatoare, cu accent pe cazuri clinice reale și soluții aplicabile imediat în practica medicală.

Agenda congresului a cuprins teme de actualitate:

- tratamente combinate și minim-invazive pentru incontinența urinară
- terapii personalizate pentru menopauză, inclusiv BHRT
- tehnici de labioplastie și rejuvenare vaginală cu laser CO₂, injectabile și terapii regenerative cu celule stem și exosome
- gestionarea cazurilor complicate precum lichen vaginal, vaginism sau complicații post-cancer.



O scenă internațională, reunită la Opera Națională București

Evenimentul a atras speakeri de prestigiu din Dubai, Egipt, India, SUA, Iran, Turcia, Bulgaria, Rusia, Grecia și România. Printre numele marcante s-au numărat:

- MD-PhD Diana Mihai (România) – fondator și președinte SREG, medic primar obstetrică-ginecologie, cu expertiză în infertilitate și estetică ginecologică
- Prof. Dr. Osama Shawki (Egipt) – pionier al chirurgiei histeroscopice
- Dr. Leila Soudah (Dubai) – specialist în terapii hormonale personalizate
- Dr. Mustafa Aldam (Dubai) – expert în utilizarea laserului și exosomilor
- Dr. Red Alinsod (SUA) – promotor al tehnicilor minim-invazive în ginecologie
- Dr. Himanshu Bansal (India) – recunoscut pentru cercetările în terapii regenerative cu celule stem.

În ajunul congresului, pe 5 septembrie, peste 20 de workshop-uri hands-on desfășurate în clinici private din București au oferit participanților șansa de a învăța pe paciente reale, un element rar întâlnit la manifestările medicale internaționale.

LIFESTYLE

Beneficii pentru medici și pacienți

Jurnalista Cristina Manea, organizatoarea evenimentului, subliniază misiunea dublă a congresului: formarea continuă a medicilor români și creșterea accesului pacienților la tratamente moderne, sigure și eficiente. Abordarea deschisă a unor subiecte încă sensibile, contribuie la normalizarea discuțiilor și la depășirea tabu-urilor care persistă în societatea românească.

România, pregătită pentru prezentul medicinei

Estetica ginecologică și medicina regenerativă nu mai sunt simple perspective de viitor, ci răspund unor nevoi reale și imediate. De la tratamente anti-aging intim și corecții estetice până la terapii regenerative cu PRP, celule stem și exosome, interesul pacienților românce este în creștere, confirmând deschiderea către soluții moderne și personalizate.



Cristina Manea: „Congresul SREG 2025 a confirmat că România poate fi gazda unor dezbateri medicale de top și că medicii români sunt pregătiți să integreze cele mai noi tehnologii în practica zilnică.

Evenimentul marchează un pas important pentru medicina estetică și regenerativă din România.

„Am avut plăcerea să organizez pentru al doilea an consecutiv Congresul SREG. Dacă anul trecut evenimentul medical s-a desfășurat în impresionantul cadru al Palatului Parlamentului, în 2025 am fost găzduiți de una dintre cele mai prestigioase instituții culturale ale României, Opera Națională București, ceea ce a oferit participanților o experiență cu adevărat unică.

Doresc să mulțumesc în mod special conducerii Operei Naționale București! Transmit recunoștința mea echipei pe care o am și pe care mă bazez mereu, de asemenea, doamnei doctor Diana Mihai și echipei sale, pentru profesionalismul și dedicarea cu care au contribuit la reușita acestui eveniment medical deosebit.” - menționează Cristina Manea, organizatoarea evenimentului.

Seara s-a încheiat cu o gală excepțională și un bal mascat la Operă!



Hollywood Florida Film Festival, Ediția a 9-a (5–7 septembrie 2025)



Festivalul de film de la Hollywood este organizat de fondatorul Minh Collins și co-fondatoarea Simona Mureșan. În postura de director al festivalului Simona declară: Această a 9-a ediție a fost cea mai diversă și vibrantă sărbătoare a cinematografilei de până acum. De la locația spectaculoasă de pe malul lacului, până la selecția de filme și prezentări de modă, a fost un weekend de neuitat.

LIFESTYLE

Ediția a 9-a a Hollywood Florida Film Festival s-a încheiat cu succes, aducând pe parcursul a trei zile un adevărat maraton de cinema, cultură și creativitate.

Au fost acceptate 97 de filme internaționale, dintre care peste 30 realizate în Florida, iar evenimentele de gală și proiecțiile au reunit cinești, artiști, designeri de modă și public din întreaga lume.

Cele două Gale de prestigiu s-a desfășurat la The Park Bonaventure din Weston (galele de deschidere și închidere) și la Cinema Paradiso din Hollywood (proiecții și Q&A-uri cu publicul, cineștii și invitații).

Premii și recunoașteri:

În cadrul Galei de Închidere au fost distinși 52 de câștigători.

Printre laureați s-au numărat cinești din Columbia, Bulgaria, Belgia, Canada, dar și din orașe americane precum Los Angeles, Orlando, New York, Miami.

România a strălucit prin filmul „Noaptea lui Vlad”, regizat de Ciprian Dumitrașcu, care a obținut două distincții:

- Premiul pentru Cel Mai Bun Regizor al unui Lungmetraj (Best Director – Feature Film)
- Mențiune Onorabilă pentru Lungmetraj (Honorable Mention – Feature Film) acordată lui Filip Munteanu.

Modă și performanțe artistice:

Un moment de maxim rafinament l-au constituit cele două prezentări de modă:

- Alexa Dumitru din New York, care și-a lansat în premieră colecția în cadrul festivalului.
- Rebel & Freak by Janine din Elveția, cu o colecție spectaculoasă, realizată din materiale sustenabile și reciclate.

Cele două show-uri de modă au avut un impact puternic asupra publicului și-au completat atmosfera de gală. De asemenea, eleganța serilor a fost amplificată de recitalul de operă al artistei Haojin și de dansatorii Dan și Bianca, care au încântat audiența cu momente artistice vibrante.

Astfel, ediția 2025 a consolidat reputația festivalului ca un eveniment internațional de prestigiu, unde filmul, moda și artele performative se întâlnesc pentru a celebra creativitatea și diversitatea culturală.



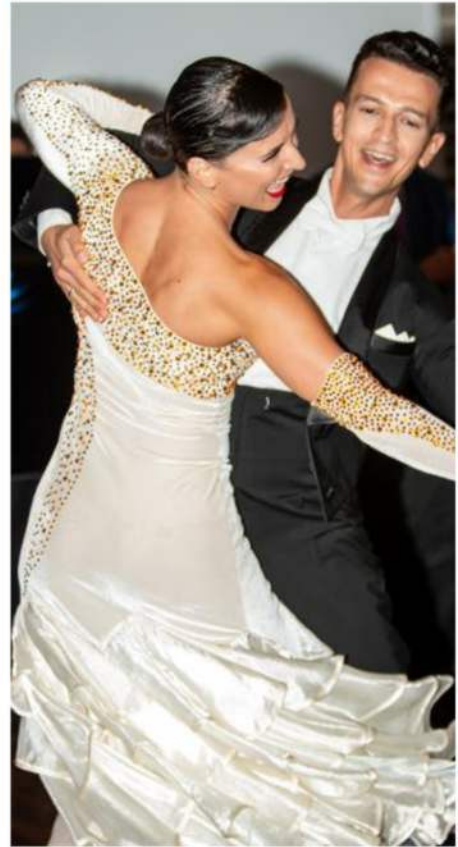
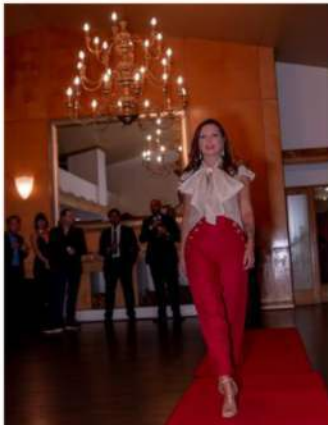
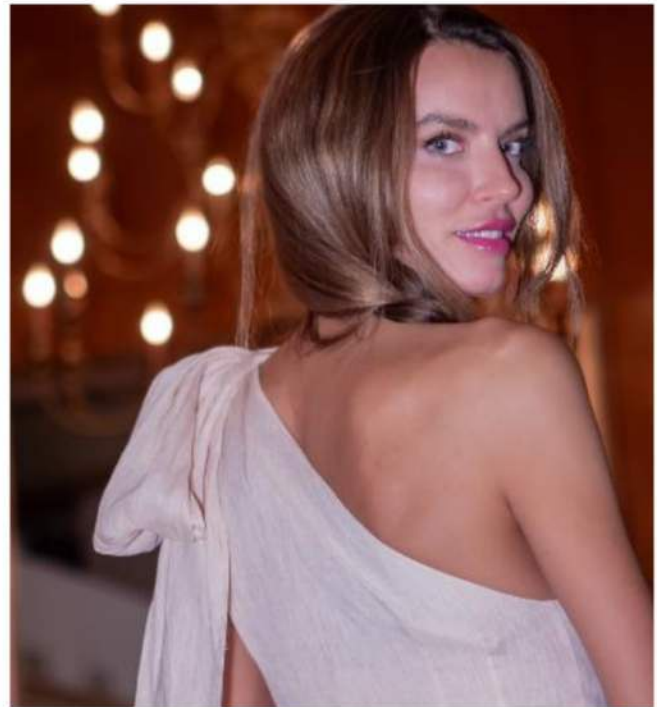
LIFESTYLE

• Juriu internațional:

• Ioanina Pavel – fost Head of Original Production la HBO România, co-fondatoare May One.

• Federica Alderighi – scenaristă și producătoare italiană, creatoare Moscerine Film Festival.

• Mădălina Bellariu – actriță și producătoare cu carieră internațională (The Young Pope, HBO).



Parteneri & susținători: H&M Development, Locality Bank, Broward County & Film Lauderdale, Cinema Paradiso, The Park Bonaventure, Trailblazer Queen Productions (NYC), Tadan Produzione (Italia), publicații și branduri internaționale din SUA, România și Elveția, CelebriTime Magazine.

Credit: @carolmodaphotography

PRIETENIA DINTRE FEMEI: De ce contează pentru o femeie și cum îi schimbă viața?



1. Pentru o femeie, prezența unei forme de energie maternă în viața ei este crucială atunci când vorbim despre recuperarea dintr-o stare profund negativă, recuperarea după un divorț, o despărțire sau chiar după o boală.

Prezența unei forme de energie feminină încurajatoare și plină de susținere înseamnă pentru o femeie o bază emoțională solidă care o ajută nu doar să se recupereze din durere, ci și să își construiască viitoarea identitate emoțională capabilă să jongleze cu îndatoririle, cu responsabilitățile pe care o femeie le are în viața ei, respectiv rolul de mamă, acolo unde e cazul, de fiică, de prietenă, de iubită, de angajat sau pur și simplu de prietenă.

2. Devenim suma celor cinci oameni lângă care petrecem cel mai mult timp datorită felului în care interacțiunile sociale ne influențează la nivel neuronal și hormonal. Din punct de vedere științific, aceste influențe sunt mai adânci decât ne imaginăm.

Un aspect crucial este sincronizarea creierului: studiile arată că, atunci când oamenii interacționează frecvent, creierul lor începe să se sincronizeze. Această sincronizare include activitatea undelor cerebrale, care devin asemănătoare între persoane, consolidând astfel conexiunile sociale și împărtășirea ideilor și emoțiilor.

LIFESTYLE

Aceasta poate explica de ce începem să adoptăm comportamente și gânduri similare cu cele ale prietenilor noștri.

Oxitocina, cunoscută drept hormonul „legăturilor sociale”, este un alt factor esențial. Aceasta este eliberată în creier în timpul interacțiunilor sociale, în special în relații apropiate, și contribuie la reducerea stresului și întărirea sentimentului de apartenență. Oxitocina nu doar ne face să ne simțim bine în prezența prietenilor, dar are și un efect pe termen lung, stabilind o bază hormonală pentru relațiile noastre, făcându-ne mai predispuși să căutăm sprijin și să ne simțim conectați.

Un alt mecanism important este activarea neuronilor oglindă, mai pronunțată la femei, ceea ce le face să rezoneze mai ușor cu emoțiile celorlalte.

Practic, simpla prezență a unei prietene calme poate să regleze sistemul nervos, să reducă cortizolul și să restabilească echilibrul interior. De asemenea, plasticitatea neuronală joacă un rol important.

Creierul nostru este extrem de adaptabil, iar prietenii noștri ne pot modifica rețelele neuronale prin experiențele și conversațiile împărtășite. Fiecare interacțiune ne stimulează gândirea și modul de procesare a informațiilor, ceea ce poate duce la o schimbare în felul în care percepem lumea.

Aceste procese biologice și chimice sugerează că prietenii noștri nu doar că ne influențează emoțional, dar și ne modelează la nivel profund, contribuind la cine devenim în timp.

3. Din punct de vedere științific, prietenii între femei au un impact profund asupra sănătății emoționale și fizice.

Studiile arată că femeile răspund la stres diferit față de bărbați, datorită hormonului oxitocină, care le încurajează să "tend and befriend" – adică să își îngrijească copiii și să formeze legături strânse cu alte femei. Această legătură între femei ajută la reducerea stresului și induce o stare de calm, efect pe care bărbații nu îl experimentează în aceeași măsură, deoarece testosteronul inhibă acest proces. Astfel, sprijinul între femei le ajută să depășească mai ușor situațiile stresante și să își îmbunătățească starea de bine.

Prietenii feminine nu doar că aduc beneficii emoționale, dar pot prelungi și viața. De exemplu, femeile care au o rețea solidă de prietene sunt mai puțin predispuse să dezvolte probleme de sănătate la bătrânețe, iar acelea care au sprijinul prietenelor își pot reveni mai rapid după evenimente traumatizante, cum ar fi pierderea unui partener, moartea unui părinte, pierderea unei slujbe sau o boală cronică.

Studii longitudinale arată că femeile care mențin prietenii apropiate prezintă un risc mai scăzut de boli cardiovasculare și metabolice. Suportul emoțional constant este comparabil, ca efect benefic, cu o alimentație sănătoasă sau exercițiul fizic regulat. Prietenii autentice adaugă nu doar ani vieții, ci și calitate anilor trăiți.

4. Din perspectivă psihologică, femeile își oferă una alteia sprijin emoțional prin empatie și înțelegere. Prietenele nu doar ascultă problemele celorlalte, ci și rezonază cu ele, simțindu-le emoțiile. Acest schimb de empatie ajută femeile să gestioneze mai bine dificultățile și le întărește relațiile.

Mai exact, felul în care ne simțim ca femei ascultate și înțelese de alte femei ne influențează capacitatea de soluționare a conflictelor interne și externe. În momentul în care reușim să rezonăm în profunzime cu o altă femeie care nu manifestă față de noi invidie, care nu este în competiție cu noi, sau care nu are un conflict de inferioritate/superioritate față de noi, reușim să ne stabilim un cadru emoțional ancorat în identitatea noastră, ne simțim văzute, înțelese și începem să avem mult mai multă încredere în propriile decizii.

Scade îndoiala față de sine, sentimentul de vinovăție, de rușine și devenim mult mai conștiente de propriile calități, de propria valoare și astfel ne concentrăm pe aspectele benefice ale vieții noastre și ale relațiilor noastre.

LIFESTYLE

O femeie care are în viața ei o prietenă adevărată poate renunța mai ușor la conexiunile toxice sau, de ce nu, la o relație în care îi e rău și care o îmbolnăvește.

Din această perspectivă, prietenia autentică funcționează ca un model relațional sănătos, care poate fi transferat apoi în relațiile de cuplu sau familiale, rupând cercul conexiunilor toxice și întărind identitatea personală.

5. O femeie primește, din relația de prietenie cu o altă femeie, o energie complet diferită față de cea pe care o primește de la copiii săi, respectiv de la partenerul său de viață.

Există, în cadrul prieteniei dintre două femei, o înțelegere reciprocă, un devotament și o capacitate de empatie care diferă de relația de iubire sau de relația părinte-copii. Această prietenie se referă la a îl susține pe celălalt în momentele dificile, respectiv a-i fi alături în momentele de bucurie, fără să te simți tu dat la o parte, respectiv fără să încerci să îl eclipsezi pe celălalt.

O relație autentică de prietenie cu o altă femeie este o adevărată inspirație pentru tine în fiecare zi și, pe de altă parte, reprezintă și un confort emoțional incredibil simplul fapt că ai acest sentiment al apartenenței la o conexiune reală care nu poate fi pusă în pericol de niciun eveniment extern din viața voastră.

O prietenie care rezistă în timp este un testament al unei iubiri non-sexuale, necondiționate și care, de foarte multe ori, ajunge să se transforme într-o relație mai puternică decât cu propria familie. O prietenie adevărată poate să ofere o formă de susținere emoțională dincolo de ceea ce ți-ai putea imagina.

6. Prietenia autentică între femei are o dimensiune profund spirituală care îți permite să te reconectezi la esența ta și să dezvolti o stare de recunoștință față de viață în sine. Aceasta nu este doar o relație bazată pe sprijin și empatie, ci și o sursă de înțelepciune și încurajare care ajută evoluției tale spirituale.

Din punct de vedere spiritual, o prietenie adevărată este o sursă de energie curată, fără competiție sau invidie, care îți permite să vezi bunătatea din lume și să o integrezi în propria ta viață. Atunci când o altă femeie se poate baza pe tine și tu pe ea, această relație devine un schimb energetic continuu care îți oferă susținere emoțională și spirituală. Acest sprijin îți permite să te relaxezi și să simți că ești văzută și apreciată exact așa cum ești, ceea ce creează un mediu propice pentru creștere personală.

În plus, atunci când trăiești bucuria și succesul prieteniei tale ca și cum ar fi al tău, intri într-o stare de unitate spirituală. În tradițiile spirituale, această capacitate de a te bucura pentru ceilalți este considerată o manifestare a compasiunii autentice, un pas esențial în creșterea spirituală.

O relație de prietenie autentică este o reflecție a iubirii necondiționate, similară cu iubirea divină sau spirituală, în care nu aștepți nimic în schimb, ci oferi pur și simplu sprijin și prezență. Această prietenie se apropie de arhetipul cercului sacru de sprijin și vindecare, care a existat în multe tradiții culturale și spirituale. Prin această legătură, femeile reușesc să transmită durerea în înțelepciune și să își reamintească de forța divinului feminin din ele.

Pe măsură ce dezvolti această empatie profundă și capacitate de a fi acolo pentru prietenele tale, înveți să aplici aceste lecții și în alte relații din viața ta, devenind mai răbdătoare, mai înțelegătoare și mai capabilă să vezi binele în ceilalți. Astfel, starea de bine pe care o simți în cadrul unei prietenii autentice devine o bază solidă pentru creșterea ta personală și spirituală.

Această relație îți oferă și dovada că binele și iubirea există în lume, iar tu ești parte din această manifestare a binelui, ceea ce îți dă o stare profundă de mulțumire și împlinire.

Pe cât de vindecătoare și împlinitoare este o prietenie cu o femeie care te susține și ajută, pe atât de nocivă și distrugătoare este prietenia toxică. Adică, în locul susținerii primești dezinteres, manipulare, invidie, furie, ceea ce duce pe termen lung la starea de gol emoțional, neîncredere în propria persoană și senzația că nu vei putea fi iubită pentru cine ești, niciodată.

Autor: Ana Maria Ducuță

„Strigătul unui artist la început de drum” a revenit cu o nouă ediție – 21 septembrie în Club Azero



Pe 21 septembrie, de la ora 20:00, la Club Azero, peste 100 de iubitori ai muzicii ne-au fost alături pentru finala sezonului 2 al evenimentului.

„Strigătul unui artist la început de drum” este un format de tip Podcast Music, difuzat pe canalul de YouTube dedicat, care urmărește să descopere și să promoveze artiști aflați la începutul carierei. Proiectul este fondat de Marta Ene și este realizat în parteneriat cu Asociația Caravana de Talente, condusă de Maria Hingu, și are ca misiune încurajarea tinerilor să își urmeze visul artistic, indiferent de obstacolele întâlnite.

Despre sezonul 2

Noul sezon a venit cu un concept extins, cu 8 episoade difuzate săptămânal, o gală finală spectaculoasă și premii valoroase oferite câștigătorilor: producții muzicale, sesiuni de studio, cursuri de canto și experiențe unice oferite de parteneri.

Juriul a fost format din profesioniști ai industriei muzicale și media:

- Raluca Mihaela Găină – producător Radio3Net
- Marco Barbu – songwriter, producător muzical și videograf
- Maria Stepovenco – profesor de canto
- Oleg Mali și Jamal Khan – producători KHAN Music
- Matei Alexandru – director al trupei Umbre

Sezonul 2, a fost prezentat de către fiica Martei, Amely (Ana-Maria Emilia Ene) și Silvia Voicu, câștigătoare locului 2 din primul sezon 2024.

Copii de la Mai Dance au deschis evenimentul cu o coregrafie pe un colaj de piese energice care au ridicat publicul în picioare, astfel reușind să anime seara încă din primele momente.

LIFESTYLE

Premianții sezonului 2

Concurenții au fost premiați nu doar pentru talentul lor muzical, ci și pentru creativitate, prezență scenică și interacțiunea cu publicul.

Marea câștigătoare a sezonului 2 este Zarya. Artista a impresionat profund și a ridicat sala în picioare cu interpretarea sa, astfel câștigând și al doilea trofeu, cel de “Favorit al publicului”.

Aceasta a câștigat o producție muzicală și un clip din partea lui MarkWho și un abonament VIP într-un club exclusivist de vacanțe oferit de Corina D Sandu.

Locul doi a fost câștigat de Malo. Artistul a cucerit publicul și juriul prin atitudinea sa relaxată și energia de care a dat dovadă pe scena “Strigătul unui artist”.

KHAN music îi oferă o protecție muzicală completă având astfel ocazia să lucreze alături de producători cu milioane de redări pe toate platformele. Alături de el, în calitate de mentor, a fost Irina, membră a trupei Sweet Kiss. Sigur știți super hit-ul Alin Alin, ce s-a auzit ani la rând în toate discotecile. Irina a revenit pe scenă cu această piesă aducând publicului nostalgia anilor 2000.

Locul 3 a fost câștigat de Daniela Voicu. Artista a interpretat două piese energice.

Aceasta a primit șansa de a înregistra în studio profesional, premiu oferit de KHAN music. Ela Trandafir i-a fost alături pe scena Stigatul unui artist. O cântăreață tânără și extrem de talentată, care are piese cu sute de mii de vizualizări pe toate platformele.

Alexandra Tufănescu a emoționat juriul până la lacrimi cu vocea ei, câștigând astfel trofeul oferit de Radio Deea. Alături de ea a fost Roxele. Duetul lor a vibrat scena, vocile lor îmbinându-se perfect.

Iulia Beceanu a câștigat premiul pentru “Cel mai viral” concurent, reușind să strângă cele mai multe aprecieri în Online, pe pagina de Instagram a proiectului.

Pentru acest premiu, Iulia va avea ocazia de a filma un clip profesional oferit de Film Rareș Comănescu. Aryssa a urcat pe scenă pentru a-i fi alături. Ea este interpretă de muzică pop și songwriter. A debutat în 2020 cu piesa “Ard”.

Giulia Neagu a câștigat premiul pentru “Prezența scenică”, prezentându-se într-o formă de invidiat atât ca ținută cât și ca stil.

Premiul a fost oferit de Olga Bacari și Iulia Ulmeanu, constând în coafat și machiaj profesional.

Oana Stancu, actriță care a interpretat-o pe Nadia în Pariu cu viața, i-a fost alături Giuliei în acest concurs muzical. Oana și-a continuat cariera muzicală, lansând piese și după terminarea filmărilor.

Nelly a câștigat un alt premiu special, oferit de Radio3Net, oferindu-i-se astfel și șansa de a-și prezenta povestea și vocea live din studioul lor.

Primele 3 locuri au mai primit și câte două sedințe de canto din partea Mariei Stepovenco și câte un voucher din partea designerului Marian Staiculescu. Alături de Nelly a fost Amely, prezentatoarea proiectului. Aceasta este fostă membră a trupei 6 teen care a urmat cariera solo după destrămarea trupei.



LIFESTYLE

Surprize pentru public

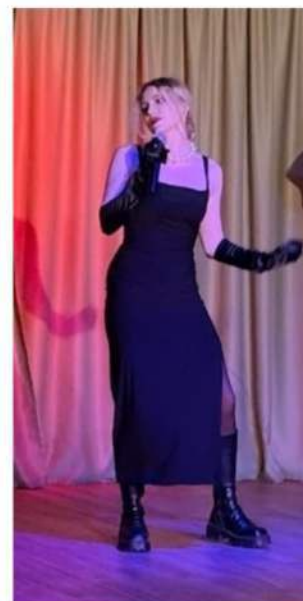
În timpul jurizării, publicul a avut parte de o prezentare de modă by Adelaida Nechifor, licitații de tablouri by Doddo (Dorina Crisu), obiecte vestimentare și chiar mănuși semnate de Romy Bonjaski și Cătălin Moroșanu.

Sponsori și parteneri

CelebriTime Magazine, Marian Staiculescu, Artesana, Farmasi, Cofetăria Aura, Sevingi Iancu, Pop Cola.

Un proiect care schimbă vieți

„Strigătul unui artist la început de drum” nu este doar o competiție, ci o experiență care dă voce celor care, poate, nu au avut curajul să cânte nici în fața familiei lor. Proiectul adresează și o temă sensibilă – bullying-ul – oferind participanților sprijin și încredere pentru a-și transforma visul în realitate.



Suntem doar prieteni, dar nu lăsăm pe nimeni să se apropie de noi.

De ce tinerii aleg zona “gri” în locul iubirii asumate



Există o zonă în care apropierea pare totul și, totuși, nimic nu e clar. Nu e prietenie pură, dar nici iubire asumată. Sunt gesturi de grijă, nopți de vorbit până târziu, gelozii mascate în glume și îmbrățișări care spun mai mult decât cuvintele. Nu e „friend zone”, unde unul simte și celălalt nu. Aici, amândoi simt, dar niciunul nu spune. O relație neterminată, trăită pe jumătate, care devine adesea o formă elegantă de evităare a riscului și a vulnerabilității.

Te sună zilnic. Île scrie primul „noapte bună”. Île cunoaște toate obiceiurile, glumele, traumele. Île spune că „îi ești dragă”. Te îmbrățișează mai strâns decât oricine. Și totuși... dacă întrebi ce sunteți, ți se răspunde cu tăcere sau cu un zâmbet vag: „Suntem prieteni, nu?”

LIFESTYLE

Trăim într-o eră a conexiunilor rapide, dar a relațiilor întârziate. Tinerii nu mai par să se arunce în iubire ca altădată. Din contră, mulți dintre ei se opresc la jumătatea drumului.

Trăim într-o eră a conexiunilor rapide, dar a relațiilor întârziate. Tinerii nu mai par să se arunce în iubire ca altădată. Din contră. Mulți dintre ei se opresc la jumătatea drumului.

Își spun „îmi ești drag”, dar nu „te plac”. Fac gesturi care trădează dorință, dar se retrag când se pune problema asumării. Se aleg reciproc, dar rămân... prieteni buni.

Dar oare chiar e prietenie? Sau e doar frica de iubire, bine camuflată în familiaritate?

În cabinet, „îmi e drag” este noul „mi-e frică”

În ultimul an, am auzit în cabinet zeci de variațiuni pe aceeași temă. Tineri de 19, 22 sau 28 de ani povestind despre legături intense, dar neconsumate.

„Ne vedem zilnic, m-a ținut de mână la film, dar când i-am spus că simt ceva, mi-a zis că nu vrea să strice prietenia.”

„Nu mă lasă să vorbesc cu alți băieți, se supără dacă ies în oraș, dar zice că nu suntem împreună. Mă protejează, dar nu mă iubește?”

„Ne cunoaștem de un an. A zis că nu poate fi cu mine, dar nici nu mă lasă să plec. Nu înțeleg dacă nu mă vrea sau dacă nu are curaj.”

Aceste povești au în comun ceva profund: intimitate emoțională fără implicare afectivă concretă. Un „almost relationship” care ține luni sau ani. Nicio declarație clară. Nicio alegere asumată.

Dar un atașament puternic, sufocant și blocant.

În filme, pe ecran și în viață - iubirea nerostită devine tendință.

În ultimii ani, tot mai multe povești din cinema și seriale contemporane ilustrează exact acest tip de relație, doi oameni profund conectați, care simt, se caută, se ating emoțional, dar nu reușesc să își asume relația.

Se iubesc, dar în tăcere. Se apropie, dar se tem. Se aleg, dar nu au curajul să spună „suntem împreună”.

Sunt acele povești în care privirea ține loc de declarație, iar fiecare îmbrățișare pare să spună mai mult decât orice cuvânt.

Dar cuvintele nu vin. Și în absența lor, iubirea rămâne suspendată între posibil și pierdere.



LIFESTYLE

Fenomenul devine aproape romanticizat: se promovează ideea că dragostea adevărată nu are nevoie de definire, că dacă simți, este suficient. Însă realitatea este mai crudă: fără asumare, iubirea devine incertitudine dureroasă.

Chiar și în lumea reală, vedem astfel de exemple. Zendaya și Tom Holland, de exemplu, au fost ani la rând înconjurați de zvonuri, apariții cu subînțeles și priviri complice. „Doar prieteni și colegi”, spuneau ei. Dar toată lumea simțea că e mai mult.

A fost nevoie de timp, maturizare și curaj pentru ca adevărul să iasă la suprafață. Uneori, exact ca în filme, iubirea reală are nevoie de răbdare - dar și de claritate.



Dar de ce evită tinerii iubirea?

Răspunsul nu este simplu, dar are câteva rădăcini clare:

1. Teama de respingere și rușinea vulnerabilității

Trăim într-o cultură în care greșelile sunt imediat taxate, unde „a te face de râs” este o frică reală. Tinerii nu mai vor să riște. Și atunci preferă ambiguitatea: „Dacă nu spun că îl plac, nu sunt rănit(ă) dacă mă respinge.”

Dar prețul este mare: rămân în relații fără direcție, consumând emoțional tot ce ar putea construi într-un cuplu real.

2. Modele emoționale din familie disfuncționale

Mulți au crescut în case unde iubirea era condiționată, în care nu se vorbea despre sentimente, sau unde s-a trăit trădarea. În mintea lor, iubirea doare. Așa că se protejează.

„Părinții mei s-au despărțit când aveam 10 ani. De atunci am învățat că mai bine să nu mă atașez prea mult de nimeni.”

3. Mitul relației perfecte și frica de eșec

Pe social media, iubirea pare mereu glam. Cupluri perfecte, zâmbete fără conflicte, povești care nu au nicio legătură cu realitatea. În fața acestor așteptări nerealiste, tinerii simt că nu pot construi ceva autentic.

LIFESTYLE

Așa că se refugiază în „mai bine rămânem cum suntem. E safe.”

“Zona gri”: prietenie sau relație neterminată?

De fapt, această zonă gri este o capcană. O astfel de relație, blochează:

- apariția unui partener real
- evoluția emoțională
- încrederea în sine

Poți ajunge să trăiești un „pseudo-cuplu” în care tot ai grijă, gelozie, intimitate, dar nu ai ce este mai important: direcție, alegere, asumare.

Și totuși, nu e un drum fără ieșire. Soluții există, dar cer curaj.



LIFESTYLE

Ce putem face?

1. Să fim sinceri cu noi înșine.

Ce simt pentru această persoană? Este prietenie sau iubire nedeclarată?

2. Să vorbim.

O conversație curajoasă poate schimba totul. Spune: „Simt că între noi este mai mult. Tu ce simți?”

Da, este riscant. Dar și eliberator.

3. Să ne dăm voie să fim vulnerabili.

Iubirea cere curaj. Cere expunere. Cere autenticitate. Și da, și posibilitatea să suferi. Dar și șansa să trăiești cu adevărat.

4. Să plecăm dacă ne doare ambiguitatea.

Dacă celălalt nu e dispus să clarifice, poate e momentul să-ți protejezi inima. Uneori, plecarea e primul pas către vindecare.

În loc de final: „Mereu am simțit că suntem mai mult, dar n-am avut curaj”

„Mi-a spus că-i sunt dragă. A stat lângă mine zi de zi. Dar timp de doi ani, n-a rostit niciodată cuvintele acelea clare. Apoi, a dispărut. L-am așteptat 2 ani să-mi spună că mă place. Îmi era teamă că dacă întreb, o să dispară. Și a dispărut oricum. Pentru altcineva, care a avut curaj să întrebe.”

Uneori, nu lipsa iubirii ne ține departe, ci frica de a nu o pierde. Dar cine nu riscă, nu câștigă. Și în iubire, curajul este cheia. Nu perfecțiunea.

Iubirea nu se teme de cuvinte. Doar de tăcerea care o oprește din drum.

Autor: Psihoterapeut Roxana Niciev

LIFESTYLE

FABIO NIȚĂ
„Sunt recunoscător
celui de sus pentru tot
ce mi se întâmplă!”



LIFESTYLE

Fabio Niță , artistul care ne-a cucerit inimile cu fiecare notă, se pregătește să ne surprindă din nou în această toamnă cu o nouă piesă



Fabio Niță , artistul care ne-a cucerit inimile cu fiecare notă, se pregătește să ne surprindă din nou în această toamnă cu o nouă piesă.

Cu un stil unic și o pasiune ce transcende genurile muzicale, Fabio, promite să aducă o piesă care va rezona cu fiecare ascultător.

Artistul va filma alături de un model de succes din România.

Rămâneți aproape pentru a descoperi ritmurile care ne vor însoți în sezonul rece și pregătiți-vă să fiți parte dintr-o experiență muzicală de neuitat.

Timp liber, profesie și valori: perspectiva unui medic stomatolog



În meseria de medic stomatolog, unii oameni cred că totul se rezumă la albirea dinților, plombarea cariilor sau la estetica zâmbetului.

În realitate, stomatologia înseamnă mult mai mult: este un drum lung, complex și solicitant, care îmbină știința, tehnica și partea umană: relația cu pacientul, răbdarea și empatia. Este o profesie pe care nu o poți face „pe jumătate” și care cere implicare totală, atât intelectuală, cât și emoțională.

De ce spun asta? Pentru că stomatologia nu este doar un loc de muncă, ci un mod de viață. Te însoțește în afara cabinetului, în gândurile de după o intervenție dificilă sau în satisfacția pe care o simți când vezi un pacient zâmbind fără durere.

Dacă nu îți place cu adevărat ceea ce faci, oboseala, volumul de muncă și provocările zilnice ajung să cântărească mai greu decât satisfacțiile.

În cabinet nu întâlnim doar dinți sau măsele: întâlnim oameni, cu fricile lor, cu durerea lor, cu povestea lor. Un pacient vine de multe ori tensionat, speriat sau cu experiențe negative din trecut. Rolul nostru este nu doar să tratăm, ci și să transmitem siguranță, calm și încredere. Iar acest lucru nu se poate face fără pasiune și respect pentru profesie. Pacienții simt imediat dacă ești prezent cu adevărat sau dacă lucrezi mecanic.

Lifestyle

Un aspect esențial pentru a putea profesa cu dăruire este echilibrul.

La început de carieră, tentația de a munci continuu este foarte mare: vrei să înveți, să acumulezi experiență, să îți creezi un nume. Dar am învățat că timpul liber nu este un moft, ci o condiție de bază pentru a putea rezista pe termen lung.

Un medic obosit, stresat sau copleșit de gânduri nu mai are aceeași atenție, aceeași finețe în gesturi sau aceeași răbdare cu pacientul. În schimb, un medic care își acordă timp să respire, să se odihnească, să fie alături de familie și de prieteni, să practice un hobby sau să facă sport, revine în cabinet cu energie și claritate.

Pentru mine, timpul liber nu este pierdere, ci investiție: în sănătatea mea, în relațiile care contează și în echilibrul interior. Doar așa pot să fiu prezent cu adevărat lângă pacient și să ofer ceea ce am mai bun.

Valorile care dau sens profesiei

Când privești în urmă, realizezi că procedurile, aparatele și cunoștințele tehnice sunt doar o parte din drum. Ceea ce face diferența reală sunt valorile pe care le duci cu tine în fiecare zi.

Pentru mine, aceste valori sunt:

Respectul: atât față de pacient, cât și față de munca mea. Oricât de mică ar părea o intervenție, ea are o semnificație uriașă pentru cel din fața mea.

Empatia: pentru că fiecare durere ascunde o poveste, iar fiecare pacient are nevoie să fie ascultat, nu doar tratat.

Responsabilitatea: fiindcă sănătatea altcuiva stă, pentru câteva zeci de minute sau ore, în mâinile mele.

Pasiunea: fără de care această profesie s-ar transforma într-o rutină grea și apăsătoare.

Aceste valori nu se predau la facultate, ci se formează în timp, prin experiențe și prin modul în care alegi să fii prezent pentru oamenii care îți trec pragul.

Dacă ar fi să dau un sfat tinerilor care își aleg drumul, le-aș spune simplu: alege o meserie care să îți placă. Stomatologia nu este pentru oricine. Dacă o privești doar ca pe o sursă de venit sau ca pe un statut social, vei ajunge repede la epuizare și dezamăgire.

Dar dacă o iubești, descoperi că fiecare zâmbet redat, fiecare pacient care pleacă liniștit și recunoscător este o recompensă care șterge oboseala. Este sentimentul că ai contribuit la o schimbare concretă în viața unui om: și nimic nu se compară cu asta.

Stomatologia, ca orice profesie medicală, nu este doar o meserie, ci o chemare. Ea cere pasiune, echilibru și valori puternice. Pentru că, în final, doar un medic care își iubește profesia poate aduce zâmbete adevărate pe chipul pacienților săi.

Autor: Dr. Raluca Adriana Muntean

Curajul părinților în fața fricilor: între griji, iubire și protecție



„Curajul înseamnă rezistență la frică, stăpânirea fricii, nicidecum absența fricii.” – spunea Mark Twain.

Cât adevăr găsim aici, mai ales noi, părinții! Pentru că, deși nu recunoaștem mereu, trăim cu atâtea frici în inimă. Grija pentru sănătatea copiilor, teama de necunoscut, întrebarea chinuitoare: „Oare sunt suficient de bun ca părinte?”

Toate acestea se amplifică la început de școală, când și pentru ei, dar și pentru noi, apar schimbări și provocări.

Am văzut asta și la mine, și la mamele cu care lucrez. Îmi amintesc o mamă care îmi spunea: „În fiecare dimineață, inima mea o ia razna când îl las la grădiniță. Am mereu gândul: dacă nu se descurcă? Dacă va plânge și eu nu sunt acolo? Dacă îl chinui așa?”

De unde vin fricile noastre?

Psihologii ne spun că frica este o emoție naturală, menită să ne protejeze.

Problema apare atunci când frica devine prea mare și ne dictează toate reacțiile.

Un studiu realizat în România pe părinți și copii preșcolari a arătat că anxietatea copiilor este influențată direct de stilul parental: părinții autoritativi, care combină căldura cu limite clare, au copii mai echilibrați emoțional, în timp ce părinții autoritari sau permisivi tind să aibă copii mai anxioși (Butnaru, 2021).

Iar dr. Karen Kleiman, psihoterapeut specializat pe mame, spune următoarele:

„Frica unei mame nu dispare atunci când copilul crește. Se transformă. Important e cum alegi să te raportezi la ea.”

Iar în practica mea de terapeut holistic, văd asta în fiecare sesiune: nu putem scăpa de frici, dar putem învăța să le îmblânzim.

Lifestyle

Ce spun cercetările

Un sondaj recent în România arată că 38% dintre părinți se tem cel mai mult de bullying atunci când copilul lor merge la școală. Apoi urmează grija pentru performanța academică și teama că nu vor fi acceptați în colectiv (MKOR, 2025).

Un alt studiu publicat în International Journal of Environmental Research and Public Health arată ceva foarte interesant: relația cu tatăl este un factor decisiv. Adolescenții care au o conexiune apropiată și sănătoasă cu tatăl lor prezintă mai puțină anxietate. Când relația este slabă, fricile cresc și la copil, și la părinte.

Asta confirmă un lucru pe care îl văd la persoanele care vin în cabinet: echilibrul nu se construiește doar pe umerii mamei. Copilul are nevoie de amândoi, chiar dacă în feluri diferite.

Cum ne gestionăm fricile

Nu există rețete magice. Dar există pași simpli, pe care fiecare dintre noi îi poate face:

- Recunoaște frica. Spune-ți: „Da, îmi e teamă că nu se va descurca”. Nu fugi de ea, pentru că fuga doar o amplifică.

- Analizează gândurile. Cât de real este scenariul pe care mi-l imaginez? Ce dovezi am? Pot să aleg o interpretare mai blândă?

- Respiră și centrează-te. Când inima bate mai repede, respirația conștientă e un aliat puternic.

- Sprijină-te pe comunitate. Nu ești singură. Vorbește cu alte mame, cere ajutorul unui terapeut, caută grupuri unde vulnerabilitatea e binevenită.

- Construiește pași mici. Vizite la școală înainte de început, discuții cu profesorii, pregătiri împreună cu copilul.



Lifestyle

Din experiența mea de terapeut holistic, pot confirma faptul că atunci când părintele are instrumente de autoreglare, când învață să-și valideze emoțiile și să-și restructureze gândurile catastrofice, copilul învață ce înseamnă siguranța. Nu e vorba de perfecțiune, ci de prezență.

Psihologul Daniel Siegel spune foarte frumos:

„Ceea ce contează cel mai mult pentru un copil nu este perfecțiunea părintelui, ci capacitatea lui de a fi prezent și conectat.”

Iar asta poate aduce pace.

Din terapie, pentru sufletul tău

Le spun mereu mamelor cu care lucrez: nu te judeca pentru fricile tale. Ele pot fi dovada iubirii și că îți pasă. Problema apare doar atunci când le lași să-ți conducă viața.



Când îți privești copilul, întreabă-te: ce mesaj îi transmit prin reacțiile mele? Îi spun, involuntar, că lumea e un loc periculos sau îi arăt că, oricât de grea ar fi viața, putem găsi resurse să mergem înainte?

Poate și tu simți că fricile te copleșesc, ți-ai dori să schimbi ceva, dar nu știi de unde să începi. Uneori primul pas pare cel mai greu.

De aceea, în munca mea cu mamele, începem simplu: printr-o sesiune de cunoaștere, unde descoperim împreună de unde vin aceste frici și ce ai putea face pentru a le liniști.

După observarea și acceptarea lor, e vorba de acțiune constantă, pași mici, făcuți cu intenție și asumare.

Lifestyle

Dacă simți că ai nevoie de mai mult sprijin structurat, am creat și programul de 21 de zile – „Trăiește bucuria lucrurilor simple”.

Este un drum ghidat, pas cu pas, care te ajută să-ți crești starea de bine interioară și să-ți regăsești mulțumirea. Când tu te liniștești, întreaga familie respiră altfel.

Pe site-ul meu, www.stefaniafilip.ro, găsești mai multe detalii despre acest program, dar și despre sesiunile individuale și de grup pe care le susțin, cu bucurie, pentru mame și despre cum poți găsi armonia în dizarmonie.

Concluzie

Nu ești o mamă mai puțin bună pentru că simți frică. Ești doar o mamă. Iar curajul tău se vede nu în lipsa fricii, ci în faptul că alegi să mergi înainte în ciuda ei.

Frica nu e un dușman. E o șoaptă. Ascult-o, înțelege-o, apoi decide tu direcția. Și nu uita: nu ești singură pe drum.



Cu bucurie,

Ștefania Filip

Armonia ta, misiunea mea.

Coach și terapeut holistic, specializată în ghidarea mamelor care se simt copleșite și epuizate, ajutându-le să își găsească bunăstarea și armonia interioară.

Îți sunt alături în călătoria către o viață trăită în armonie cu tine și cu Dumnezeu.



Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro

Instagram: [celebritime magazine](https://www.instagram.com/celebritime_magazine) Facebook: [celebritime magazine](https://www.facebook.com/celebritime_magazine)

Youtube: <https://www.youtube.com/@celebritimemagazine-qr5jl/about>

e-mail: celebritimemagazine@gmail.com





CelebriTime Magazine

„Am avut plăcerea să organizez pentru al doilea an consecutiv Congresul SREG.”

Mario Păuică

„Arta mea nu se oprește la pâr sau pe scenă. Incepe cu sufletul, cu emoția și cu dorința de a crea legături reale între oameni.”



Florentina Opris

„Pasarea mea pentru o viață sănătoasă a început de când eram copil pentru că mama și tata erau foarte preocupați de acest lucru și cereau să mă ducă în direcția aceasta.”

Raluca M. Găină

„Telespectanța mea plăcu distinsă, atât să fie în fața camerei, cât și în spatele acesteia, iar de prima dată când am fost îndrăgostită pe parcurs.”

Andra

„Fac ceea ce iubesc, dau și primesc multă iubire, și sunt înconjurată de oameni care mă iubesc și pe care îi iubesc cu tot sufletul.”

Mai 2024



CelebriTime Magazine

Mirela Vescan

„Machiajul de mireasă este un tribut adus miresei și nu neapărat tinutei.”

Adina Buzatu

„Smoking-ul clasic este sacoul care, indiferent de culoarea sa, are revere negre din mătase naturală.”

Andreea Bălan

„Sunt cea mai împlinită pentru că tot ceea ce am trăit m-a adus ca astăzi să fiu aici.”

Mai 2024



CelebriTime Magazine

CORINA NENCIU
„Prea mult timp, am fost învățate că trebuie să ne modelăm trupul după tipare impuse, uitând că el ne spune o poveste unică.”

CARMEN TĂNASE

„Eu mă atașez foarte tare de rolurile pe care le lucrez și ele, la rândul lor, lasă urme adânci în mine.”

August 2025



CelebriTime Magazine

Mirela Vescan

„Smokey eyes este pe val, este acum machiajul preferat al vedetelor de la Hollywood, este un machiaj sexy.”

Rolf Vescan

„Compoziția cadrului este importantă și fiecare element trebuie să transmită ceva. Limbajul cinematografic se aplică în orice situație.”

Romanița Iovan

„Moda a fost o pasiune, o profesie și rămâne peste ani un mijloc de existență fără de care nu aș mai putea trăi.”

Decembrie, 2023



CelebriTime Magazine

Corina Nenciu

„Stilul clasic oferă cadrul – tu ești cea care adaugă personalitatea.”

TEO TRANDAFIR

„Am învățat să mă bucur de mine însămi, Am înțeles că de important este acest lucru.”

Iunie, 2025



CelebriTime Magazine

Iolanda Anamaria Babau
„Pentru mine cel mai important titlu este primul meu titlu, Miss Europe 2021 first runner up.”

Ad Libitum Voices

„Când am urcat prima dată pe scenă am trăit cele mai intense emoții din viața noastră de artiști.”

Livia Graur

„Sunt recunoscătoare pentru tot. Am un job pe care îl fac cu plăcere, o fetiță minunată și oameni care mă iubesc.”

Noiembrie, 2023



CelebriTime Magazine

DANIELA SALA FOFIU
„Prin cadrul galei CelebriTime Awards 2025 am dorit să premiez performanța din carieră a diferitelor personalități din România.”

DAN NEGRU

„Cred că bunătatea, omenia sunt aracteristicile pe care nimeni nule poate îngenunchea vreodată”

Septembrie, 2025



CelebriTime MAGAZINE

MIRELA VESCAN:

„Ma apropiu de 33 de ani de machiaj și încă învăț și experimentez și asta îmi place.”

DANIEL NUȚĂ:

„Când ai un vis puternic îl urmezi. Iar lucrurile vin treptat.”

ALINA SORESCU

„Mi-a fost dor să cânt. În fiecare cântec este o parte din sufletul meu”

Octombrie, 2023