NOVEMBRE 2026

01

MYNA MAG

FOOD · LIFESTYLE · CRÉATIVITÉ · COMMUNICATION · LYON



Edito

Bienvenue dans l'univers de Myna

Il y a des idées qui naissent d'une envie simple : partager ce qui nous inspire.

MYNA MAGAZINE est né de cette envie. Celle de réunir, au fil des pages, les belles adresses, les découvertes gourmandes, les marques inspirantes et les histoires qui méritent d'être racontées.

Photographe culinaire avec Les Fraises de Myna et fondatrice de Myna•Agency, j'aime capturer les détails, révéler les univers et mettre en lumière le savoir-faire de celles et ceux qui font les choses avec passion.

À travers ce magazine, j'avais envie d'aller plus loin que les écrans. Prendre le temps de feuilleter, de découvrir, de s'inspirer et de rencontrer des univers qui donnent envie de voir les choses autrement.

Vous y retrouverez mes coups de cœur lyonnais, des recettes gourmandes signées Les Fraises de Myna, des portraits de marques, des inspirations et quelques conseils autour de la communication.

Un premier numéro imaginé avec l'envie de créer du lien entre la gourmandise, la créativité et les belles histoires locales.

Merci de faire partie de cette première édition.
Bonne lecture !

Myna

Sommaire

1 Couverture

2 Edito

3 Sommaire

4–5 L’adresse lyonnaise du mois

6–7 La recette du mois

par Les Fraises de Myna

8 Le conseil de Myna

communication & réseaux sociaux

9 Le feed instagram du mois

10–11 La marque à l’honneur

12–13 Lyon

14–15 L’instant Myna.Agency

16 Myna•Agency

services et contact

Les belles adresses, les belles images et les belles histoires de Lyon.






LE ROYAUME DU
TIRA
MISU



01 — L'adresse lyonnaise du mois

Le Royaume Du Tiramisu

Une pause gourmande au cœur de Lyon.

Et si le tiramisu se dégustait aussi dans un verre ?

Au Royaume du Tiramisu, le célèbre dessert italien se décline sous différentes formes pour satisfaire toutes les envies de douceur. Dans un décor chaleureux aux tons boisés, cette adresse lyonnaise invite à faire une pause autour de créations aussi gourmandes que réconfortantes.

La star à découvrir ? Le latte tiramisu. Un café glacé surmonté d'une généreuse couche crémeuse saupoudrée de cacao, qui reprend les codes du dessert iconique dans une version originale et irrésistible. Une rencontre entre l'univers du café et celui de la pâtisserie, idéale pour les amateurs de nouvelles gourmandises.

Les tiramisus en pots complètent cette expérience avec différentes associations de textures et de saveurs, entre crème onctueuse, cacao et notes croquantes ou fruitées.

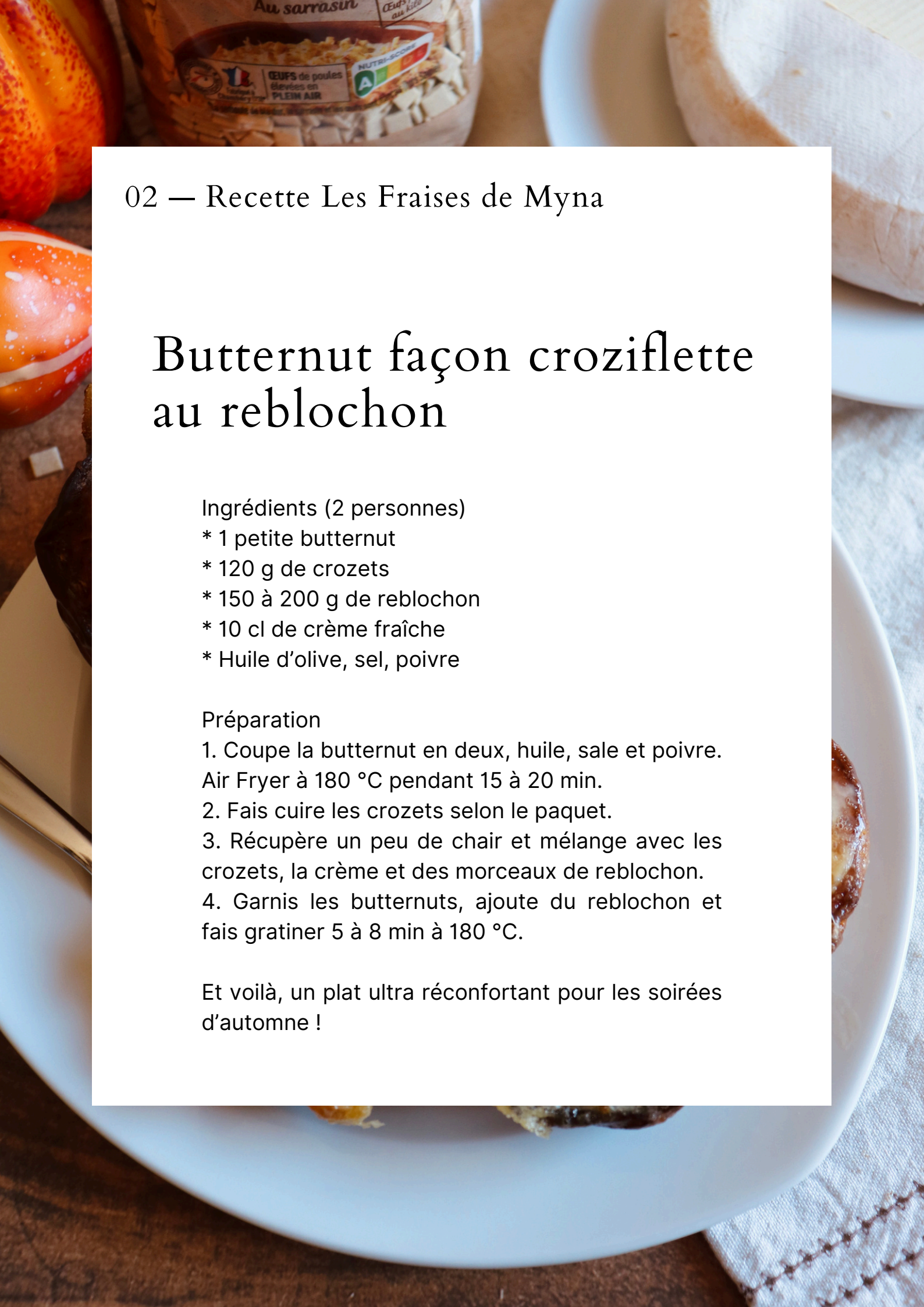
Une adresse à glisser dans son carnet lyonnais pour s'offrir une parenthèse sucrée, le temps d'un café revisité ou d'un dessert à partager.

L'ADRESSE

27 quai Jean Moulin, 69002 Lyon
Instagram : @leroyaume_dutiramisu
À retrouver également sur Uber Eats et Deliveroo

Le petit plaisir du jour : un latte tiramisu et quelques cuillerées de douceur.





Butternut façon croziflette au reblochon

Ingrédients (2 personnes)
* 1 petite butternut
* 120 g de crozets
* 150 à 200 g de reblochon
* 10 cl de crème fraîche
* Huile d'olive, sel, poivre

Préparation
1. Coupe la butternut en deux, huile, sale et poivre. Air Fryer à 180 °C pendant 15 à 20 min.
2. Fais cuire les crozets selon le paquet.
3. Récupère un peu de chair et mélange avec les crozets, la crème et des morceaux de reblochon.
4. Garnis les butternuts, ajoute du reblochon et fais gratiner 5 à 8 min à 180 °C.

Et voilà, un plat ultra réconfortant pour les soirées d'automne !

4 conseils pour une meilleure communication en 2027

1

Miser sur une identité visuelle cohérente
Couleurs, typographies, photographies… chaque élément contribue à l'image de votre marque. Une identité visuelle reconnaissable permet de créer un univers harmonieux, de renforcer votre crédibilité et de marquer les esprits.

2

Créer du contenu qui a du sens
Publier pour publier ne suffit pas. Montrez votre savoir-faire, partagez vos coulisses, présentez vos produits et racontez votre histoire. Chaque publication doit apporter quelque chose à votre audience : informer, inspirer, conseiller ou donner envie.

3

Privilégier la régularité à la quantité
Inutile de publier tous les jours si vous manquez de temps ou d'idées. Mieux vaut un calendrier éditorial réaliste, avec des contenus de qualité, qu'une présence intense suivie de plusieurs semaines de silence. La clé : tenir le rythme sur la durée.

4

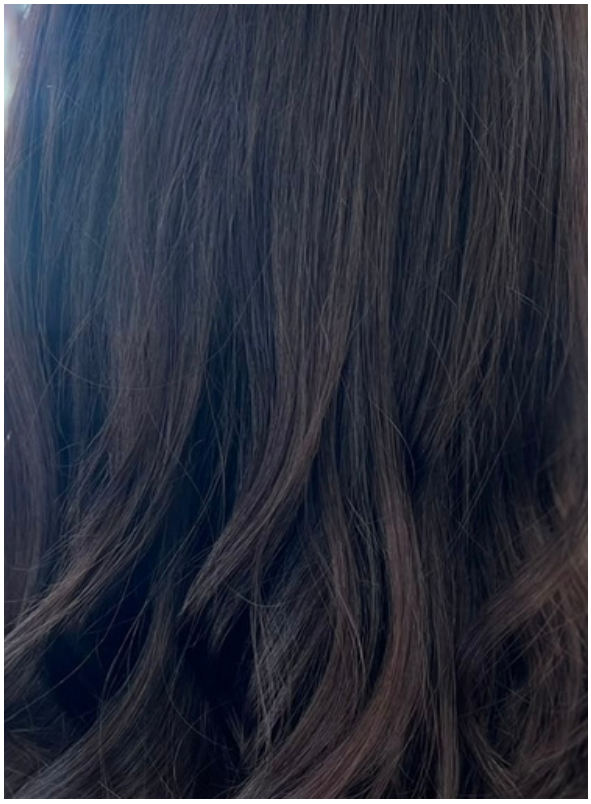
Faire de la communication un véritable levier
Votre présence sur les réseaux sociaux doit servir vos objectifs : gagner en visibilité, attirer de nouveaux clients, fidéliser votre communauté ou développer vos ventes. Définissez vos priorités, échangez avec votre audience et analysez vos résultats pour ajuster votre stratégie.

En 2027, ne communiquez pas simplement pour être visible.
Communiquez pour être reconnu, créer du lien et faire grandir votre marque.

Salon Dojem · Décines

Une identité, plusieurs facettes.











Studio O’Pilates · Brignais

Le mouvement, la précision et le bien-être

Et si l’on prenait le temps de se reconnecter à son corps ?

À Brignais, le Studio O’Pilates est un espace dédié à la pratique du Pilates, où le mouvement se travaille avec précision, contrôle et attention.

Dans un cadre pensé pour la pratique, chaque séance invite à développer sa force, sa mobilité et sa conscience corporelle, tout en accordant une place essentielle à la qualité du geste.

À travers le Pilates sur appareils, la méthode associe travail en profondeur, fluidité et concentration. Une approche qui permet à chacun de progresser à son rythme, avec une attention particulière portée à la posture et aux sensations.

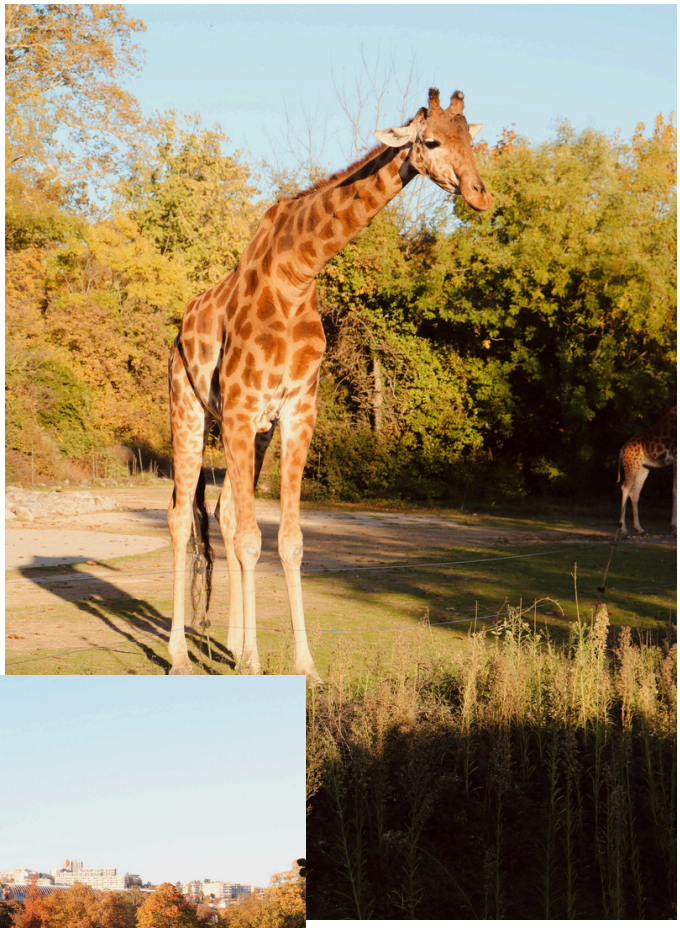
Plus qu’une pratique sportive, une parenthèse pour soi.

Mettre en lumière un lieu comme le Studio O’Pilates, c’est aussi raconter ce qui le rend unique : son univers, son approche et l’expérience qu’il propose à sa communauté.

L’ADRESSE
Studio O’Pilates · Brignais
Insta : @studio_opilates

Un lieu où le mouvement devient un rendez-vous avec soi-même.











06 — Lyon

Le Parc de la Tête d’Or
En Automne

À l’automne, Lyon se pare de mille nuances de jaune, d’ocre et de rouille. Et s’il y a bien un endroit où savourer cette saison, c’est au Parc de la Tête d’Or.

Les allées se couvrent de feuilles dorées, les arbres se reflètent dans l’eau et la lumière traverse les branches avec une douceur particulière. Le temps semble ralentir, loin de l’agitation de la ville.

On s’y promène sans se presser, on profite de l’air frais, on observe les couleurs qui changent et l’on redécouvre ce lieu emblématique sous un autre regard.

En solo, en famille ou simplement pour s’offrir une pause, le parc devient une véritable parenthèse de douceur au cœur de Lyon.

Parce qu’il n’est pas toujours nécessaire de partir loin pour s’évader. Parfois, il suffit de marcher, de regarder autour de soi et de laisser la saison nous surprendre.

Parc de la Tête d’Or - Lyon 6e

La belle adresse nature de ceux qui aiment prendre le temps.




PRIEUR
CHATEAU DE FERRAND
2016
DISTILLERIE
AL APONE
CLASSIC
Verveines





L’instant Myna•Agency
Derrière chaque image, une intention.

Derrière Myna•Agency, il y a un regard, des idées et l’envie de raconter les histoires des marques autrement.

Photographie culinaire, création de contenu, direction artistique et community management : j’accompagne les professionnels pour construire une communication qui leur ressemble, valoriser leur savoir-faire et donner vie à leur univers.

J’aime imaginer des images qui éveillent la curiosité, travailler les détails, jouer avec les lumières et créer des contenus qui donnent envie de découvrir une marque.

De la première idée à la publication, chaque projet est une nouvelle occasion de créer, d’expérimenter et de mettre en lumière ce qui rend une entreprise unique.

Ma vision : une belle image attire le regard, une communication cohérente raconte une histoire et une marque authentique crée du lien.

Bienvenue dans les coulisses de Myna•Agency.

AGENCE DE COMMUNICATION
MYNA Agency

Les Fraises de MYNA

MYNA Mag

Donnons vie à votre univers.

Photographie · Création de contenu · Communication digitale

MES SERVICES

— Photographie culinaire & lifestyle
— Stylisme culinaire & création de recettes
— Community management
— Direction artistique & création de contenu

DONNONS VIE À VOS PROJETS

📍 Lyon & alentours
📸 Instagram : @myna_agency
✉️ Contact : lesfraisesdemyna@gmail.com

Un projet, une idée, une envie ? Parlons-en!