

A black and white portrait of a woman with long, straight hair, wearing a dark, structured suit jacket. She is looking directly at the camera with a neutral expression. Her right hand is resting against her neck, and her left hand is on her hip. The background is a plain, light color.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO SESJI ZDJĘCIOWEJ?

TWÓJ MINI PORADNIK



Jak przygotować się do sesji zdjęciowej?

Nie musisz umieć pozować ani mieć doświadczenia przed aparatem.

Prowadzę Cię przez cały proces – krok po kroku.

Twoim zadaniem jest przygotować się w prosty, przemyślany sposób, który pozwoli nam w pełni wykorzystać czas sesji.



01

Przygotowanie mentalne i pewność siebie

Poćwicz pozowanie przed lustrem. Zobaczysz, jak układa się Twoje ciało i które pozy wyglądają najlepiej – to zwiększy Twój komfort na sesji.

Możesz też zapisać inspiracje (np. z Pinterest). Na sesji spróbujemy je odtworzyć i dopasować do Ciebie.

Nie zrażaj się, jeśli na początku coś nie wychodzi. Na sesji pokażę Ci proste techniki i poprowadzę Cię tak, żebyś wyglądała naturalnie i swobodnie.



Body +/- rajstopy

02

Stylizacje



Czarna/ biała sukienka

Przygotuj stylizacje wcześniej,
nie na ostatni moment.

Możesz:

- skorzystać z inspiracji, które Ci przesyłam,
- wybrać swoje ulubione ubrania,
- albo sięgnąć po rzeczy, których jeszcze nie nosiłaś.

Na sesji mamy czas na 2–3 stylizacje, często udaje się zrobić więcej.

Możesz zabrać więcej ubrań nawet w walizkę– lepiej mieć wybór.

Ważne:

Ubrania wyprasuj wcześniej. Na miejscu jest parownica, ale prasowanie zabiera czas, który możemy przeznaczyć na zdjęcia.



Jeansy + top

03

Obuwie

Zadbaj o buty, które planujesz wykorzystać:

- zabierz buty na zmianę,
- wyczyść je wcześniej.

Możesz również pozować boso – daje to bardzo naturalny efekt.

Sprawdź wcześniej, czy buty są wygodne w pozowaniu. Spróbuj wykonać w nich kilka pozycji – jeśli czujesz się stabilnie i swobodnie, możesz je spokojnie zabrać. Jeśli nie – istnieje duże ryzyko, że będą ograniczać ruch i utrudniać pracę podczas sesji.

Ważne:

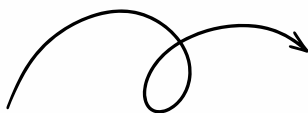
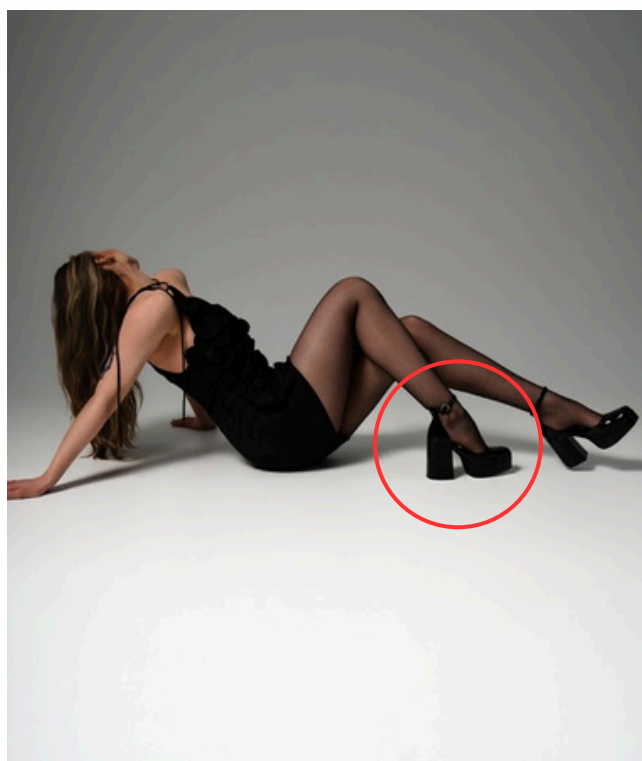
Przed wejściem na cykloramę podklejamy buty taśmą, aby nie zabrudzić powierzchni.

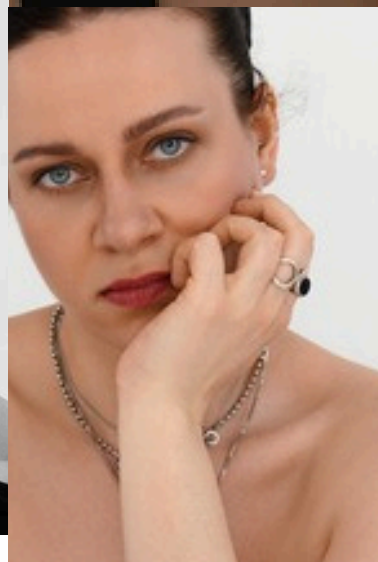
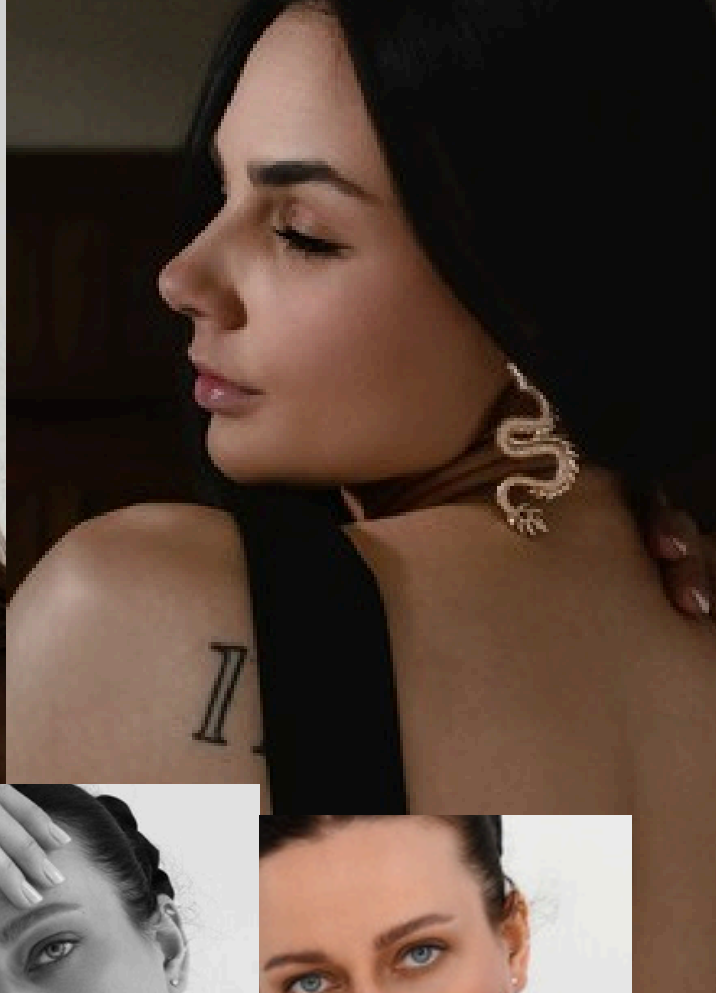
Wskazówka:

Spróbuj wykonać tę pozę, aby sprawdzić, czy będzie Ci wygodnie pozować w butach, które planujesz zabrać (szczególnie w wysokich szpilkach).

Jeśli jesteś w stanie postawić stopę płasko, bez unoszenia palców – buty będą odpowiednie.

Jeśli sprawia to trudność, prawdopodobnie będą ograniczać ruch i utrudniać pozowanie – w takiej sytuacji lepiej wybrać niższy model.





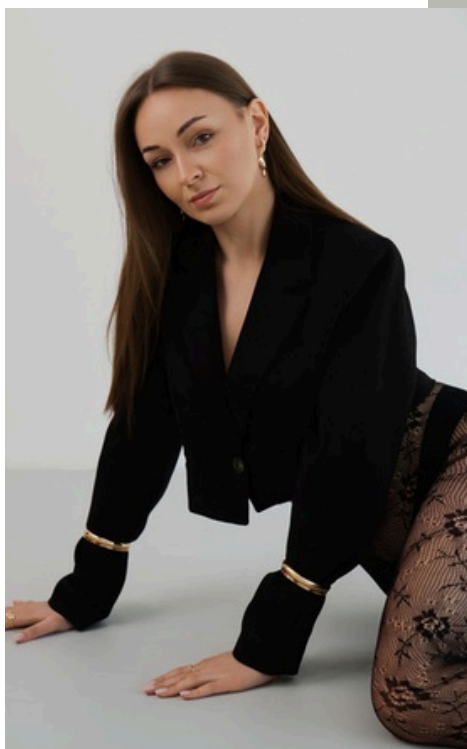
04

Dodatki

Biżuteria świetnie wygląda na zdjęciach – zabierz swoją ulubioną, tutaj będzie trudno o przesadę- zdecydowanie więcej oznacza lepiej.

Zwróć uwagę na detale:

- zdejmij zegarek sportowy,
- usuń gumki z nadgarstka,
- unikaj przypadkowych elementów, które nie pasują do stylizacji.





05 Makijaż

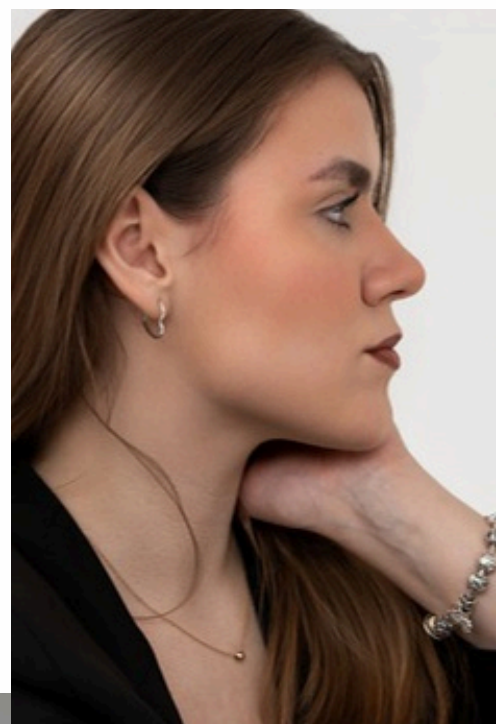
Makijaż powinien być dopasowany przede wszystkim do Ciebie i tego, w czym czujesz się najlepiej.

Możesz:

- przyjść w naturalnej wersji, bez makijażu,
- wykonać makijaż samodzielnie,
- skorzystać z pomocy wizażystki przed sesją.

Jeśli zdecydujesz się na makijaż profesjonalny, prześlij mi wcześniej inspiracje. Dzięki temu efekt będzie spójny z Twoją wizją, a wizażystka lepiej się przygotuje.

Najważniejsze jest to, abyś czuła się sobą – to zawsze wygląda najlepiej na zdjęciach.





06 Włosy

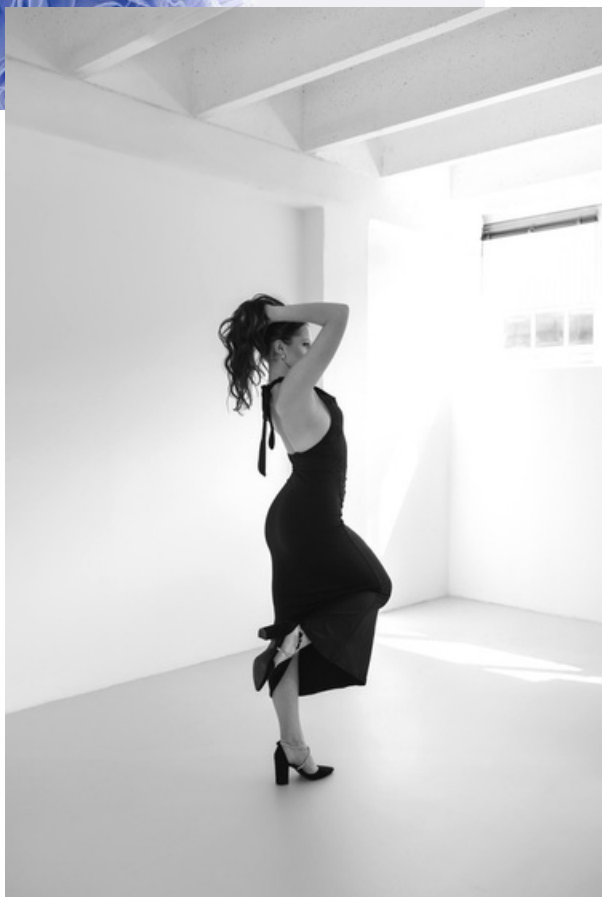
Wybierz fryzurę, w której czujesz się najlepiej na co dzień.

Jeśli nie masz konkretnego planu, najbezpieczniejszą opcją są włosy rozpuszczone – dają dużą swobodę i dobrze pracują na zdjęciach.

Na sesji możemy delikatnie zmieniać ich ułożenie:

- za ucho,
- na bok,
- w ruchu.

Czasami spontanicznie testujemy też inne warianty, jeśli pasują do stylizacji i klimatu zdjęć.





07

Sen i regeneracja

Zadbaj o dobry sen przed sesją. To realnie wpływa na wygląd skóry, energię i ogólne samopoczucie.

08

Stres

Stres jest naturalny – szczególnie jeśli to Twoja pierwsza sesja.

Najważniejsze: on bardzo szybko znika – zazwyczaj już po kilku minutach pracy.

Na sesji jest muzyka i komfortowa, swobodna atmosfera.

Prowadzę Cię krok po kroku, tak abyś nie musiała zastanawiać się, co robić.

Wiem, jak ważne jest to, żeby stres nie był widoczny na zdjęciach – dlatego od początku pracujemy tak, aby go szybko zredukować.



Nie musisz być „gotowa do zdjęć”.

Wystarczy, że:
przygotujesz stylizację,
zadbasz o detale,
przyjdiesz wypoczęta.

Resztą zajmuję się ja.

Kamila Wicińska Fotografia