

# GUIA DE POSES

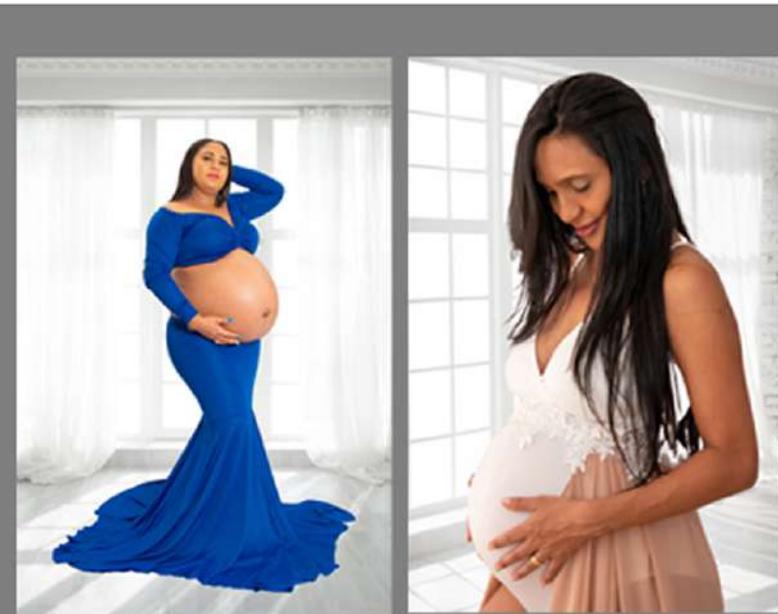




POSES EM PÉ



CHÃO DE FLORES  
PONTE DE MADEIRA  
SOBRADINHO 2



ENSAIO NO ESTUDIO HOUSE



# POSES EM PÉ

SÃO AS POSES MAIS BÁSICAS PARA SESSÕES DE GRÁVIDA. MAS ATENÇÃO, NÃO SUBESTIME ESSE TIPO DE POSES, MESMO SENDO AS POSES MAIS CLICHÊS, SEMPRE CONSEGUIMOS FOTOS MARAVILHOSAS A PARTIR DELAS. QUERER INVANTAR DEMAIS PODE NÃO TRAZER RESULTADOS SATISFATÓRIOS, UMA VEZ QUE ESTAMOS FALANDO DE UM PÚBLICO DE MODELOS QUE PODEM TER LIMITAÇÕES DE MOBILIDADE E ATÉ MESMO SAÚDE E DISPOSIÇÃO. AS POSES EM PÉ EXIGEM MENOS DAS NOSSAS MAMÃES, POR ISSO, SÃO SEMPRE AS POSES COM AS QUAIS INICIAMOS AS NOSSAS SESSÕES, E SÓ A PARTIR DELAS, EVLUÍMOS PARA POSES DE CHÃO (SENTADAS, DEITADAS). LEMBRE-SE, UM "ARROZ COM FEIJÃO" BEM FEITO, PODE SER MUITO MELHOR DO QUE OS ELABORADOS SEM DOMÍNIO.

## POSE APOIADA OU SENTADA EM OBJETOS (CADEIRAS|BANCOS...)

NA SEQUÊNCIA DAS POSES EM PÉ, SEGUIMOS PARA POSES APOIADA OU SENTADA EM OBJETOS COMO: ESCADAS, BANCOS, CADEIRAS... RECOMENDO FORTEMENTE QUE VOCÊ INVISTA NESSE TIPO DE ACESSÓRIOS POIS VÃO AJUDAR A CRIAR POSES DIFERENTES, E VALORIZAR MUITO O ENSAIO. ALÉM DO MAIS, QUANDO TIVER FOTOGRAFANDO UMA GRÁVIDA COM MAIORES LIMITAÇÕES DE POSES, É UMA FORMA DE VARIAR SEM PRECISAR EXIGIR DELA AS POSES DE CHÃO.

## POSES DE CHÃO - SENTADA OU DEITADA

AS POSES DE CHÃO PODEM SER UM POUCO MAIS DIFÍCEIS, EXISTEM POSES QUE UMA GRÁVIDA MAIS LIMITADA NÃO CONSEGUIRÁ FAZER. NESTE CASO, MINHA DICA É: ABORTE A IDÉIA, OU SE A POSE VALER MESMO A PENA, E ELA CONSEGUIR FICAR UM POUQUINHO, SEJA RÁPIDO PARA NÃO SACRIFICÁ-LA.

NESSAS POSES É IMPORTANTE TER ATENÇÃO AO FORMATO DA BARRIGA PARA NÃO FICAR COM ASPECTO AMASSADO OU TORTO.

SUPER DICA PARA QUE A BARRIGA FIQUE REDODINHA NAS POSES DEITADA: DIGA A MODELO QUE "ESTUFE" A BARRIGA E TENDE JOGAR A LOMBAR PARA CIMA, LEVANTANDO AS COSTAS.

ISSO EVITA O EFEITO DE BARRIGA ESPALHADA QUE NORMALMENTE OCORRE QUANDO A GRÁVIDA SE DEITA PRINCIPALMENTE DE BARRIGA PARA CIMA.



SEGURAR O VESTIDO OU TECIDO, OU AINDA A PRÓPRIA GRÁVIDA MOVIMENTAR O VESTIDO, JOGANDO PARA O ALTO POR EXEMPLO, RESULTA FOTOS SUPER CRIATIVAS.

# PARQUE DA CIDADE SARAH KUBITSCHEK

## VESTIDO DE AMARRACÃO



ATENÇÃO A POSIÇÃO DE PERNAS  
E PÉS, MANTER O PÉ BEM NA PONTA DOS  
DEDOS, ALONGA O CORPO E DEIXA A  
FOTO MUITO MAIS BONITA.



## LOCAIS DOS ENSAIOS

- \*Parque Ecológico dos Jequitibás /  
Quadra 10/11, Avenida do Contorno - Sobradinho, Brasília
- \*Praça dos Cristais / Praça Duque de Caxias, SMU - Brasília, DF
- \*Parque Ecológico Península Sul /  
St. de Habitações Individuais Sul QI 12 - Lago Sul,

## **COMO FAZER UMA MESMA POSE, RENDER VÁRIAS FOTOS DIFERENTES?**

EXPLORE CADA POSE O MÁXIMO QUE PUDER, ISSO FARÁ SUA SESSÃO RENDER MUITO. USE UMA MESMA POSE, E FAÇA PEQUENAS ALTERAÇÕES DE OLHARES, POSIÇÕES DE ROSTO, EXPRESSÕES FACIAIS (SORRINDO, SÉRIA), POSIÇÃO DAS MÃOS.

ALÉM DISSO, TAMBÉM CONSEGUIMOS FOTOS DIFERENTES EM UMA MESMA POSE VARIANDO OS ENQUADRAMENTOS, PORTANTO, SEGRE SUA MODELO NA POSE, COMUNICANDO ISSO A ELA, ENQUANTO FAZ CLICKS DE MEIO CORPO, CORPO INTEIRO, ALTERNE TAMBÉM OS ÂNGULOS.

PRATIQUE SEMPRE ESSAS DICAS EM SEUS ENSAIOS E ACABE DE UMA VEZ POR TODAS COM O FAMOSO "BRANCO" NO MEIO DA SESSÃO.

## **DICAS PARA UMA DIREÇÃO DE POSES PERFEITA!**

- 1 - JOELHOS LEVEMENTE LEVANTADOS, COM OS PÉS NA PONTINHA DOS DEDOS. NAS POSES EM PÉ, ESSE TRUQUE DE PERNA FICA LINDO E DEIXA A POSE COM MOVIMENTO E CHARME.
- 2- ATENÇÃO AS MÃOS NA BARRIGA, DEVEM TER LEVEZA E OS DEDOS DEVEM ESTAR MAIS FECHADOS. UMA DICA É PEDIR PARA DEIXAR A MÃO COMO SE FIZESSE UMA CONCHA.
- 3- QUALQUER POSE DE MÃOS DEVE TER SEMPRE LEVEZA E DELICADEZA.
- 4- NAS POSES SENTADA OU DEITADA, DIGA SEMPRE PARA MANTER O PÉ DE "BAILARINA"
- 5- CORRIJA SEMPRE A POSTURA E DEMAIS DETALHES NA POSE. A GRÁVIDA NÃO ESTÁ SE VENDO, POR ISSO, É NOSSA OBRIGAÇÃO DE FOTÓGRAFOS, ANALISAR E CORRIGIR QUALQUER DETALHE.
- 6- MUITA ATENÇÃO AO QUEIXO, DIGA PARA MANTE-LO ALONGADO PARA FRENTE, EVITANDO O "PAPINHO".
- 7- DIGA A ELA SEMPRE PARA "COLAR" A LÍNGUA NO CÉU DA BOCA, ISSO AJUDA E DEIXAR A EXPRESSÃO MUITO MAIS SOLTA E RELAXADA. O FAMOSO EFEITO "CARÃO"

**ENQUANTO FOTÓGRAFOS DE GESTANTES, É NOSSA OBRIGAÇÃO DOMINAR A DIREÇÃO DE POSES E ORIENTAR SEMPRE. NÓS NÃO TRABALHAMOS COM MODELOS PROFISSIONAIS TREINADAS A MODELAR.**

# HOUSE ESTÚDIO





AS MÃOS DEVEM DAR LEVAZA A POSE, ATENÇÃO AOS DEDOS  
MAIS JUNTINHOS E A MÃO LEVEMENTE CÔNCAVA.



DIFERENTES DIREÇÕES DE OLHARES E  
POSIÇÕES DE CABEÇA, CRIAM FOTOS TOTALMENTE  
DIFERENTES, FAZENDO SUA SESSÃO RENDER MAIS.

# POSES SENTADAS EM OBJETOS





## POSES DE JOELHO OU ABAIXADA

SÃO UM POUCO MAIS DIFÍCEIS PARA

AS GRÁVIDAS, MAS PODE-SE FAZER RAPIDAMENTE PARA NÃO  
SACRIFICAR A CLIENTE.

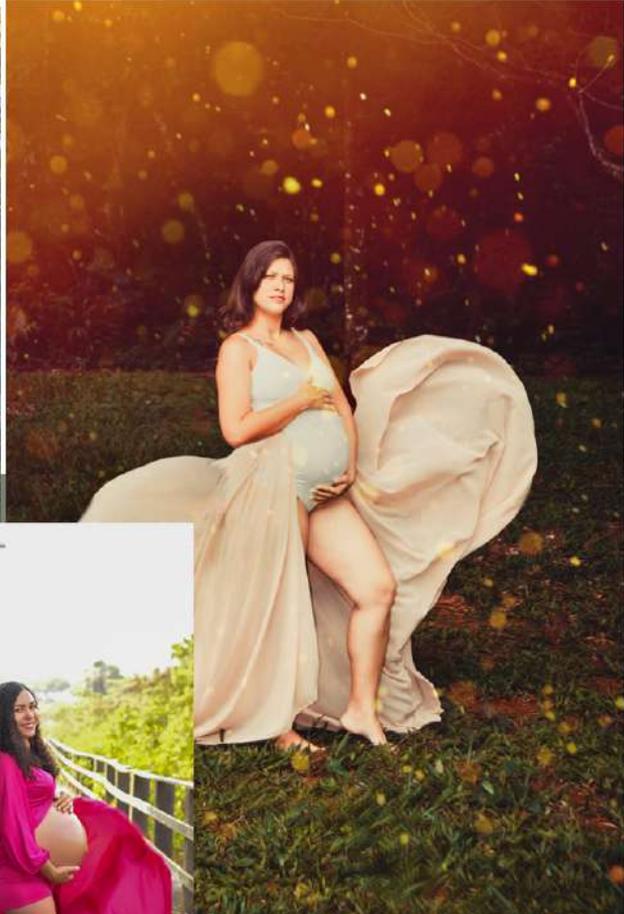
# POSES SENTADAS





POSES  
DEITADAS





# Parque Ecológico Península Sul



# POSES EM CASAL



EM QUALQUER POSE  
PODEMOS INSERIR O PAI.

---