**<https://text.ru/antiplagiat/60ad59085fdc8>**

**Тургенев: 3**

**Title:** Как подготовиться к профессиональной фотосессии на Лазурном берегу Франции | Katerina Simas

**Description**: Советы и идеи от профессионального фотографа Катерины Симас. Несложные способы выглядеть перед объективом идеально — в любой локации Французской Ривьеры, от Ниццы и Канн до Антиба и Монако.

<h1>Как подготовиться к фотосессии на Лазурном Берегу?</h1>

Многие мои клиенты переживают перед фотосъемкой. Профессиональная камера кажется беспощадным оком, и чудится, будто взгляды прохожих будут устремлены только на вас…

Не дают покоя мысли: хорошо ли будет смотреться прическа? как правильно позировать? В какой локации Ривьеры получатся самые удачные снимки?

Это естественные переживания, которые легко решаются простыми лайфхаками. Рекомендации из этой статьи подойдут для съемок любого жанра: свадебных, семейных или просто атмосферных и настроенческих. Я расскажу, как получить максимум от фотосессии, каким бы ни был повод.

## <h2>Готовимся к профессиональной съемке: советы и идеи</h2>

#### Соберите референсы для вдохновения

* Свет, ракурсы, позы, локации, сценарии — все эти идеи можно почерпнуть из других фотосъемок, фильмов и даже картин;
* Pinterest — отличный сайт для составления муд-бордов. Ищите идеи по ключевым словам (алгоритм будет предлагать десятки вариантов под каждым понравившимся вам изображением) и прикрепляйте на пинтерест-доску. Можно загружать фото с других интернет-источников;
* обязательно поделитесь референсами с фотографом загодя!

####

#### Заранее подберите гардероб

1. Одевайтесь соответственно локации и погоде, ведь даже теплая Ривьера не всегда предлагает райские условия. Чтобы не промокнуть под дождем в легком платье и не сломать каблук на скалистом пляже, продумайте комфортные варианты.
2. Склоняйтесь к минимализму в расцветке. Однотонные, нейтральные оттенки и сочетания с белым, простые паттерны и не более 3 цветов в образе — варианты, которые будут гармонировать с любым фоном. Акценты лучше расставить с помощью ярких украшений и аксессуаров.
3. Нарушайте правила! Лазурный Берег ассоциируется с летящими тканями и элегантными купальными костюмами, но кто сказал, что здесь запрещены рваные джинсы и футболки в стиле гранж?
4. Захватите пару запасных вещей. Целый гардероб не понадобится: достаточно одной-двух блузок или платьев, которые не помнутся в пути.
5. Скоординируйте образы, если фотографируетесь с любимым человеком, семьей или друзьями. Не обязательно одеваться одинаково, словно команда супергероев: достаточно выглядеть гармонично.

#### Сделайте ставку на детали

Важность аксессуаров и мелочей я упоминала выше. Именно они часто оказываются катализатором вдохновения.

Что может оказаться Той Самой Деталью? Браслет и букет цветов, духи и шаль, носки с ярким принтом и брошь — все, что создает для вас особое настроение. Это обязательно передастся на фото.

#### Порепетируйте позы

Включите любимую музыку, встаньте перед зеркалом в полный рост — и вперед! Пробуйте разные ракурсы и позы (на YouTube есть масса туториалов) и не бойтесь выйти из зоны комфорта.

Конечно, во время фотосъемок я помогу вам выглядеть наилучшим образом, но такая репетиция придает уверенности и вдохновения.

Запишите наиболее удачные позы или сделайте селфи, чтобы не забыть их.

#### Определите локации

Французская Ривьера щедра на бесподобной красоты природу, виды и архитектуру. Чтобы не потеряться в разнообразии, заранее составьте список именно тех локаций, где вы хотели бы сфотографироваться.

Я организовываю фотосессии и фототуры практически в любой точке Лазурного Берега, будь то Ницца, Канны, Антиб, Ментон, Монако или небольшие коммуны. В каждом уголке — потенциал для неповторимой истории.

#### Согласуйте идеи с фотографом

Я всегда подскажу самый удачный вариант, будь то идея снимка, локации или образа. Помогу воплотить задумку и продумать логистику — все исходя из опыта.

###

### За неделю и накануне съемки

####

#### Устройте бьюти-марафон

* Сеанс у профессионального косметолога — идеально. Хотя проверенные домашние ритуалы вроде любимой альгинатной маски только приветствуются.
* эксфолиация/скрабирование лица и тела удаляет омертвевшие клетки кожи, очищает поры, выравнивает тон. Не забудьте увлажняющий лосьон на завершающем этапе;

.

* эпиляцию/депиляцию лучше всего сделать в ближайшие 24 часа перед съемками. Чем раньше удалены волосы, тем выше риск, что к моменту фотосета появится раздражение, красные пятнышки или вросшие и отросшие волоски;
* маникюр и педикюр обновите за 2-3 дня. За это время гель не успеет отрасти, зато у вас будет время скорректировать непредвиденный скол;
* лайфхак: в день фотосессии нанесите на тело детское масло. Оно дает красивые блики без жирного блеска.

#### Продумайте прическу и мейкап

Не обязательно изобретать мудреный образ! Напротив, чем привычнее и естественнее он будет, тем лучше вы будете себя ощущать перед камерой. Укладка не должна быть сложной, а цвет волос или стрижка — радикально новыми. Достаточно подкрасить корни и подровнять кончики. Если же хочется попробовать оригинальный макияж, протестируйте его заранее с визажистом.

####

#### Скорректируйте план питания \*

1. Пейте до 2 л воды в день: кожа лица и губ будет сияющей и упругой, макияж ляжет идеально, не забиваясь в морщинки и не подчеркивая шелушения.

Исключение — день накануне съемок. За 24 часа не стоит пить более 1 л жидкости, чтобы не было отеков.

1. Ешьте продукты с низким и средним содержанием клетчатки (овсяные хлопья, яйца, очищенный картофель, тыкву, свеклу, морковь, гречку и т. д.). С одной стороны, клетчатка помогает подчеркнуть мышечный рельеф, с другой — помогает вывести лишнюю жидкость и токсины.

*\* Предварительно согласовав со специалистом*

####

#### Высыпайтесь хорошенько

Полноценный отдых, включая крепкий ночной сон — защита от темных кругов, красных глаз и плохого настроения.

#### Приведите одежду в порядок

Относим в химчистку, стираем, гладим, отпариваем, упаковываем в чехлы — стандартный, но очень важный список.

#### Собирайтесь по списку

Совет кажется банальным, но именно он поможет не забыть дома или в номере зарядные устройства, аксессуары для съемки, любимую помаду или санскрин.

### То, чего перед съемками избегают

#### Алкоголь и кофеин

Оба компонента задерживают воду в организме, вызывая отеки, одутловатость, ощущение стянутости и тусклый цвет лица. Не забывайте, что кофеин содержится не только в кофе, но и в чае, какао и многих газированных напитках.

#### Загар

Даже санскрин не гарантирует спасения от солнечных ожогов, шелушений или следов от одежды, которые будут заметны в кадре. Альтернатива — искусственные средства, которые придадут коже золотистый оттенок. Их лучше наносить не самостоятельно, а в салоне.

#### Незнакомые уходовые средства

Даже невинная с виду тканевая маска или крем для лица, которыми вы раньше не пользовались, могут вызвать непредсказуемую реакцию кожи. Аллергия, покраснения, комедоны, сухость или избыточный блеск… Чтобы, по закону подлости, не заполучить все это накануне съемок, перенесите эксперименты с новой косметикой на потом.

### Съемка с детьми

Из малышей получаются прекрасные модели. И чтобы они показали весь свой потенциал без лишнего стресса, их тоже нужно подготовить к фотосессии:

1. В день съемки дети должны быть выспавшимися и сытыми. Иначе плохое настроение обеспечено: тут уж не до фотогеничности.
2. В какое время суток ваш малыш наиболее энергичен и весел? Запланируйте съемку на это время. Чаще всего это утро, но не слишком раннее — 9-10 часов. На Лазурном Берегу в это время достаточно солнечного света, но еще нет полуденной жары: дети не успеют утомиться.
3. Не забудьте любимую игрушку, снек и воду. Знакомые и комфортные вещи создают нужный настрой.
4. Если ребенок отказывается позировать — не ругайте. Даже взрослые профессионалы не всегда воплощают задумку на сто процентов. А в случае с детьми самые лучшие фото — те, где они ведут себя естественно.

###

## <h2>Главные правила подготовки к фотосессии</h2>

Все перечисленное выше, конечно, важно. Но секрет удачной съемки — доверие к фотографу и отсутствие страха.

Фотосессия — это не экзамен, а праздник и приключение. Расслабьтесь и наслаждайтесь роскошью Лазурного Берега: ничто не украсит кадр лучше неподдельных эмоций.