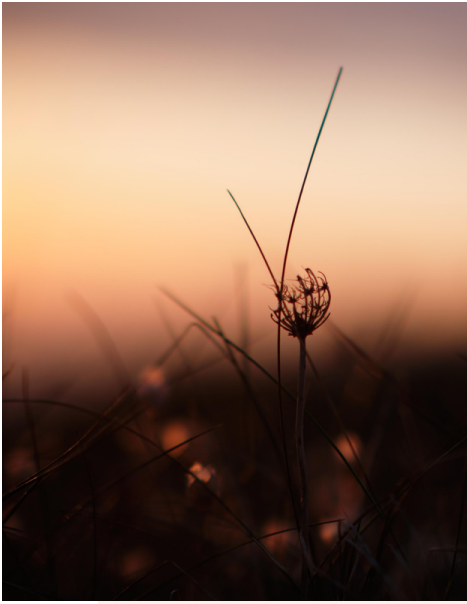


5 astuces pour se sentir à l'aise devant l'objectif



Même si vous n'aimez pas poser, ces 5 astuces vous aideront à être à l'aise et naturelle devant l'objectif — pour des portraits qui reflètent votre personnalité et valorisent votre univers.

Mélaine Rouger
photographe



Bonjour

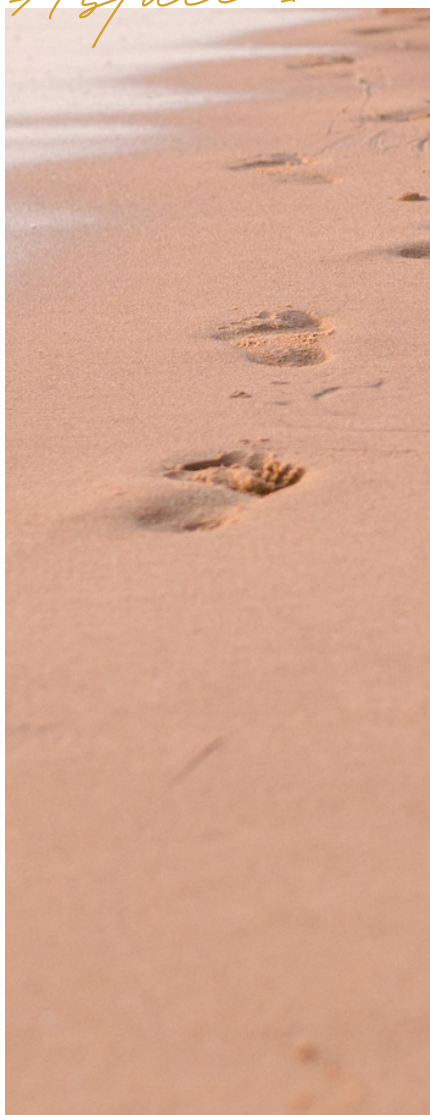
Je m'appelle Mélaine, photographe passionnée par les portraits féminins et la nature. 🌿

J'accompagne les entrepreneures et créatives qui ne se sentent pas toujours à l'aise devant l'objectif à retrouver confiance, authenticité et naturel sur leurs photos. Mon objectif est de vous aider à vous sentir détendue, sereine et pleinement vous-même devant l'objectif.

Ces 5 astuces sont un avant-goût de l'expérience douce et authentique que je vous propose avec la séance Portrait Sérénité.

melainerouger.fr

Astuce 1



Détendez-vous avant vos photos

Respirez profondément, relâchez vos épaules.

Fermez les yeux quelques instants, respirez simplement 4 secondes par le nez en choisissant une inspiration abdominale, puis expirez 6 secondes par la bouche.

Répétez plusieurs fois pour vous détendre.

Petit conseil perso

J'aime demander à mes clientes de penser à un moment qui les fait sourire ou qui les rend heureuses, ça détend immédiatement le visage et le corps.

Cela permet de retrouver votre naturel et d'avoir des portraits qui reflètent votre vraie personnalité, exactement ce qu'il faut pour vos réseaux ou site web.



Astuce 2



Choisissez des vêtements qui vous mettent à l'aise

Optez pour des couleurs douces et des tenues confortables, avec des accessoires simples que vous aimez.

Les couleurs douces rendent les portraits lumineux et harmonieux.

Choisir des vêtements qui vous mettent à l'aise permet d'avoir des portraits harmonieux et cohérents avec l'image que vous souhaitez montrer à vos clients ou sur vos réseaux.

Petit conseil perso

J'invite souvent mes clientes à essayer leur tenue devant le miroir et à sourire, pour voir ce qui leur donne confiance et les met en valeur.

Astuce 3

Apprivoisez la lumière

La lumière douce du matin ou en fin d'après-midi est la plus flatteuse.

Sous le soleil direct, vos yeux se plissent et des ombres apparaissent sur le visage.

Préférez toujours une lumière douce et diffuse, pour obtenir des photos lumineuses, naturelles et professionnelles, parfaites pour mettre en avant votre activité ou votre univers.

Petit conseil perso

Pendant mes séances,
j'essaie toujours d'avoir une
jolie lumière soit en
choisissant le matin ou le soir
pour la séance, soit en
trouvant un coin à l'ombre
pour que la lumière soit
douce sur le visage de mes
clientes.



Astuce 4



Occupez vos mains avec des accessoires

On ne sait jamais quoi faire de ses mains !

Tenez une tasse de thé, jouez avec une écharpe douce ou un accessoire que vous aimez.

Ces petits gestes rendent vos photos plus spontanées et détendues.

Petit conseil perso

J'aime proposer des objets que la cliente adore ou qui racontent quelque chose d'elle, ça ajoute de l'authenticité aux photos.



Astuce 5



Laissez transparaître votre authenticité

Riez, respirez, soyez vous-même.

Ces moments spontanés donnent
des portraits qui reflètent votre
personnalité — parfaits pour vos
réseaux, site web ou portfolio.

Petit conseil perso

En séance, on papote, on rit, on vit le moment...
et ça se voit sur les photos.

Essayez de faire pareil : laissez-vous aller,
souriez, respirez, soyez simplement vous-même.

Vos photos deviendront immédiatement plus
naturelles et authentiques.

Ce que je propose pendant une séance photo avec moi

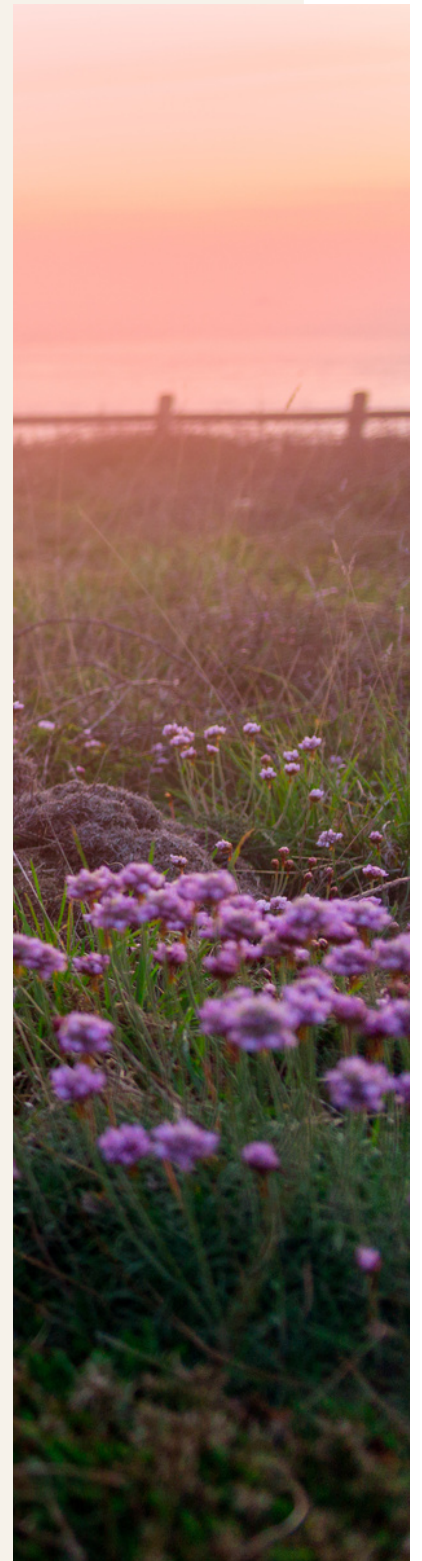
1. Des rires et de la bonne humeur pour passer un bon moment avant tout.

2. Des poses guidées pour vous mettre en valeur, et des instants spontanés pour capturer votre naturel.

3. Un moment de respiration en début de séance si besoin pour vous détendre et profiter de la séance.

4. Possibilité d'emmener des petits accessoires pour occuper vos mains.

5. Profiter pleinement de l'instant pour des photos authentiques et pour un moment pour vous.



Je réserve ma séance Portrait Sérénité

Ne laissez pas passer l'occasion :

Réservez votre Portrait Sérénité dès maintenant pour obtenir des portraits qui vous ressemblent et qui vous permettront de rayonner dans votre communication.

Attention : je n'accepte que quelques Portraits Sérénité par mois pour garantir un accompagnement personnalisé. Réservez vite votre séance.

RDV sur mon site, page Contact
pour réserver :

melainerouger.fr

A bientôt



Mélaine Rouger
photographe



hello@melainerouger.fr

www.melainerouger.fr
