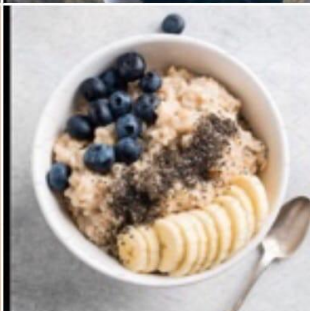
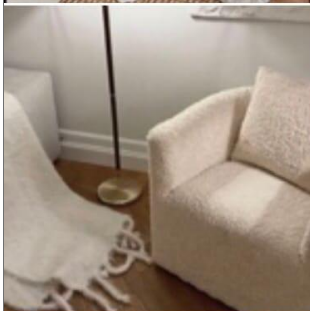
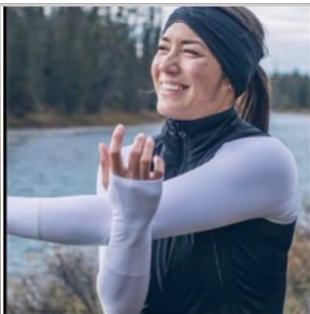


Общее настроение: приятное, уютное, домашнее, комфортное, благожелательное.

Есть баланс между фото человека и “воздухом” в аккаунте ( другие предметы и ракурсы)

Основа: домашний контент.



Чередуем “крупность” кадров: нужны и портретные фото, и по пояс, и в полный рост, можно  $\frac{3}{4}$  и со спины. Так создаем разнообразие контента.

Было бы здорово в этот раз добавить спортивный контент - можно на улице в теплой одежде либо в спортзале сделать 2-3 фото (там на всякий случай договориться заранее)

## ПЛАН СЪЕМКИ

Для создания предложенных кадров у нас 3 основные локации:

- дом
- набережная (парк)
- кафе или панорамный ресторан

Я бы предложила начать сначала с уличных спортивных кадров, затем сделать домашние кадры, и закончить в кафе.

Отдельно рекомендую воспользоваться услугами визажиста и стилиста по волосам, чтобы вы чувствовали себя максимально красивой на съемке, это самое важное.

# ПОКАДРОВОЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ СЪЕМКИ

Для подготовки к съемке мы используем референсы - это пример визуального оформления того, как будет выглядеть лента: цвета, расположение фото, поза, общий вид и настроение аккаунта.

При подготовке фото нужно постараться сделать снимки, максимально приближенные к референсным, чтобы итоговый результат был предсказуем и ожидаем.

Тем не менее, референсы никогда не получается повторить больше, чем на 50%. И это нормально. У нас нет задачи скопировать другие фото на 100%. Если в процессе что-то из референсов не будет получаться, не бойтесь отойти от плана и поимпровизировать.

**Не волнуйтесь, все точно получится!  
Главное - получите удовольствие от процесса.**

В плане ленты есть фото с участием эксперта и фото, на которых вас нет. Такие кадры нужны, чтобы аккаунт не выглядел перегруженным и был визуально сбалансированным.

Кроме того, через фото предметов, деталей мы можем ближе познакомить вас с вашей аудиторией. Они будут видеть, куда вы ходите, что любите, чем занимаетесь помимо работы, какие вещи вас окружают.

Все это очень интересно для вашей аудитории, потому что люди приходят на пользу и экспертность, а остаются потому, что человек им нравится.



Локация: дома

Так как наш котик рыжий, а стены с серым оттенком, можно взять белые или желтые тюльпаны, чтобы цвета красиво сочетались.

Вазу лучше всего взять аналогичную прозрачную или цветную, но желательно однотонную, простой формы, чтобы не было слишком много цветов на фото.

Букет тюльпанов взять объемный, чтобы они красиво смотрелись в вазе.

Животные и дети безумно фотогеничны! Не нужно заставлять котика принимать позу, можно просто поймать крутой и максимально естественный кадр.



Локация: дома, напротив стены

Можно использовать тот же букет, что и на предыдущем фото.

Можно также в рубашке или в домашнем уютном платье, волосы заколоть в небрежный пучок.

Важно: чтобы был хороший свет! Так как волосы красивого темного цвета, при плохом свете не видно ни густоты, ни кудряшек, они сливаются в общую массу. Хочется показать красоту.

Можно сделать похожее фото вполоборота, чтобы еще лицо было видно.





Локация: дома

Поза: близкое портретное фото, с улыбкой, взгляд в камеру.

Обязательно в ленте нужны такие фото, они позволяют лучше разглядеть эксперта, ближе с ним познакомиться.

Одежда: не имеет большого значения, на ней нет акцента на фото. Можно выбрать любой вариант, только не черный и не красный. Идеально подойдет: белый, бежевый, голубой, желтый, синий, зеленый, коричневый.

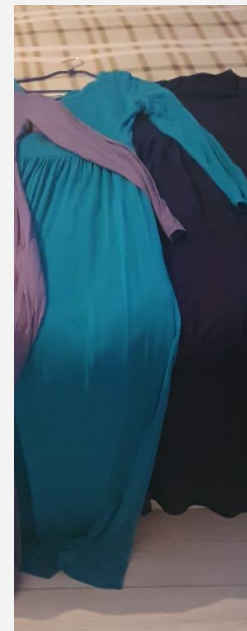


Локация: в кафе (например, “Мы едем”)

Можно взять чай и десерт, на стол положить блокнот, книгу по психологии, метафорические карты 3-4 штуки разложить веером.

Одежда: можно вот это платье, например.

В целом нам подойдет любая одежда, кроме черной, она очень тяжеловесной выглядит на фото. Лучше что-то пастельных оттенков или наоборот, яркое, но желательно без сложных рисунков.





Локация: в кафе или дома на кухне или в зале.

Поза: в движении, летящее платье, улыбка, взгляд в камеру.

Обязательно с обувью, независимо от того, где будем снимать - дома или в кафе. Когда будем фотографировать, нужно оставить побольше места снизу и сверху, чтобы когда мы добавим фото в инстаграм, не получилось, что квадратный формат нам обрезал голову, например.



Локация: дома на диване или на пуфике.

Поза: расслабленная, домашняя, уютная.

Фокус внимания - милые домашние тапочки.  
Можно вместо чашки рядом положить книгу по психологии, саморазвитию или любимую художественную литературу, можно ноутбук.

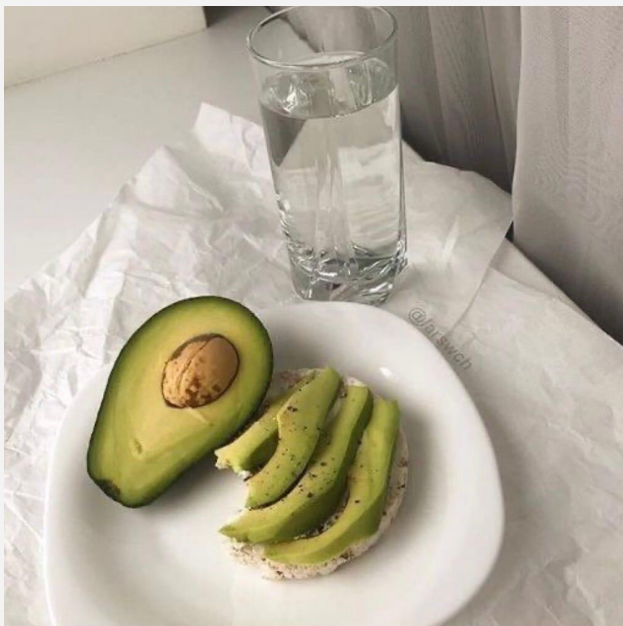


Локация: дома на диване или в любимом кресле.

Поза: расслабленная, домашняя, уютная.

Одежда: домашний уютный костюм, можно такой же синий.

Рядом поставить в кадр вазу с тюльпанами с первого фото, это объединит вид всей ленты.



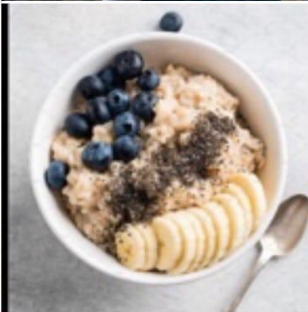
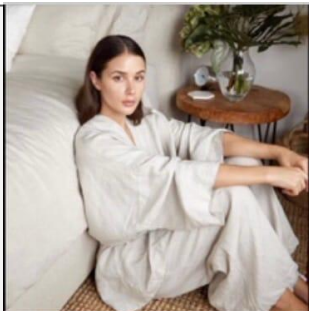
Локация: дома кухне на столе.

Это фото нам подходит по смыслам - осознанность и забота о себе, своем здоровье.

А также по цветам: белый и зеленый, яркие весенние оттенки.

Авокадо можно просто разрезать на две половинки и положить на белую тарелку, оно уже очень фотогенично.

И стакан воды на фоне - ненавязчиво дополняет композицию кадра.





Локация: дома кухне на стуле у стола.

Из этого примера берем только позу и настроение.

Располагаемся за столом перед ноутбуком (как ты недавно в сторис снимала), можно поставить на стол цветочки, конфетки.

Улыбаемся на фото, у тебя открытая, доброжелательная улыбка)





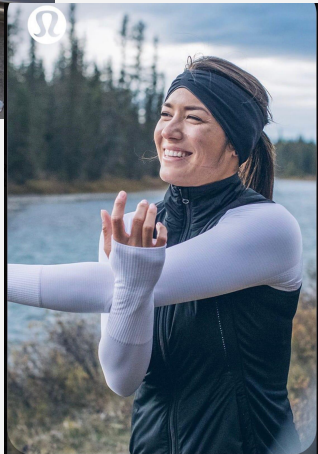
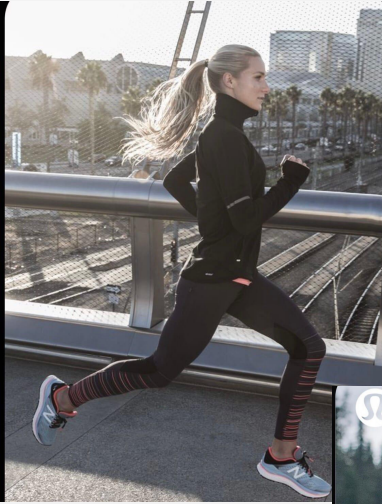
Локация: дома, около окна.

Для съемки нам будет нужно два букета: один тюльпаны, а второй - полевые или мимозы можно. На части фото использовать один букет, на второй части - другой.

Здесь акцент - на твоей улыбке и взгляде в камеру.

Одежда - светлых оттенков.

Можно надеть часы и сережки, чтобы было больше деталей.



Две спортивных фото. Одежду можно не менять, расставим их подалее в ленте друг от друга. Можно одно фото сделать в шапочке или в повязке, второе без.

Локация: на набережной или около дома, или в спортзале.

Одно фото - в полный рост, второе наоборот, поближе.



Локация: дома, на столе.

Аккуратно украсить фруктами и ягодами любимую кашу. Простое в исполнении фото, создает нам смысл заботы о себе, внимания к своему здоровью.



Локация: дома, либо около кресла, либо около дивана.

Уютное фоновое фото из дома. Добавит нам воздуха в ленту, при этом покажет детали из твоей жизни.

Плед можно накинуть на подлокотник кресла.



Локация: дома, на столе, на диване или на пуфике.

Несколько интересных или любимых книг сложить стопкой, рядом поставить домашний цветок или второй букетик. Либо можно и совсем без цветов.

Снова фоновое фото, для воздуха в аккаунте.



Локация: дома в спальне.

Можно повторить позу, одежду использовать светлых уютных цветов.

Можно добавить улыбчивое выражение лица, можно сильно посмеяться:)