

Uma pose bem feita pode  
render pelo menos 10 fotos!

# GUIA DE POSES

*sequências de poses para  
o ensaio gestante*

primeiro  
minuto  
LAB.

## **1. Comece com a roupa menos favorita**

No início elas estão mais tímidas, não gaste o seu repertório todo no primeiro look.

## **2. Peça movimento e dinâmicas**

Balançar e mexer o cabelo, fazer carinho, se espreguiçar, arrumar a roupa, etc.

## **3. Movimente-se com variedade de ângulos**

Técnica Iceberg, gire em torno da cliente, ângulos de cima, de baixo, faça testes! Clique bastante!

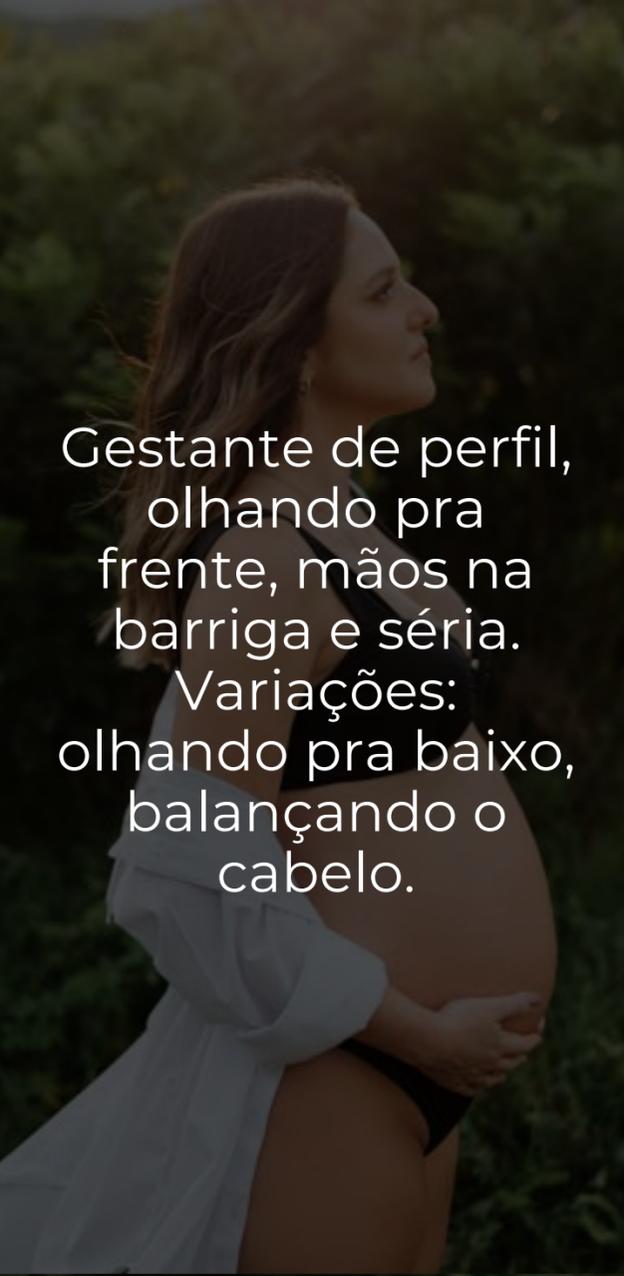
## **4. Observe o cenário**

Ao variar os ângulos, você encontra o melhor do seu cenário, tanto em casa quanto externo.

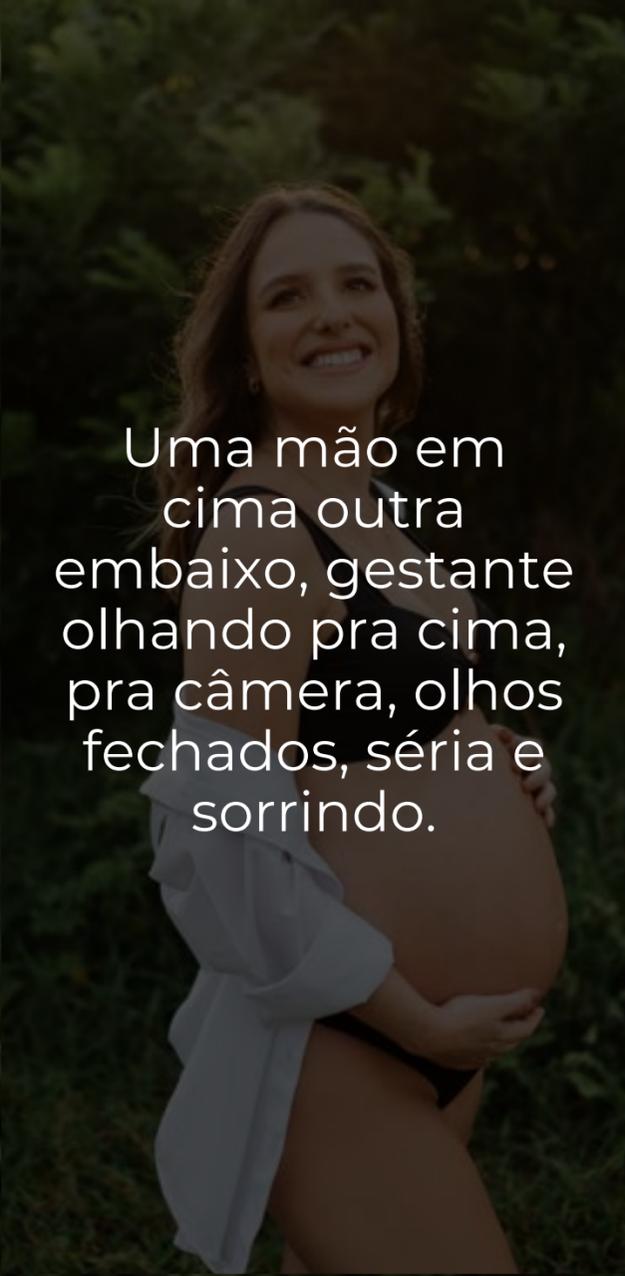
**4 pontos para um ensaio de sucesso**



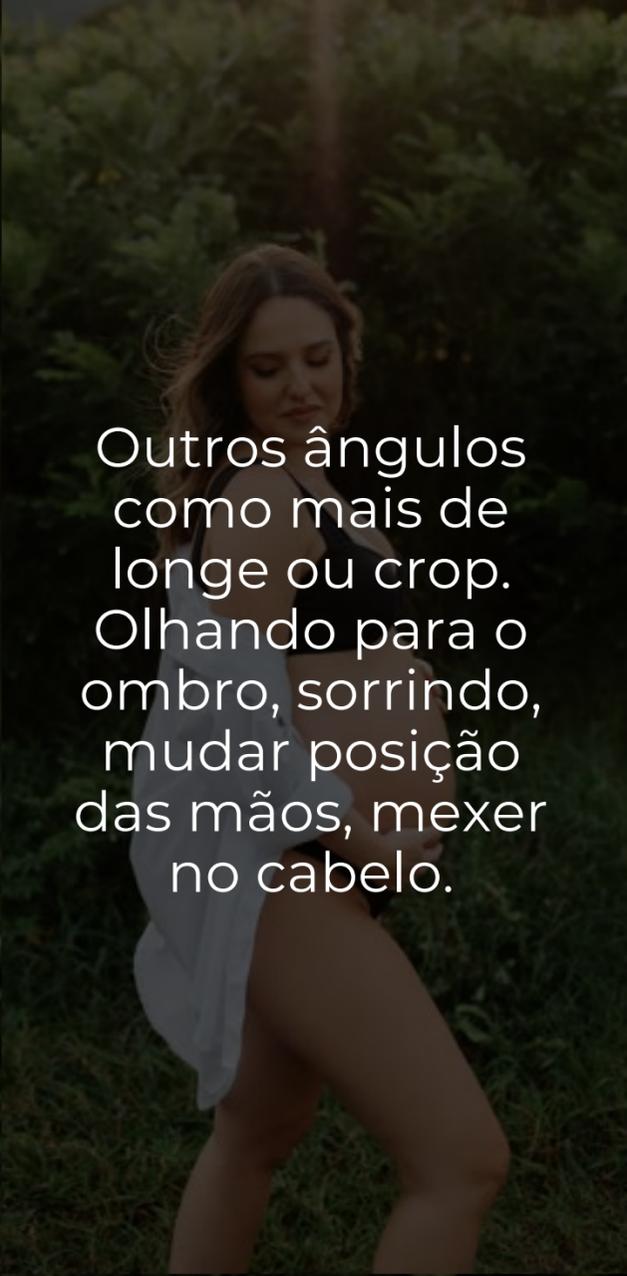
*Somente a Gestante*



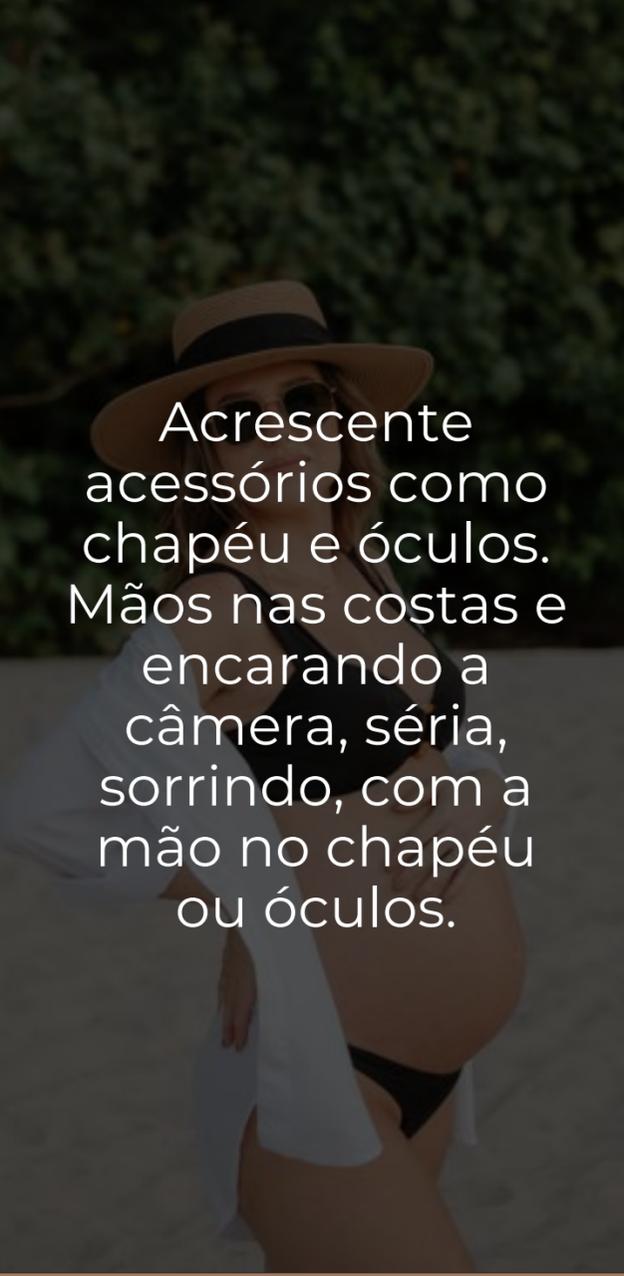
Gestante de perfil, olhando pra frente, mãos na barriga e séria. Variações: olhando pra baixo, balançando o cabelo.



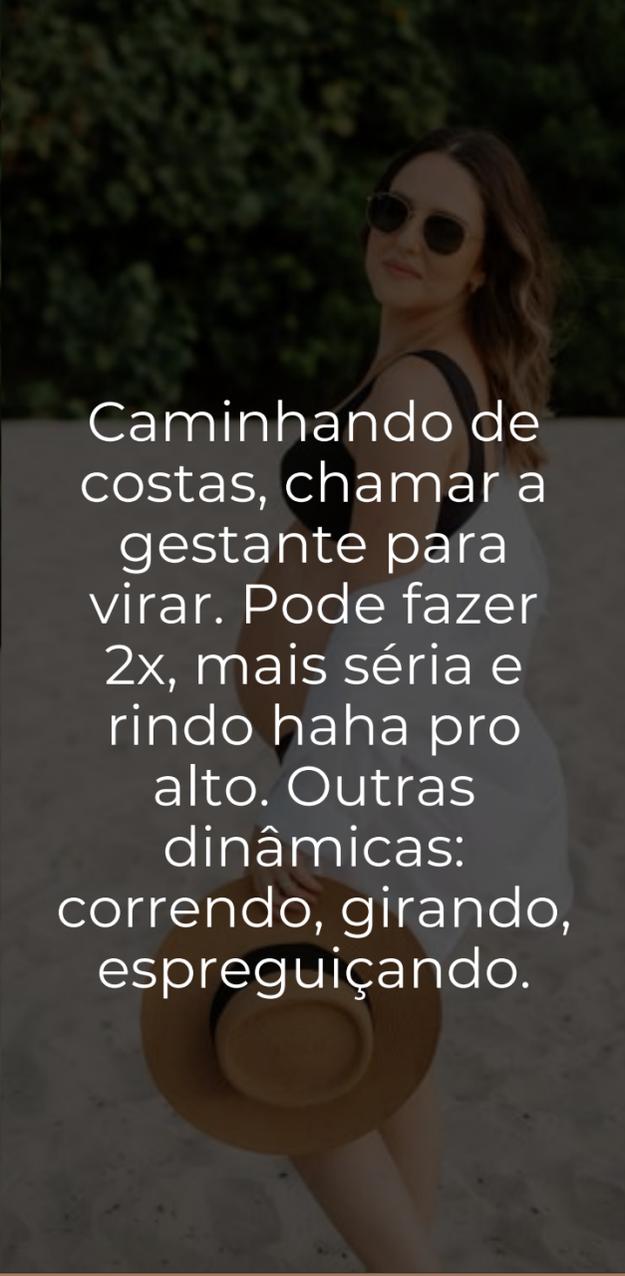
Uma mão em cima outra embaixo, gestante olhando pra cima, pra câmera, olhos fechados, séria e sorrindo.



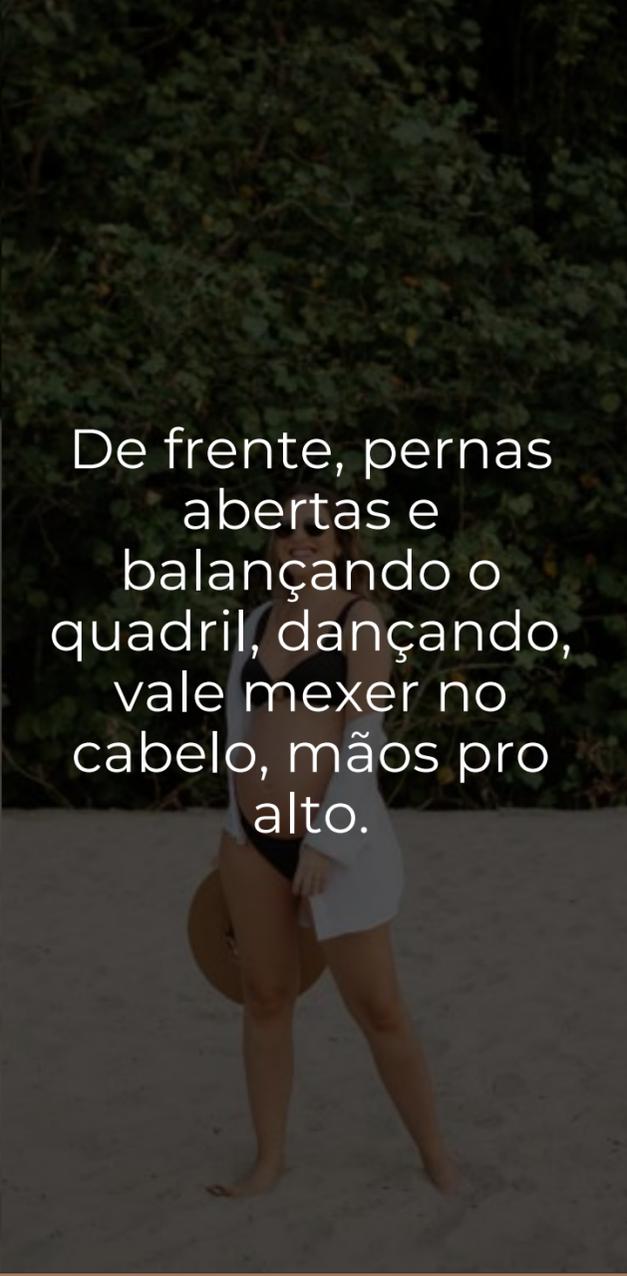
Outros ângulos como mais de longe ou crop. Olhando para o ombro, sorrindo, mudar posição das mãos, mexer no cabelo.



Acrescente acessórios como chapéu e óculos. Mãos nas costas e encarando a câmera, séria, sorrindo, com a mão no chapéu ou óculos.



Caminhando de costas, chamar a gestante para virar. Pode fazer 2x, mais séria e rindo haha pro alto. Outras dinâmicas: correndo, girando, espreguiçando.

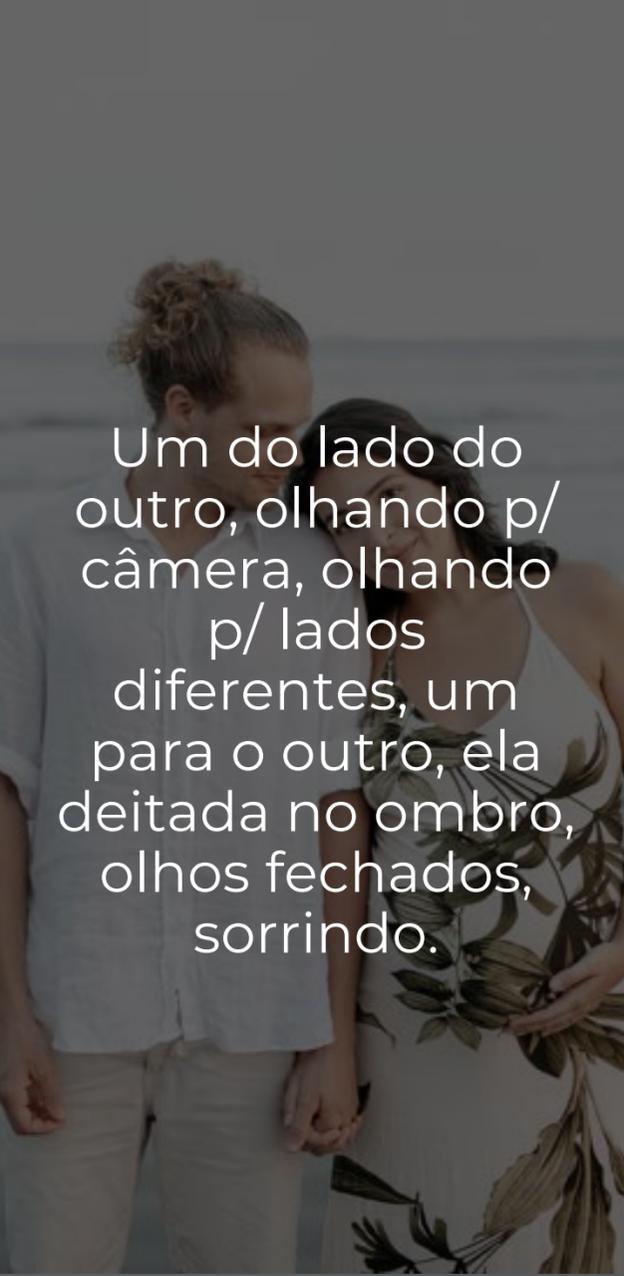


De frente, pernas abertas e balançando o quadril, dançando, vale mexer no cabelo, mãos pro alto.

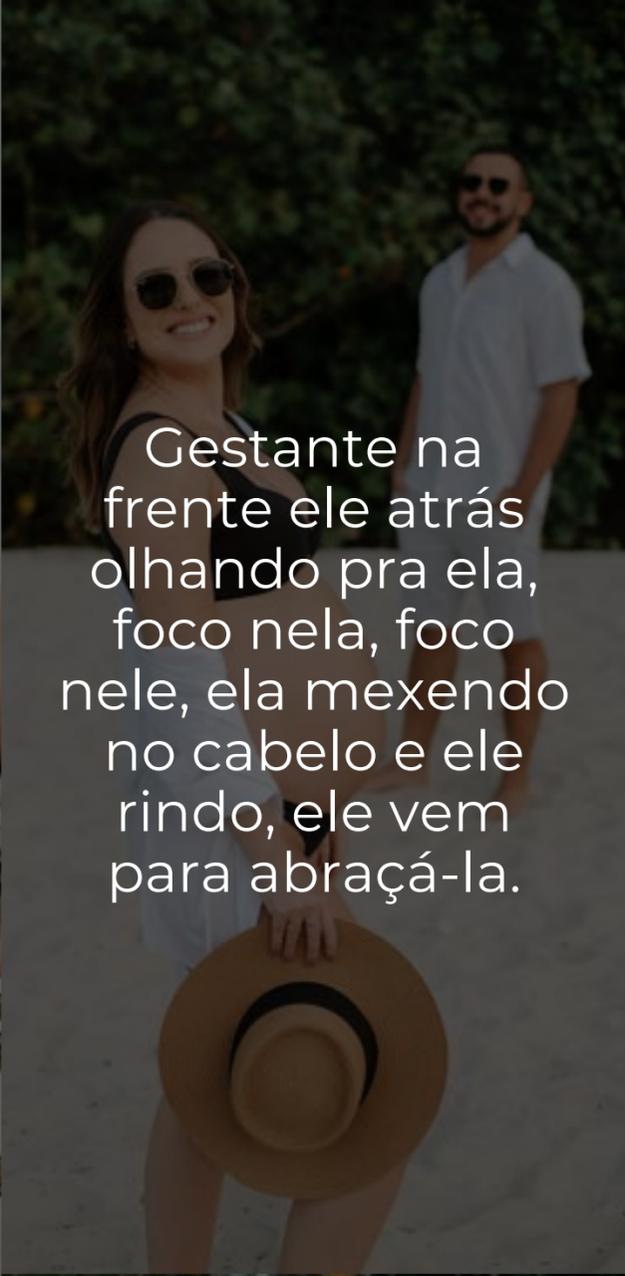
*Somente a Gestante*



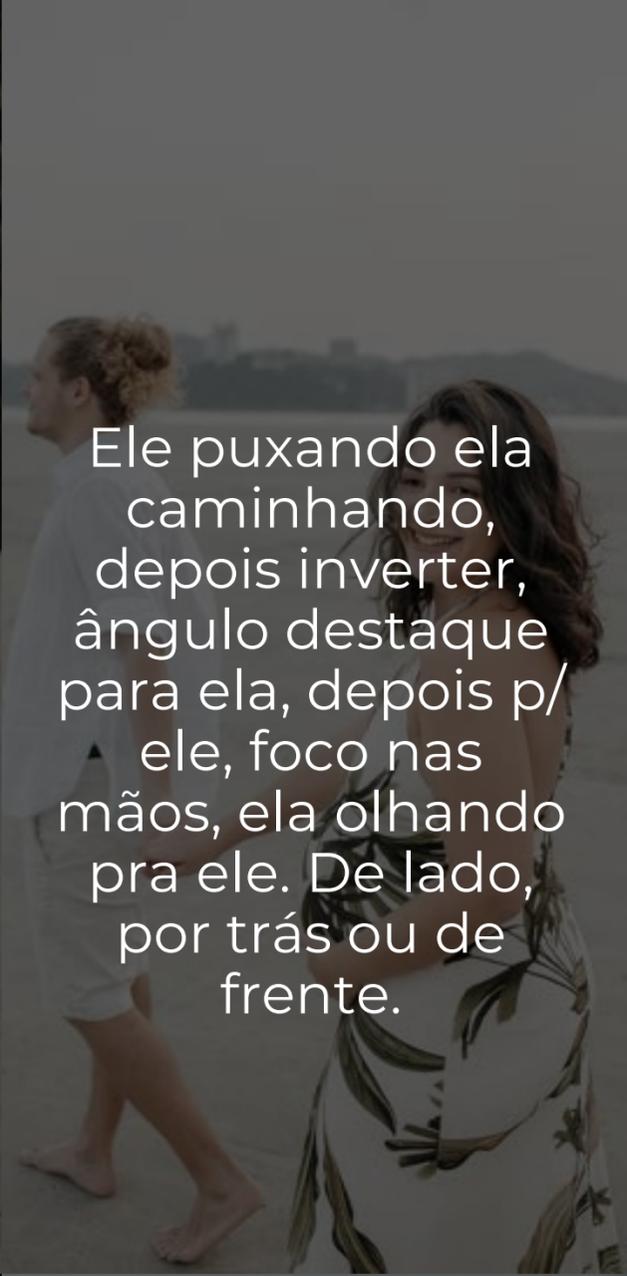
*Poses para o casal*



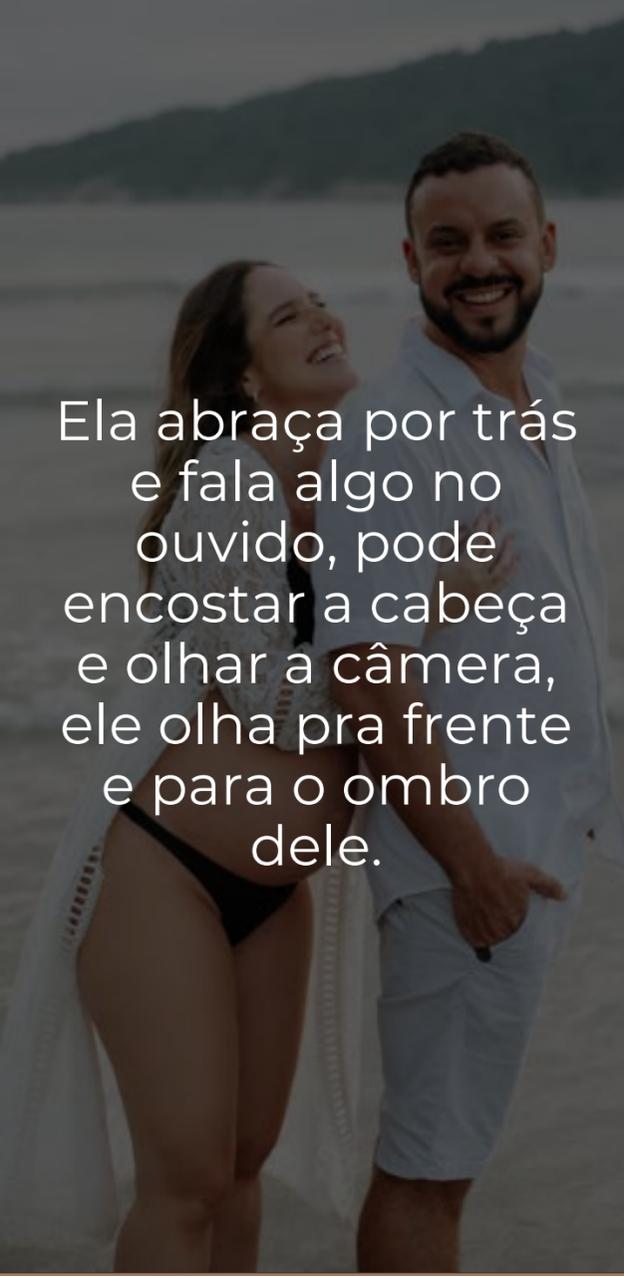
Um do lado do outro, olhando p/ câmera, olhando p/ lados diferentes, um para o outro, ela deitada no ombro, olhos fechados, sorrindo.



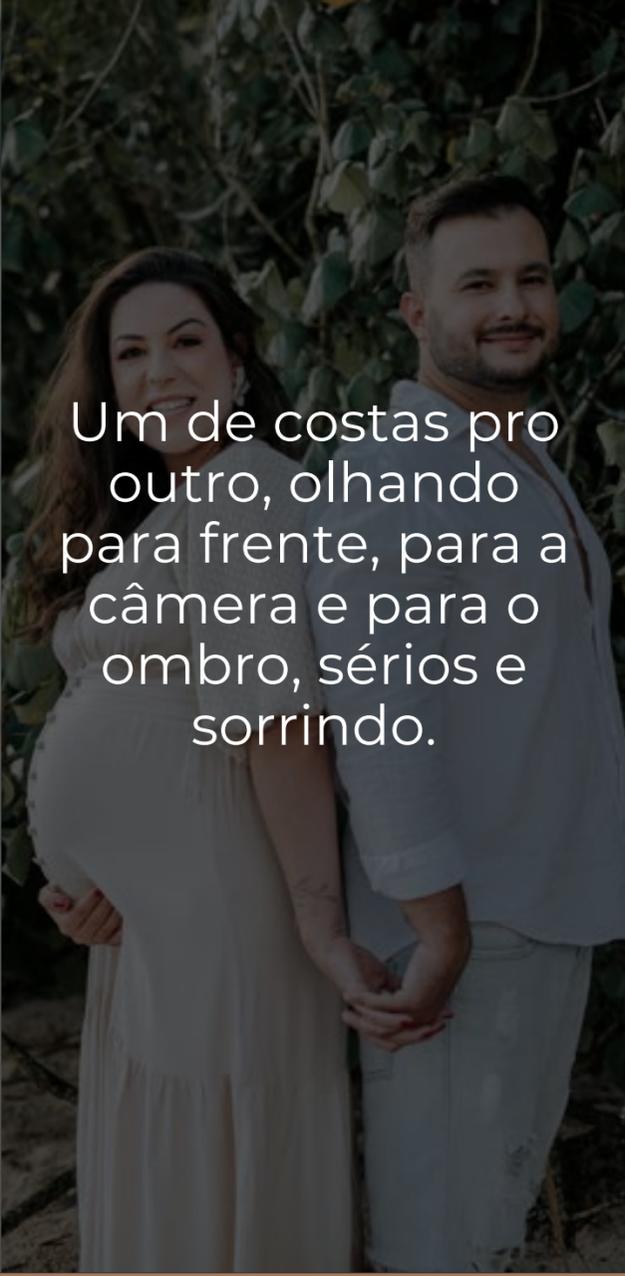
Gestante na frente ele atrás olhando pra ela, foco nela, foco nele, ela mexendo no cabelo e ele rindo, ele vem para abraçá-la.



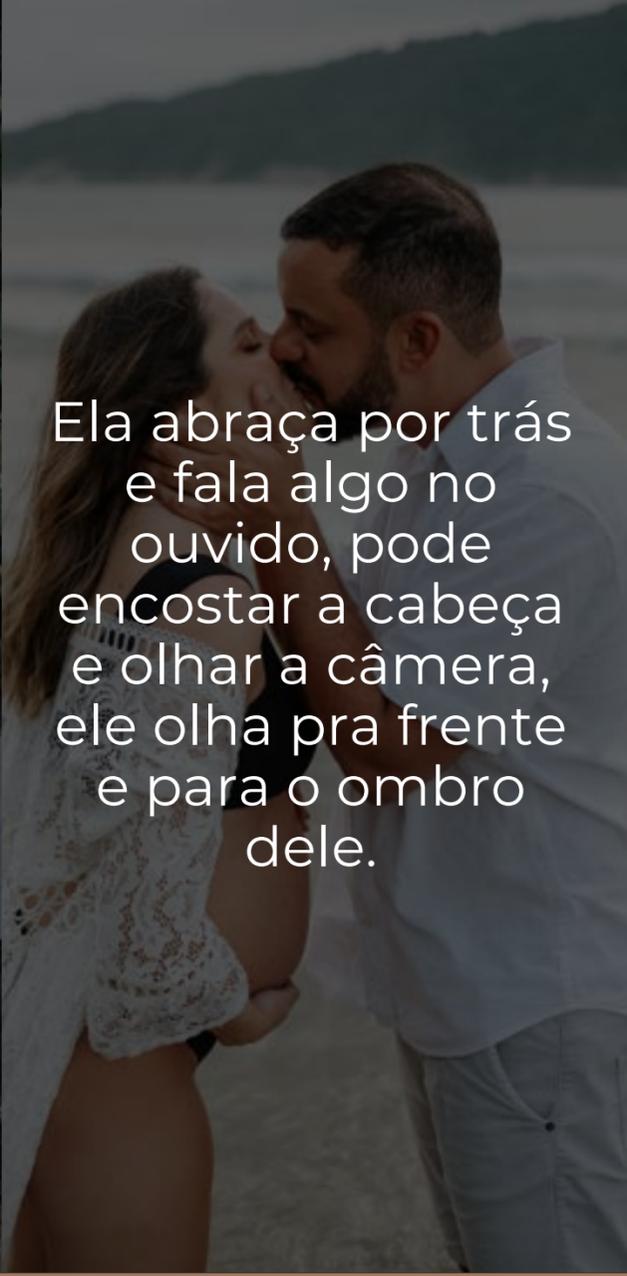
Ele puxando ela caminhando, depois inverter, ângulo destaque para ela, depois p/ ele, foco nas mãos, ela olhando pra ele. De lado, por trás ou de frente.



Ela abraça por trás e fala algo no ouvido, pode encostar a cabeça e olhar a câmera, ele olha pra frente e para o ombro dele.



Um de costas pro outro, olhando para frente, para a câmera e para o ombro, sérios e sorrindo.

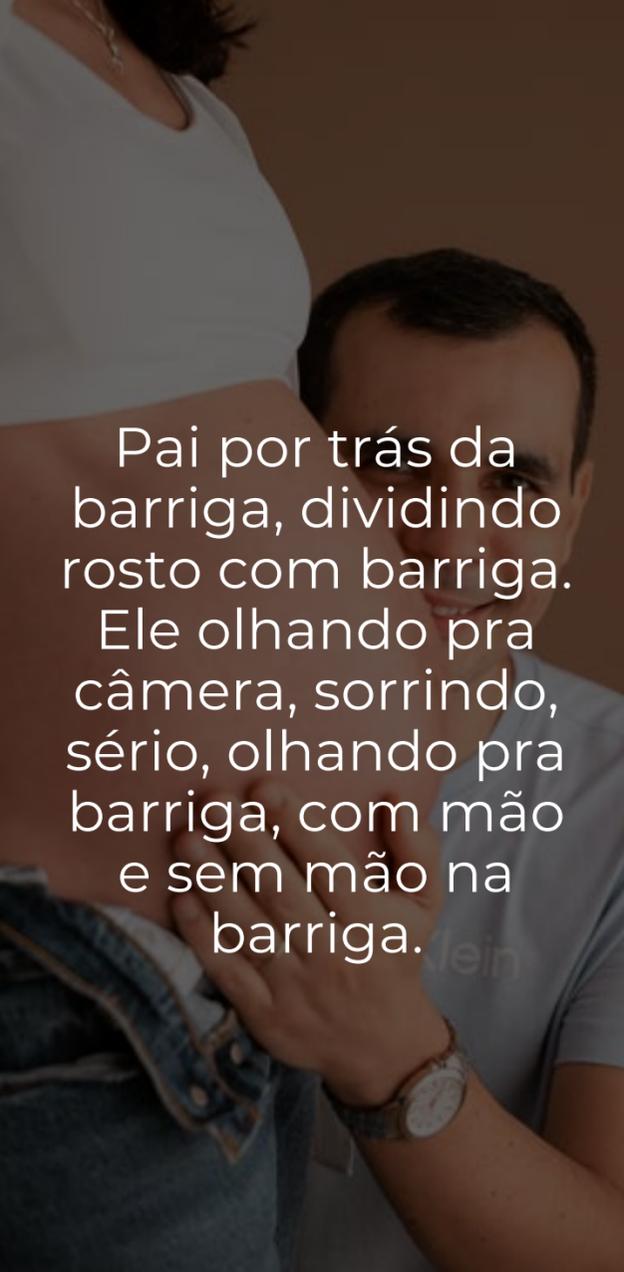


Ela abraça por trás e fala algo no ouvido, pode encostar a cabeça e olhar a câmera, ele olha pra frente e para o ombro dele.

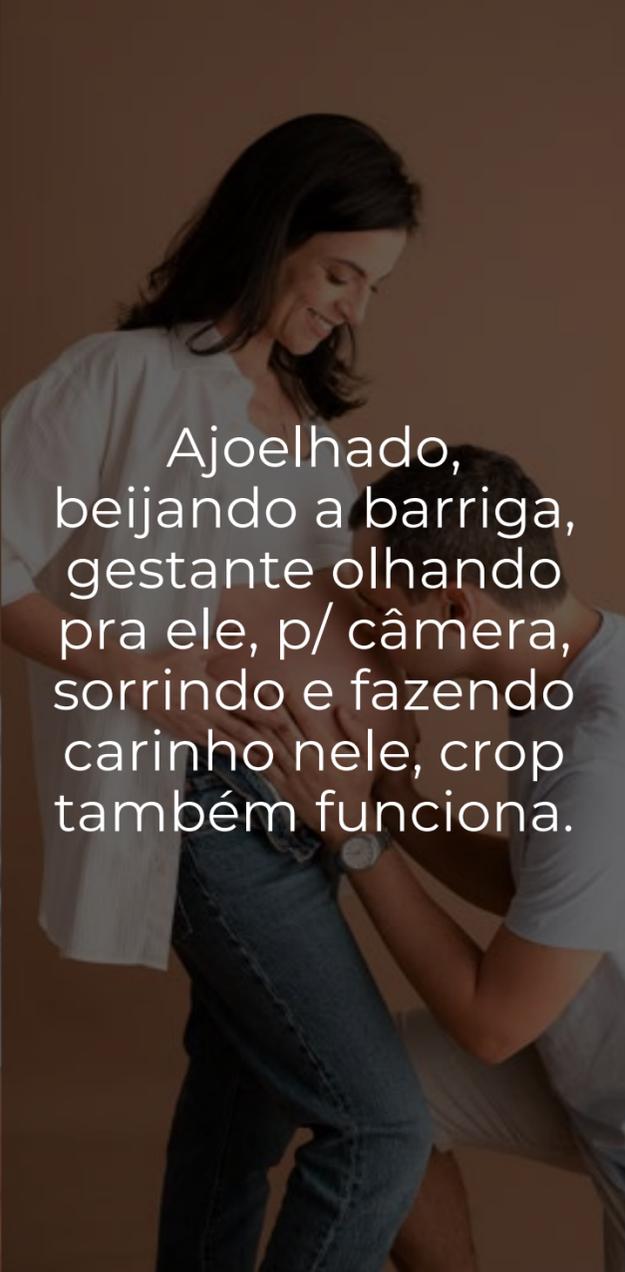
*Poses para o casal*



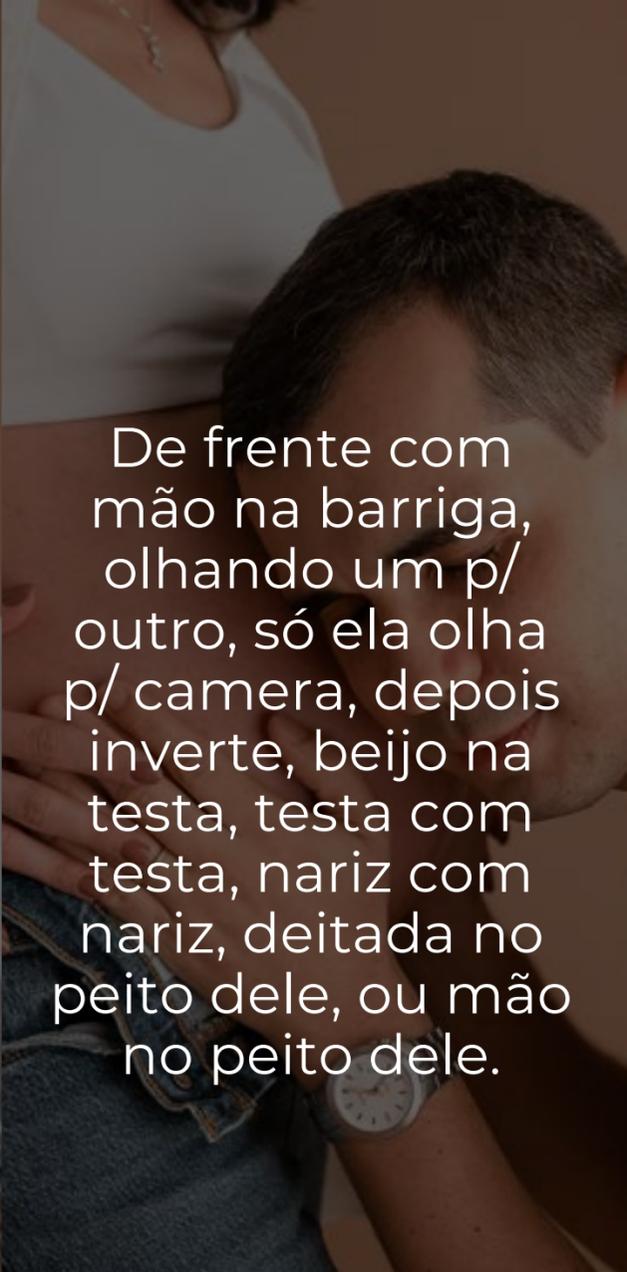
*Poses para o papai*



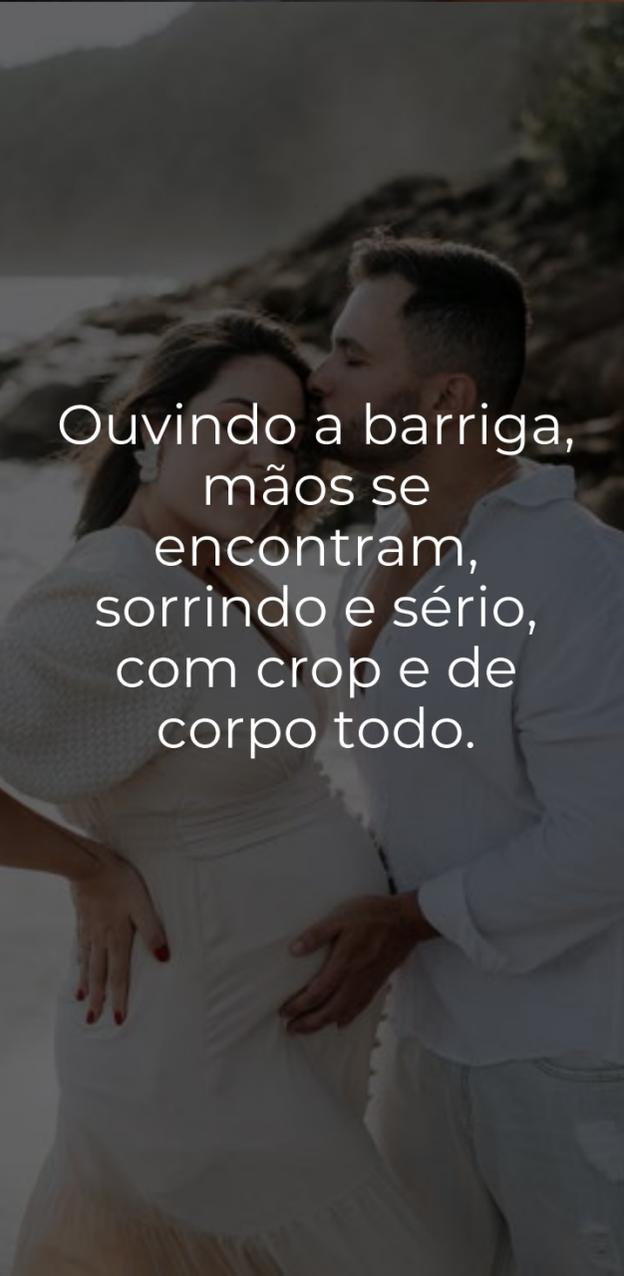
Pai por trás da barriga, dividindo rosto com barriga. Ele olhando pra câmera, sorrindo, sério, olhando pra barriga, com mão e sem mão na barriga.



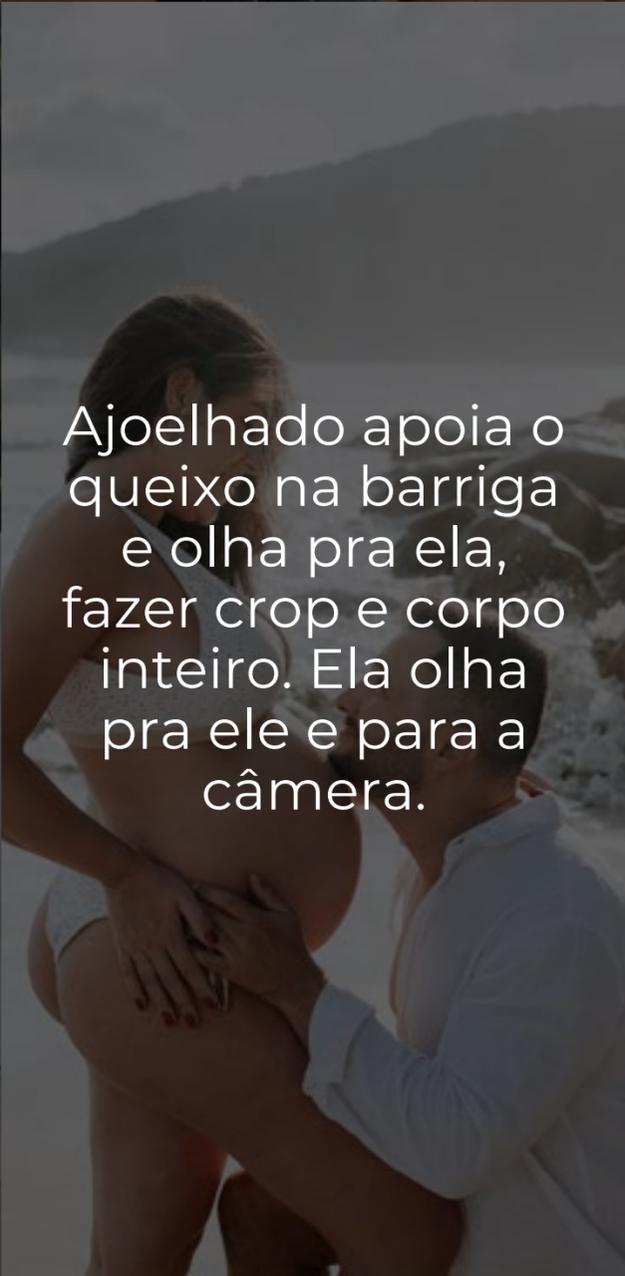
Ajoelhado, beijando a barriga, gestante olhando pra ele, p/ câmera, sorrindo e fazendo carinho nele, crop também funciona.



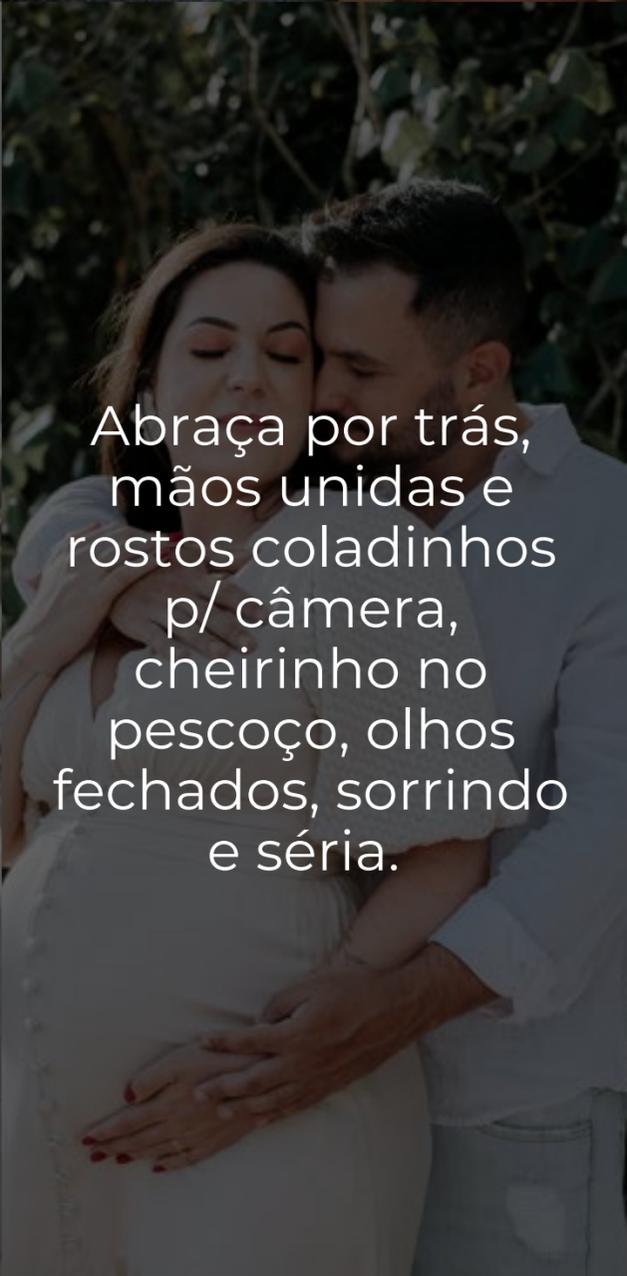
De frente com mão na barriga, olhando um p/ outro, só ela olha p/ camera, depois inverte, beijo na testa, testa com testa, nariz com nariz, deitada no peito dele, ou mão no peito dele.



Ouvindo a barriga, mãos se encontram, sorrindo e sério, com crop e de corpo todo.



Ajoelhado apoia o queixo na barriga e olha pra ela, fazer crop e corpo inteiro. Ela olha pra ele e para a câmera.

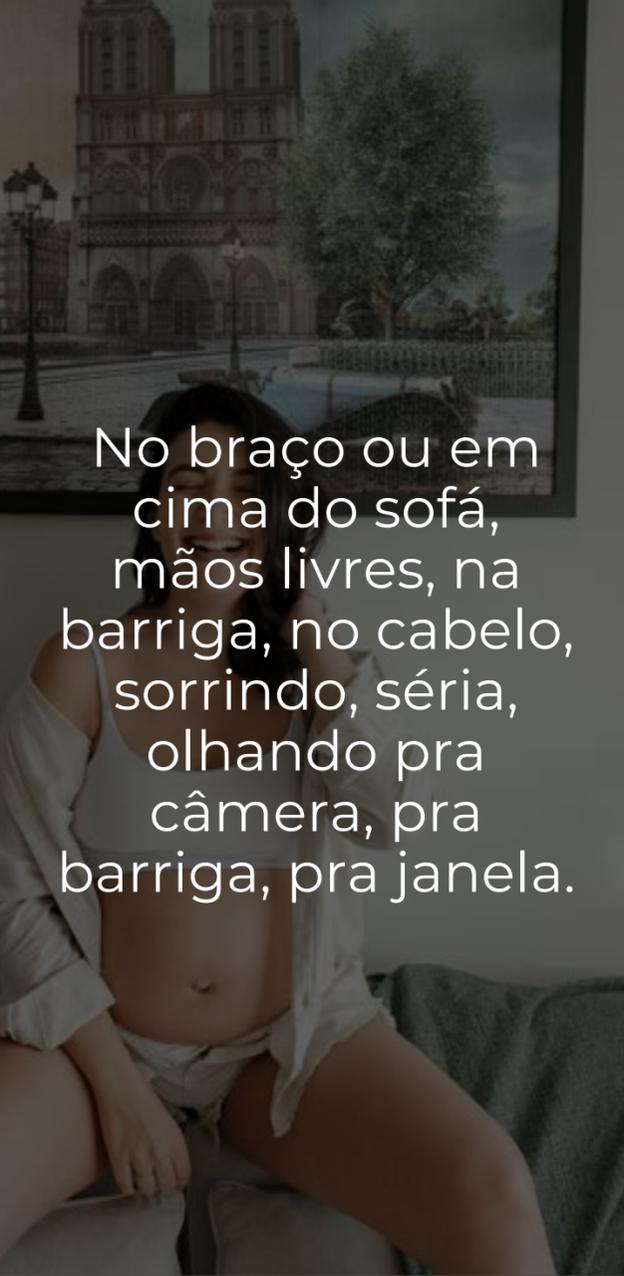


Abraça por trás, mãos unidas e rostos coladinhos p/ câmera, cheirinho no pescoço, olhos fechados, sorrindo e séria.

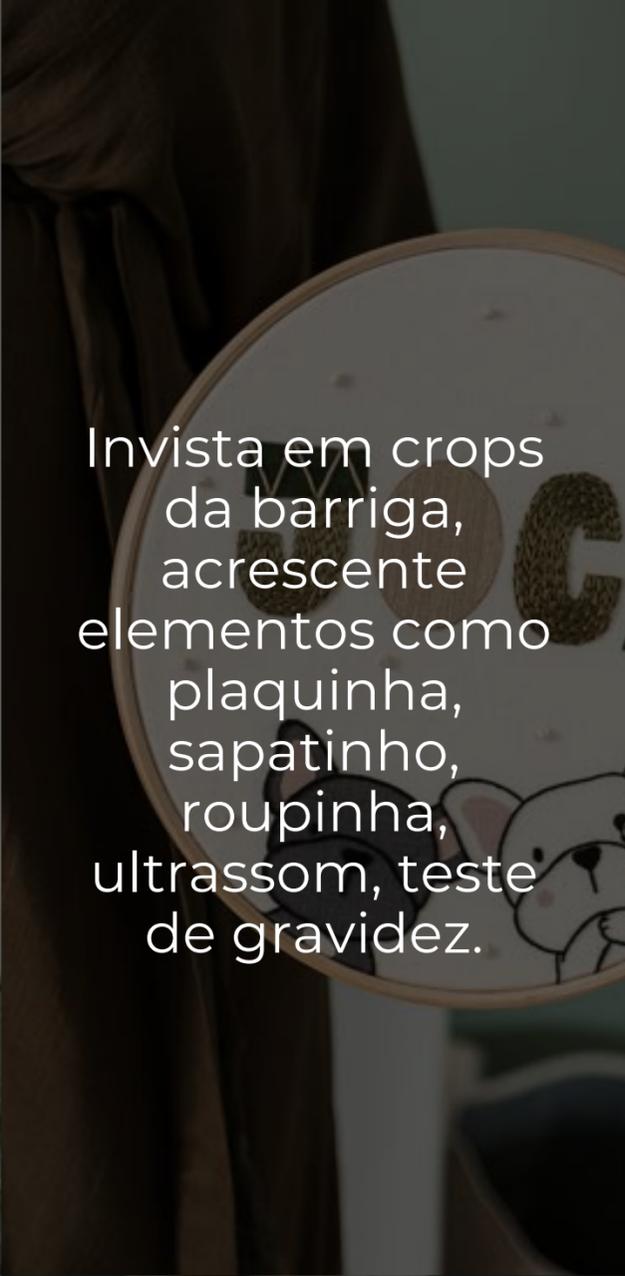
*Poses para o papai*



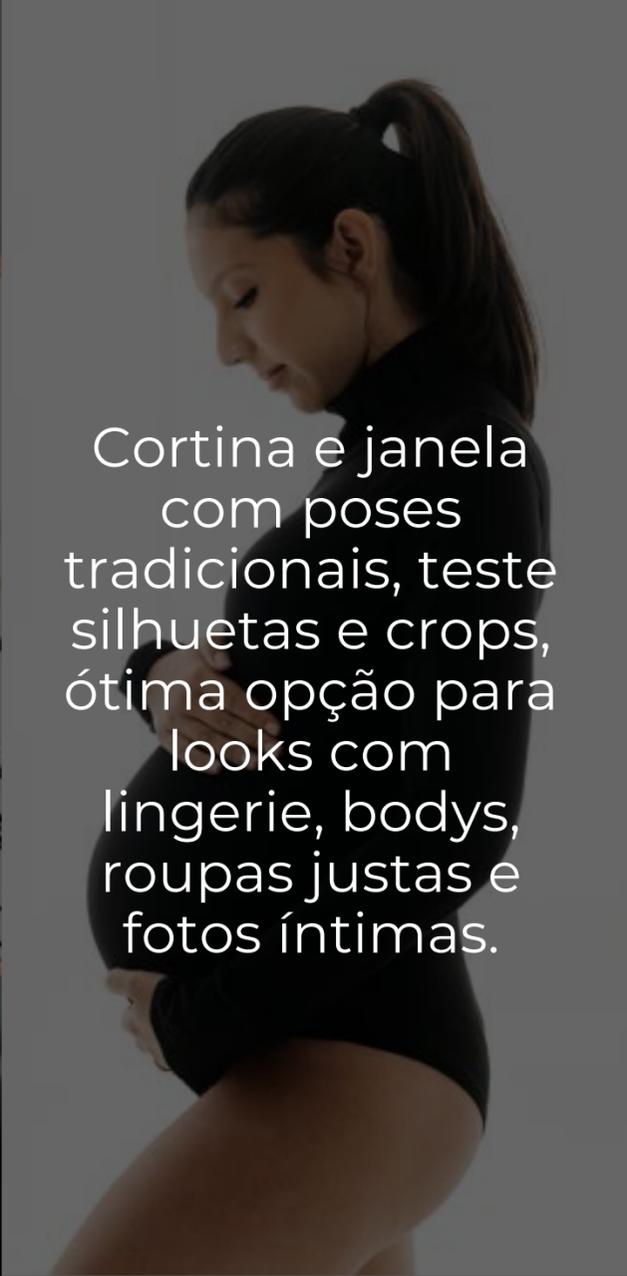
*Somente a  
Gestante  
em casa*



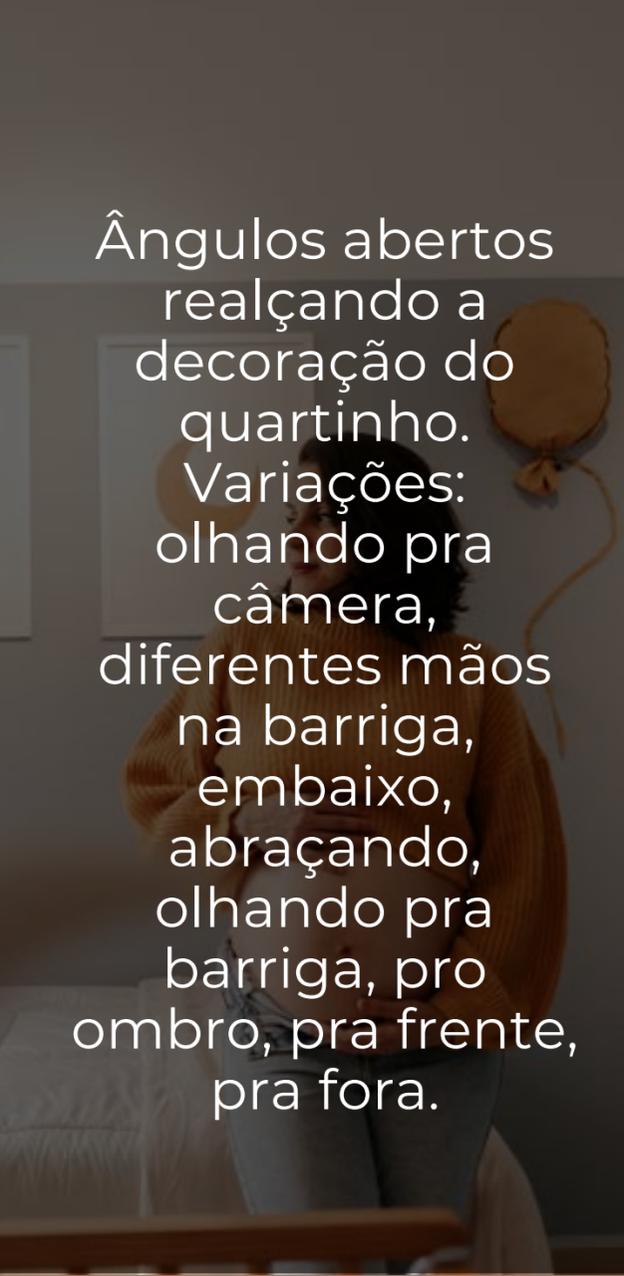
No braço ou em cima do sofá, mãos livres, na barriga, no cabelo, sorrindo, séria, olhando pra câmera, pra barriga, pra janela.



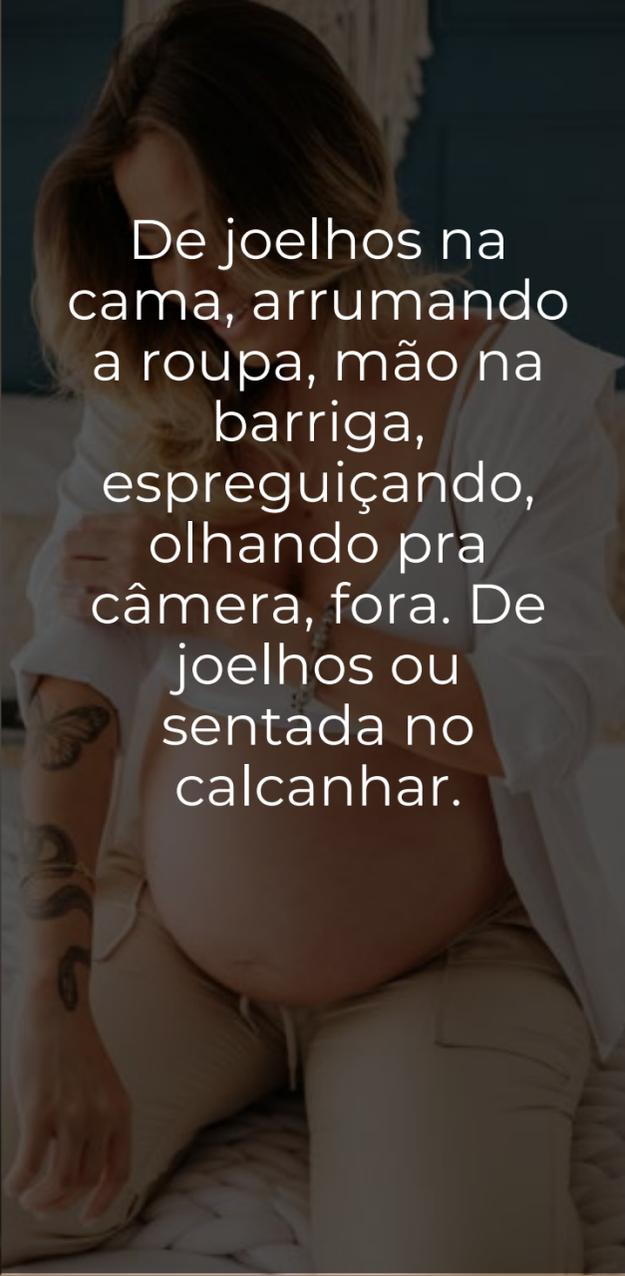
Invista em crops da barriga, acrescente elementos como plaquinha, sapatinho, roupinha, ultrassom, teste de gravidez.



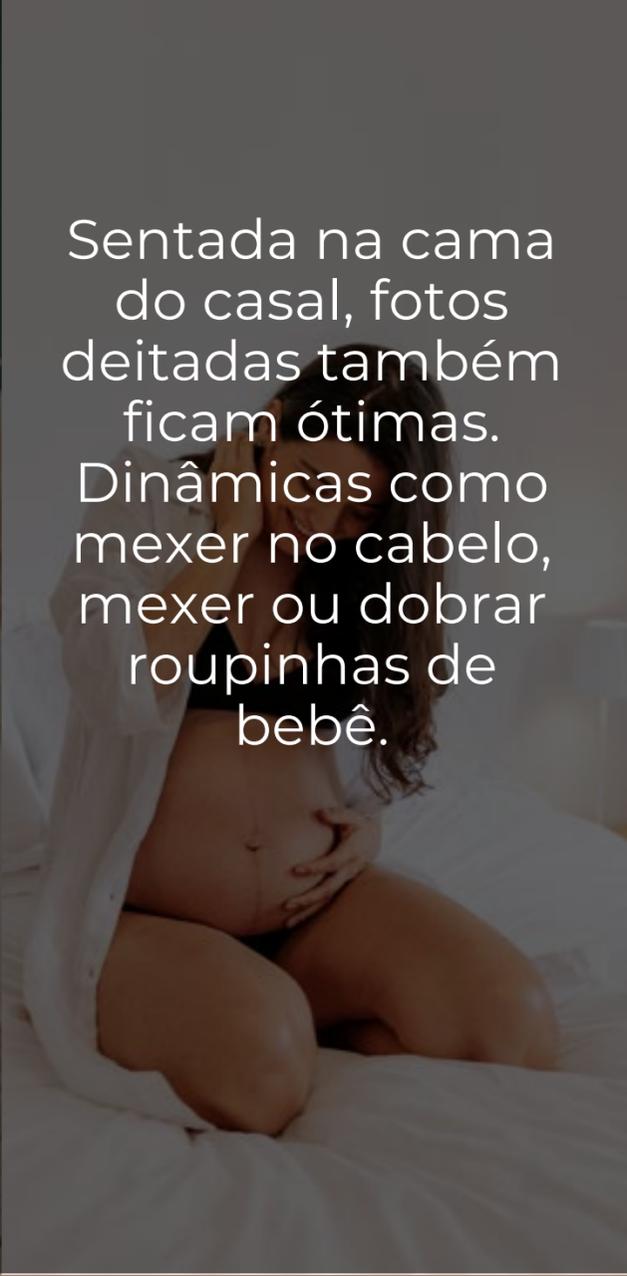
Cortina e janela com poses tradicionais, teste silhuetas e crops, ótima opção para looks com lingerie, bodys, roupas justas e fotos íntimas.



Ângulos abertos realçando a decoração do quartinho. Variações: olhando pra câmera, diferentes mãos na barriga, embaixo, abraçando, olhando pra barriga, pro ombro, pra frente, pra fora.



De joelhos na cama, arrumando a roupa, mão na barriga, espreguiçando, olhando pra câmera, fora. De joelhos ou sentada no calcanhar.

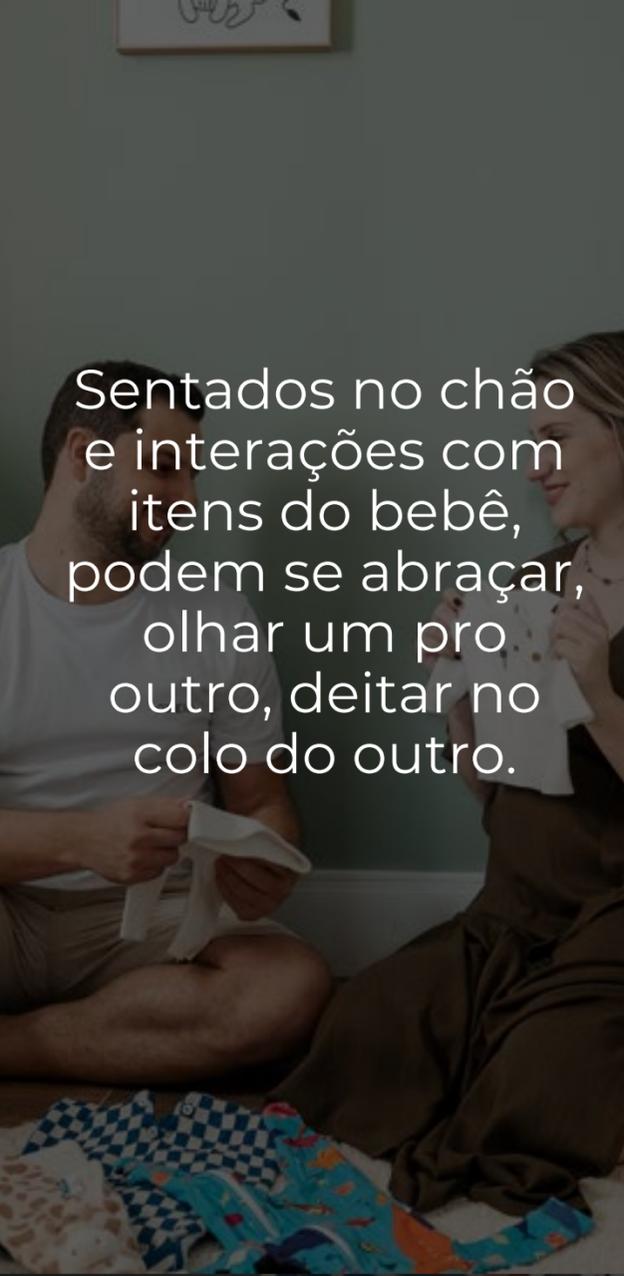


Sentada na cama do casal, fotos deitadas também ficam ótimas. Dinâmicas como mexer no cabelo, mexer ou dobrar roupinhas de bebê.

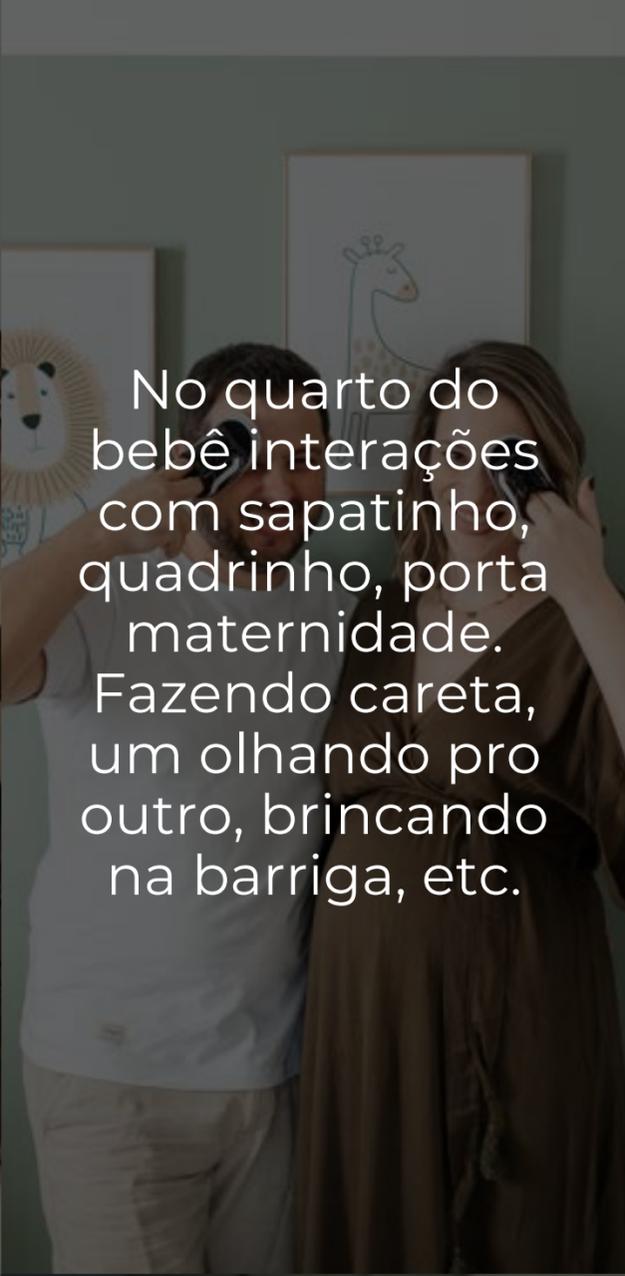
*Somente a Gestante em casa*



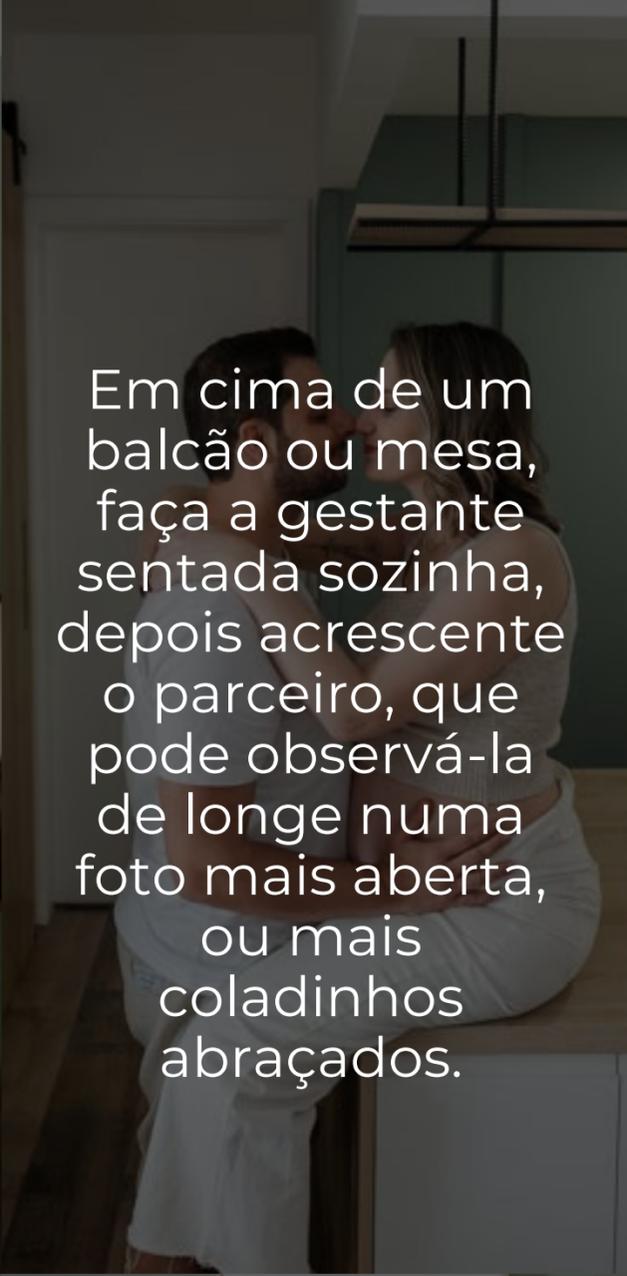
*Poses para  
o casal  
em casa*



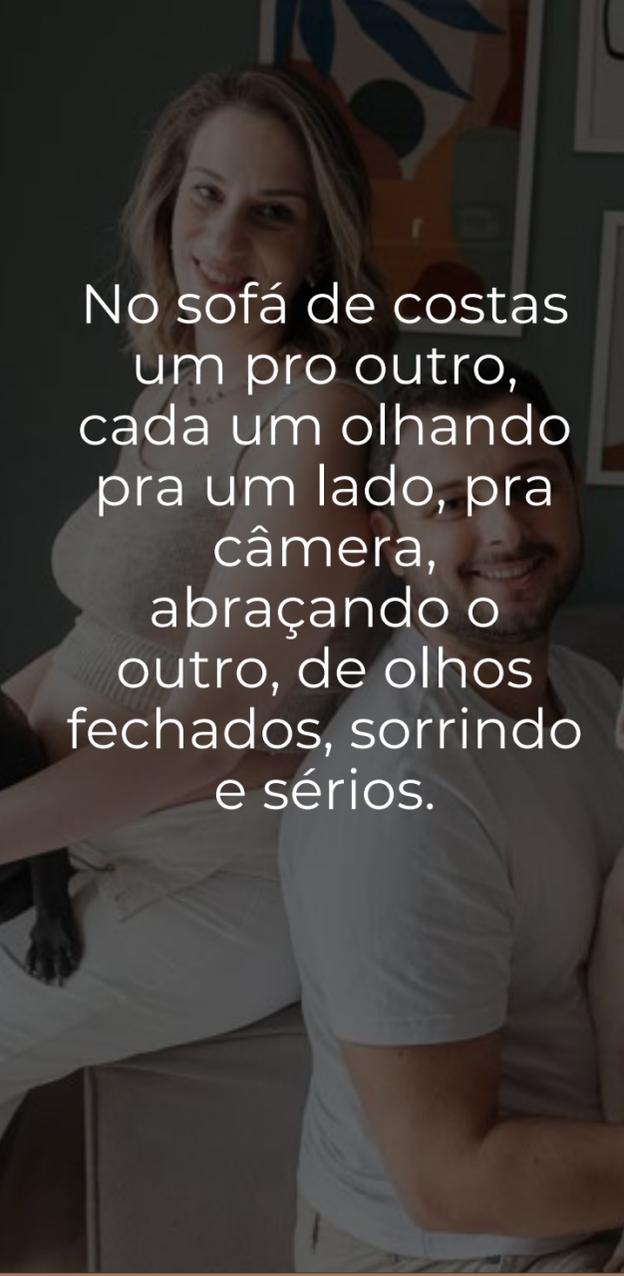
Sentados no chão e interações com itens do bebê, podem se abraçar, olhar um pro outro, deitar no colo do outro.



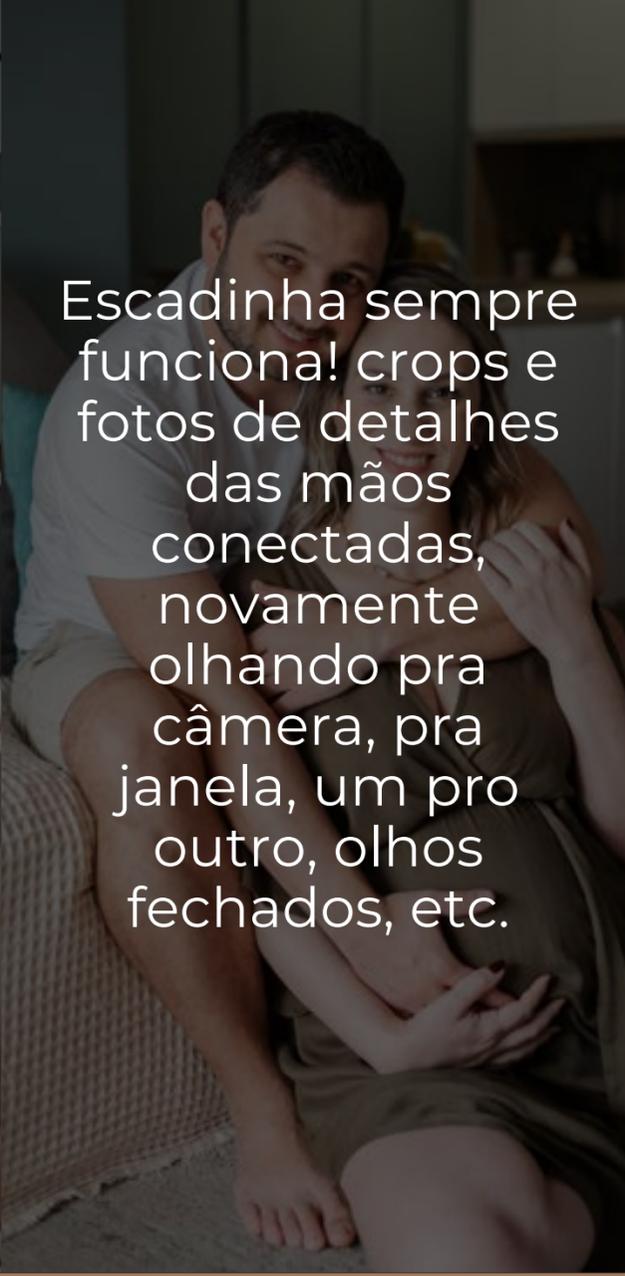
No quarto do bebê interações com sapatinho, quadrinho, porta maternidade. Fazendo careta, um olhando pro outro, brincando na barriga, etc.



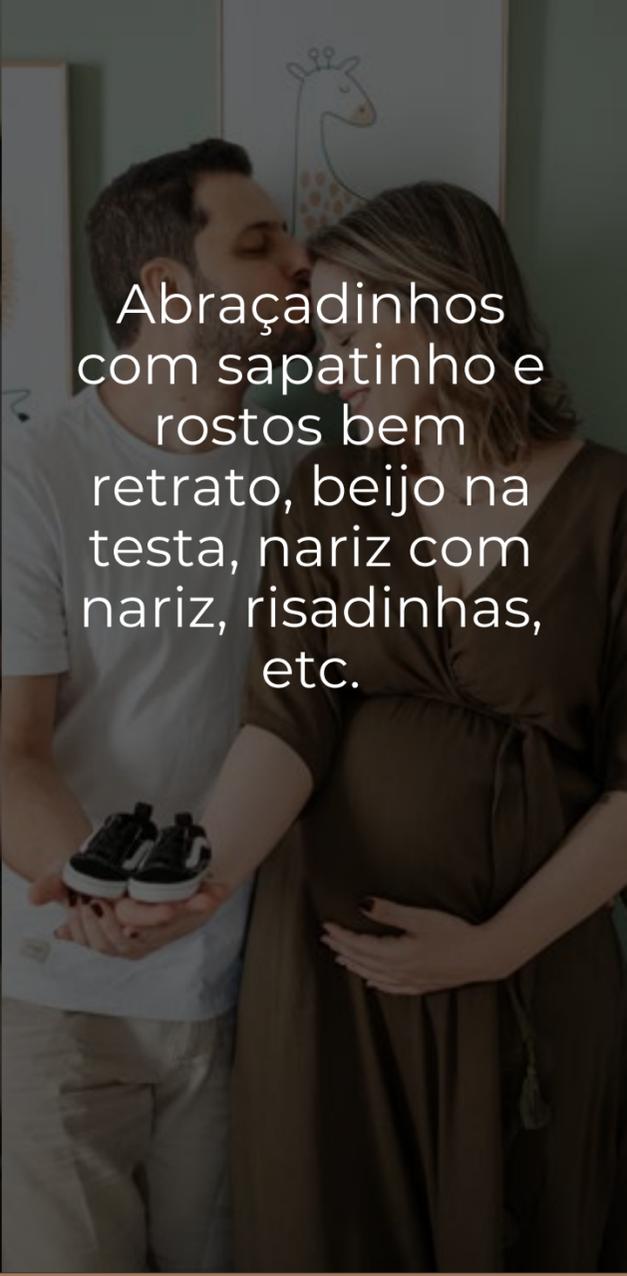
Em cima de um balcão ou mesa, faça a gestante sentada sozinha, depois acrescente o parceiro, que pode observá-la de longe numa foto mais aberta, ou mais coladinhos abraçados.



No sofá de costas um pro outro, cada um olhando pra um lado, pra câmera, abraçando o outro, de olhos fechados, sorrindo e sérios.



Escadinha sempre funciona! crops e fotos de detalhes das mãos conectadas, novamente olhando pra câmera, pra janela, um pro outro, olhos fechados, etc.



Abraçadinhos com sapatinho e rostos bem retrato, beijo na testa, nariz com nariz, risadinhas, etc.

*Poses para  
o casal  
em casa*

@primeirominutolab

primeiro  
minuto  
LAB.

**Qual a sua maior dificuldade na  
direção de gestantes?**

Escreva uma pergunta...

# Conta pra gente!

Nos ajude a criar novos conteúdos que irão  
te auxiliar durante as sessões de fotos

