

01
02
03
04
05

Sesja plenerowa
Sesja w studio
Rodzaje sesji
W co się ubrać?
Nastawienie

PRZEWODNIK

PO SESJI

Przewodnik
KOBIECEJ



CZEŚĆ!

OGROMNIE SIĘ CIESZĘ, ŻE WKRÓTCE SPOTKAMY SIĘ NA SESJI

Nazywam się Zuzanna i tworzę sesje lifestylowo-kobiece. Oznacza to, że poprzez fotografię opowiadam o Tobie, Twoim uroku i wdzięku, pokazuję również emocje i staram się uchwycić Twoje piękno. To wszystko składa się na Twoją historię. Całą sesję prowadzę tak, aby uzyskać połączenie naturalności z estetyką mojej fotografii. Ale sesja kobieca to coś więcej, to przede wszystkim dobre spotkanie :)

WIĘC JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO SESJI?

Oto mini przewodnik po przygotowaniach przed sesją kobiecą. Odpowiem na pytania dotyczące ubioru, makijażu i fryzury oraz spakowania się na sesję zależnie od jej charakteru. Gotowa? Zaczynamy!



S

IEKNO KOBIETY NIE
LEŻY W RYSACH JEJ
TWARZY
LECZ W ŚWIETLE,
KTÓRE NOSI W OCZACH

Audrey Heppburn

KOBIECA SESJA PLENEROWA



Plener, z francuskiego plein-air, to nic innego jak sesja na świeżym powietrzu. Choć często kojarzymy ją ze zdjęciami na łonie natury, plener wcale nie ogranicza nas do scenerii przyrodniczej. Jeśli wolisz sesję na powietrzu, zastanów się, gdzie siebie widzisz? Czy najbardziej lubisz łąki, a może wodę? A co, jeśli wolisz przestrzeń miejską albo uwielbiasz neony?

To bardzo ważne pytania, bo podczas sesji powinnaś się czuć dobrze, komfortowo i bezpiecznie. Wybierz taki plener, który odzwierciedla Twoje aktualne potrzeby i pragnienia. Czemu aktualne? Bo fotografia to zapis chwili. Nie damy rady stworzyć zdjęć, które będą przedstawiać Ciebie z całego życia. Kiedyś lubiłaś las, teraz wolisz miejski folklor? Wybierasz drugie :)

Zawsze możesz (i zachęcam do tego!) skontaktować się ze mną i zwyczajnie pogadać. Chętnie podoradzę, ale będę też słuchać Twoich pomysłów i podpowiadać własne. Razem stworzymy coś pięknego :)

5 KROKÓW DO SESJI PLENERO *MEJ*



WYBIERZ PLENER

- czyli wybierz własny klimat sesji
- sesja w naturze, np: łąka, las, nad wodą, w polu, w parku, w słonecznikach, na plaży, w ogrodzie...
- sesja miejska np: bulwary, nowoczesne centrum, klasyczna architektura, drewniane domki itp.



ODPOWIEDNI MAKIJAŻ

- jeśli umiesz sama, to dobieierz moc makijażu do stroju. pamiętaj, że aparat odejmuje makijaż więc możesz nieco bardziej poszaleć!
- jeśli stawiasz na mocne usta, to zrób delikatniej oczy (i na odwrót)
- jeśli masz taką możliwość to umów się na profesjonalny makijaż



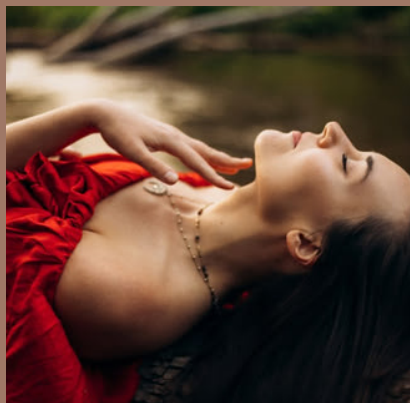
DOBIERZ STRÓJ

- boho: biała sukienka, słomiany kapelusz, lniane spodnie, biała koszula, wszystko zwiewne
- miejsko: spódnica, jeansy, kozaki lub szpilki, marynarka, zwiewna bluzka lub koszula
- eterycznie: sukienka w drobny print, białe stopy, kurtka jeansowa, kapelusz
- seksownie: body, czarna bielizna, biała koszula, półprzezroczysta sukienka



ZADBAJ O FRYZURĘ

- umyj dzień wcześniej włosy
- zrób sobie delikatne loki lub je wyprostuj
- nie trzymaj ich cały dzień w koku, bo później mogą zacząć się elektryzować
- nie kombinuj za bardzo; dobrze, żebyś czuła się komfortowo (osobiście odradzam robienie fryzury 😊)

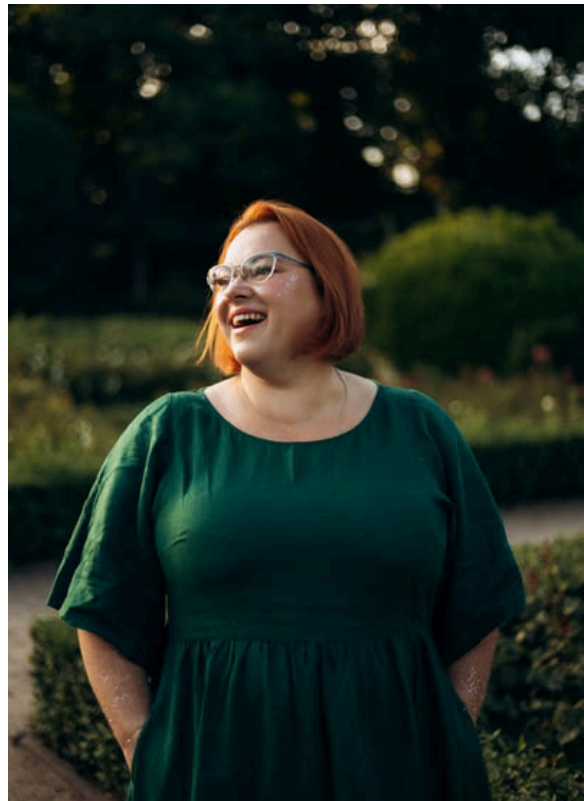


ODETCHNIJ

- pamiętaj, że sesja to Twój czas.
- sesja jest dla Ciebie, nie dla fotografa. Ty masz być zadowolona z efektu
- wszystko zapakuj dzień wcześniej. Przygotuj ubrania, buty, dodatki.
- w dniu sesji nie planuj ważnych rzeczy, żebyś była wypoczęta :)

PORY ROKU

Choć wiosna i lato cieszą się często największym powodzeniem, to jesień i zima też potrafią wiele zaoferować! U mnie nie ma monopolu wśród pór roku na najlepszą sesję. Dlatego jeśli przyjdzie Ci ochota na sesję w listopadzie to nie czekaj do lata :)



Napisz do mnie, wymyślimy coś idealnego na aktualną porę roku. Jesienią i zimą trzeba uważniej śledzić pogodę, to prawda. Ale złota jesień czy biel śniegu są tak samo pięknym tłem jak letni zachód słońca.



Jednak zimą łatwiej o sesję we wnętrzu, bo jest po prostu... cieplej :) I tak przechodzimy do kolejnego rozdziału.

SESJA KOBIECA WE WNETRZU



WAŻNE

Jako fotograf lifestyle nie posiadam własnego studia. Pracuję na świetle dziennym, w przestrzeni, którą zapewnia mi mieszkanie klientów lub w plenerze. Dlatego sesję możemy wykonać albo w Twoim mieszkaniu albo w wynajętej przestrzeni. Warszawa oferuje wiele pięknych miejsc z doskonałym światłem i klimatem szytym na miarę. Po inspiracje sięgnij na mój [Instagram](#):

Zawsze konsultujemy wnętrze, bo jest to podstawa do kolejnego pytania: jakie będzie klimat sesji? Lifestyle czy buduar?





JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

MAKIJAŻ I FRYZURA

Podobnie jak przy sesji plenerowej, warto zadbać o bardziej wyrazisty makijaż (aparat nieco go odejmuje!) oraz o ułożenie włosów. Jednak nie należy przesadzać, powinnaś się czuć komfortowo :)

UBRANIA

Do wnętrza możesz wybrać zarówno zwyczajne ubrania jak i zestaw bielizny. We wnętrzach sprawdzają się: sukienki, bosc stopy, oversize'owe sweterki, podkolanówki, jeansy, body.

WYBIERZ WNĘTRZE

Przygotuj własne mieszkanie (tzn ogarnij 2-3 pokoje, w których będzie sesja) albo poszukamy wnętrza z klimatem, który Ci pasuje.

Czym jest buduar? To przestrzeń, w której możesz pokazać swoją kobiecość. Często pojawia się tu pytanie: „Czy mnie wyretuszujesz?”. To naturalne — nasze ciała są unikalne, a każda z nas lubi w sobie coś innego, a coś innego chciałaby zmienić. I ja to rozumiem.

Podczas sesji będę z Tobą rozmawiać, aby w obróbce uwzględnić Twoje potrzeby i oczekiwania. Nasze ciała się zmieniają, na przykład po ciąży czy w trakcie miesiączki i to jest zupełnie w porządku. Takie kwestie mogą podlegać delikatnemu retuszowi.

Sesja buduarowa daje możliwość spojrzenia na siebie z dystansu. Zobaczysz, że możesz dojść do naprawdę zaskakujących wniosków.



"W CO MAM SIĘ UBRAĆ?"



To właściwie prostsze niż się wydaje!
Są 3 zasady:

SPÓJNOŚĆ

Wybierz te ubrania, które lubisz. Bądź spójna ze sobą, ponieważ to gwarantuje zadowolenie z efektu. Ja zawsze chętnie podpowiem, co najlepiej sprawdzi się w danej przestrzeni.

Pomyśl też o celu sesji: jeśli zdjęcia mają stworzyć galerię w Twoim domu to warto dopasować ich kolorystykę do wnętrza.

KOLORYSTYKA

Kolory grają pierwsze skrzypce! Dobierz je odpowiednio do siebie. Najlepiej sprawdzają się oczywiście klasyki np. biel, jeans, beże, brązy, ale! jeśli według zasady nr 1 skomponujesz sobie stroje w innym kolorze, to super!

Natomiast unikaj napisów i dużych znaków na bluzkach. To zbyt odciąga uwagę od Ciebie:) Natomiast drobny print na sukience czy koszuli nie stanowi problemu :)

TŁO

Zwróć uwagę na to, gdzie odbywa się sesja. Czy to las, łąka czy Twoje mieszkanie, masz za sobą jakieś tło. Warto więc tak dobrać stroje, by fajnie grały one z otoczeniem.

Przykład: jasne wnętrze z brązowymi elementami będzie grało z beżami, bielą i czernią. Może się natomiast gryźć z pstrokatą zielenią czy fioletem.





PRZYGOTUJ SIĘ... PSYCHICZNIE

czyli o protipach udanej sesji

WYROZUMIAŁOŚĆ I SPOKÓJ

Bądź wyrozumiała dla siebie i swojego ciała. Nerwy, szybkie diety, brak cierpliwości.. to wszystko tylko sprawi, że będziesz czuła się zestresowana. Zupełnie niepotrzebnie :)

PEŁEN LUZ!

Boisz się, że nie wyjdzie? Spokojnie!

Od tego jestem ja! Zaufanie do fotografa to 50% sukcesu, dlatego tak ważne dla mnie jest, żebyś czuła się przy mnie dobrze. Możesz głęboko odetchnąć, poprowadzę Cię przez całą sesję :)

SPONTANICZNIE

Sesja u mnie jest tylko częściowo planowana. Wielu rzeczy nie przewidzę - choćby zmiany pogody podczas sesji - więc nauczyłam się działać spontanicznie. Dzięki temu zawsze tworzę coś nowego, bo na sesji nic dwa razy się nie zdarza.



MASZ PYTANIA? BĄDŹMY W KONTAKCIE



NAPISZ DO MNIE TUTAJ:

zuzanna@kruschewska.pl
lub na Instagramie:
[@kruschewska_photo](https://www.instagram.com/kruschewska_photo)

ALBO ZADZWOŃ:

+48 536 753 111

A PO INSPIRACJE SIĘGNIJ TU:

www.kruschewska.pl

KRUSCHEWSKA

PHOTOGRAPHY

