

MÓDULO 02



Aula 03



TEORIA E PRÁTICA

POSES DE CORPO

Aprenda a usar as partes do corpo para valorizar seu corpo e rosto e transmitir a mensagem que você quer.

DICAS BRAÇOS, COTOVELO E MÃOS

- **Braço:**

- Preferência afastado do corpo.
- Mão na cintura (posição tradicional): para fotos mais posadas.
- Se quer dar uma ar mais descolado e colocar a mão na cintura, usa a mão voltada para baixo.

Aula 03



TEORIA E PRÁTICA

POSES DE CORPO

DICAS BRAÇOS, COTOVELO E MÃOS

- **Cotovelo:**

- evitar apontar o cotovelo para frente para fotos mais profissionais.

- **Mãos:**

- se tiver bolso na sua roupa (calça, short, etc), é uma ótima opção colocar as mãos no bolso, pois dá um ar de mais naturalidade.

Dica: deixa o polegar para fora e coloca só a pontinha da mão no bolso.

Aula 03



TEORIA E PRÁTICA

POSES FAVORITAS:

Listei só alguns pontos.
É essencial assistir o vídeo.

Foco nos braços:

- 1 Criar triângulos com os braços, usando um ou os dois braços.
- 2 Dinossauro: mãos à frente da barriga e próximas.
- 3 Um braço segurando o outro:
 - a. Para baixo: Cuidado para não esconder a roupa, caso esteja fazendo foto de look.

Aula 03



TEORIA E PRÁTICA

POSES FAVORITAS:

Foco nos braços (cont.)

b. Para o alto (deixa uma impressão de corpo mais magro e de ser mais alta).

Mais usada em fotos descontraídas, em ambientes abertos (*tipo praia, etc.*).

4

Um braço repousado no outro (cruzados ou um acima do outro)

5

Robocop: braços semi-flexionados e apontados em diagonal, movimentando para cima e para baixo.

Aula 03



TEORIA E PRÁTICA

POSES FAVORITAS:

Listei só alguns pontos.
É essencial assistir o vídeo.

Foco nas pernas:

- 1** Bem separadas e jogar uma para frente (dá uma aparência de pernas mais longas e de ser mais alta). Também deixa um ótimo efeito nos quadris e cintura.
- 2** Como se estivesse andando (pernas abertas, mas bem menos que a pose anterior).
- 3** Uma perna na frente da outra, com o joelho semi-flexionado e o quadril para o lado (dá um super efeito de cintura e quadril, com a impressão de pernas mais grossas e corpo mais curvilíneo).

Aula 03



TEORIA E PRÁTICA

POSES FAVORITAS:

Foco nas pernas (cont.)

4

Pernas bem cruzadas (dá uma impressão de pernas mais finas).

5

Posição do 4:

- Pé de bailarina (apontado para baixo) e pode direcionar a perna que está levantada para frente ou para o lado.