

MVN - WORKBOOK

L'art de s'aimer

L'ESTIME DE SOI



L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi est le regard que l'on porte sur moi-même et l'appréciation que l'on fait de sa valeur ou de sa propre importance. Notre estime a un impact sur notre manière d'être avec nous-mêmes ainsi qu'avec les autres.

Après notre conversation et en mettant en comparaison les réponses que tu as introduites dans le test, ta vision de ton estime

Cela signifie que tu as une estime de toi qui est globalement.....

Je suis ravi de pouvoir t'accompagner dans ton parcours vers l'amour de soi.



By Liryo.
www.liryo.fr
XAVIER BALAY

DIRECTION CREATIVE



DIRECTION CREATIVE

INTENTION

L'objectif de ce shooting est de représenter 4 états de toi:

- La tristesse
- La colère
- Fausse joie / fausse image positive
- Résilience - ton vrai toi

L'intention est de pouvoir à travers ce shooting que tu puisses accepter qui tu es en tant que personne et de pouvoir marquer un nouveau départ à travers cette séance. En représentant les étapes par lesquelles tu es passées et qui tu es aujourd'hui.

On utilisera le clair / obscur comme lumière afin de mettre de plus en plus en lumière qui tu es et de bien marquer la transition entre ton toi passé et ton toi présent

MESSAGE

Le message que tu souhaites est d'être fier de qui tu es et que tu puisses avoir un appui concret. Lors de moment de down, de te permettre de te souvenir à quel point tu es parfait tel que tu es, peu importe ce que tu as ou ce que tu fais.



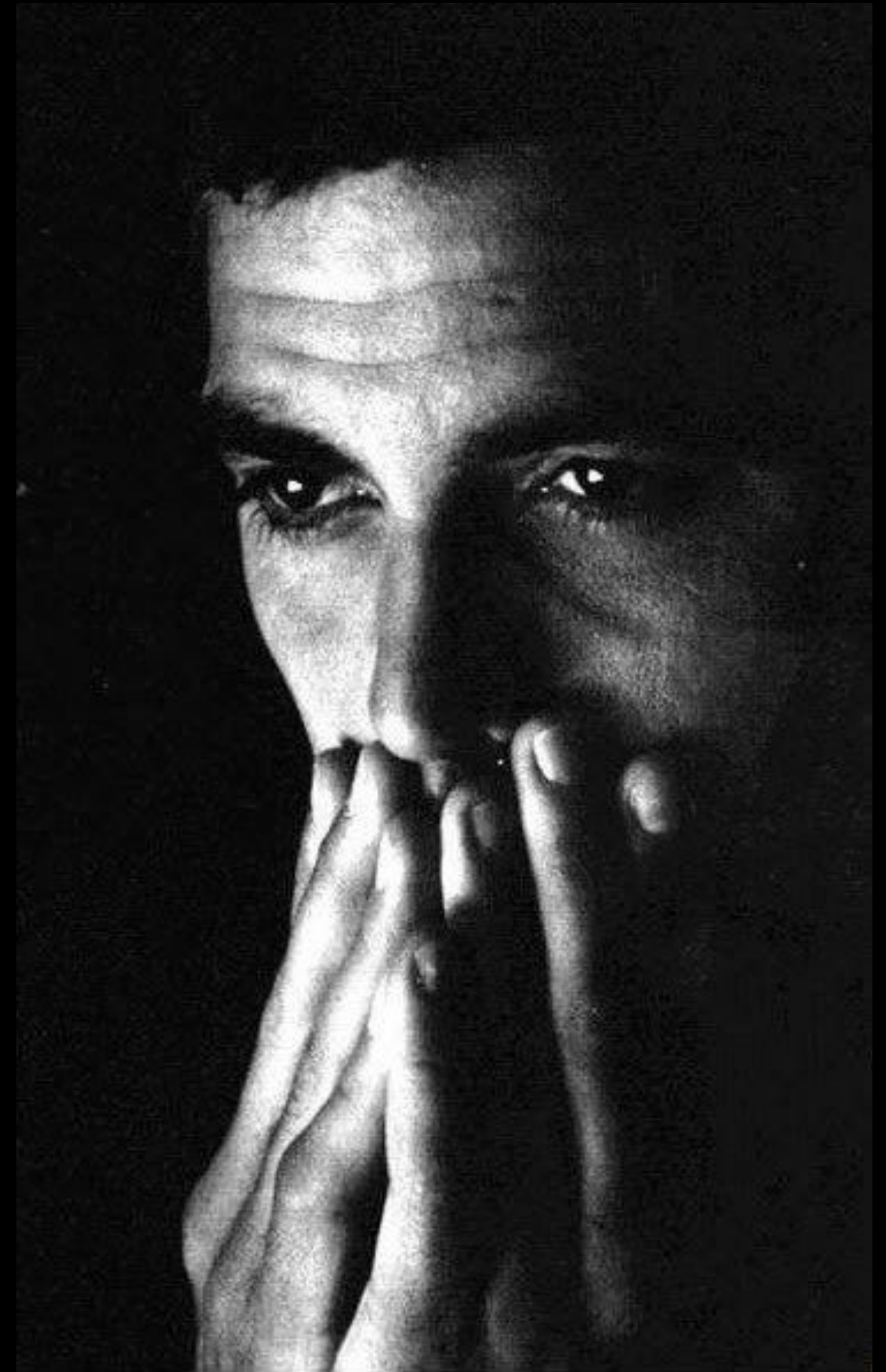
NOTES

COULEURS	LUMIERES	POSES	AMBIANCES
Les photos seront principalement en noir et blanc si on vérifie les photos que tu m’envoies. Le fond sera noir.	Nous jouerons avec beaucoup d’ombres qui se rétrécissent au fur et à mesure qu’on change d’étape pour finalement avoir des photos plus lumineuses vers la fin.	Les poses seront les moins contrôlées possibles mais je suis là pour te guider également si jamais	La musique a une grande importance pour toi, hésite pas à apporter quelques morceaux qui peuvent t’inspirer pour le shooting.

MOODBOARD

Très peu de lumière - Concentration sur le visage ou position du corps sur une chaise avec la tête dans les mains (je sais pas si tu as la vision)

Genève
Photographie



TENUES

Je te conseille de prendre des vêtements qui ont des tons neutres. Je pense notamment à:

- Une chemise
- Un pantalon uni
- Un col roulé
- Un t-shirt uni
- Peut-être un gilet comme la photo tout à droite?
- Pieds nu?



COORDONNEES

Rôle	Nom	Tél	Email	Instagram
Photographe	Lorenzo Arace	0471 68 49 37	mvnexpression@gmail.com	@mvn_expression

LIEU

-

DERNIERS CONSEILS



Quelques conseils

Avant la séance

- **Partagez votre vision** : N'hésitez pas à me montrer des photos que vous aimez, un moodboard ou toute autre source d'inspiration. Plus je comprends vos attentes, plus le résultat sera à la hauteur de vos désirs.
- **Préparez vos tenues** : Choisissez vos vêtements et accessoires à l'avance. Pensez aux différentes options que vous voulez avoir et essayez-les pour vous assurer qu'elles sont confortables. Des vêtements dans lesquels vous vous sentez bien se verront toujours sur les photos !
- **Reposez-vous** : Assurez-vous de bien dormir la veille du shooting. Une bonne nuit de sommeil vous aidera à être détendu, énergique et à avoir un teint frais.



Quelques conseils

Le jour du shooting

- **Soyez détendu et amusez-vous** : L'ambiance sera toujours décontractée. Le plus important est d'être vous-même. Les plus belles photos sont souvent celles où l'on est le plus spontané.
- **Hydratez-vous** : Buvez de l'eau. Une bonne hydratation est essentielle, elle contribue à la qualité de votre peau et de votre énergie tout au long de la séance.
- **Ne changez rien à vos habitudes beauté** : Évitez d'essayer une nouvelle coiffure ou un nouveau maquillage le jour même. Restez fidèle à ce qui vous plaît et à ce qui vous met en valeur au quotidien.



Quelques conseils

Après la séance

- **Soyez patients :** La post-production est une étape cruciale qui demande du temps. J'applique le plus grand soin à la sélection et à la retouche de chaque image pour vous offrir un résultat parfait. Je vous communiquerai les délais précis à la fin de la séance.
- **Le crédit, s'il vous plaît :** Si vous partagez les photos sur les réseaux sociaux ou ailleurs, pensez à me créditer. C'est un petit geste qui m'aide énormément à faire connaître mon travail.

