

MINDSET

PREPARATION

MISE EN PRATIQUE

CONSEILS

BONUS

Guide d'initiation

OU COMMENT T'AMUSER ET TE FILMER ?



COORDONNÉES

MEDITATION

RESPIRATION

ARTICULATION

LECTURE

SE FILMER

POSTER DANS LE GROUPE

DECOUVRE TA CAPACITE
AVEC LA VIDEO, LES
CADEAUX ARRIVENT
QUAND ON TRANSCENDE
LA PEUR.



Chèr.e.s aventurières,

Bienvenue dans ce guide !

Nous sommes ravis de vous accueillir dans notre cocon où la créativité peut naître. Nous espérons que vous passerez le cap et que vous créerez des vidéos incroyables. Afin de vous assurer un certain résultat, veuillez prendre votre temps à suivre toutes les étapes de ce guide précieux. Il ne sera sans doute pas nécessaire à chaque fois en entier mais, pour la première fois, je vous conseille de suivre toutes les étapes. Pour toutes questions ou demandes spéciales, n'hésitez pas à nous contacter à tout moment.

Lady Sara Team



Préparation



Détente



Créativité



Visualisation

Avant de te lancer devant la caméra, prends quelques instants pour te détendre et te centrer.

- 1. Exercices de **détente** et de **méditation**:
- **Respiration profonde**: Inspire lentement et profondément par le nez, puis expire par la bouche. Répète **5 à 10 fois**.
- **Scan corporel**: Porte ton attention sur chaque partie de ton corps, en relâchant les tensions présentes.
- **Méditation guidée**: Suis une méditation courte (10 minutes) pour calmer ton esprit et te connecter à tes émotions positives.
- 2. **Libération émotionnelle**:
- **Écriture**: Exprime tes pensées et tes sentiments dans un journal.
- **Dessin**: Laisse ta créativité s'exprimer librement sur papier.
- **Danse ou mouvement**: Libère ton énergie physique à travers la danse ou une activité physique douce.
- 3. Nombres de **Grabovoï**:
- **Choisir un nombre**: Sélectionne un nombre Grabovoï qui correspond à ton intention, comme le 89 pour la joie et l'harmonie.
- **Répéter le nombre**: Répète le nombre choisi mentalement ou à voix haute pendant plusieurs minutes.
- **Visualisation**: Visualise-toi entouré d'une énergie positive et joyeuse en répétant le nombre.





Préparation à la prise de vue

1. Exercices d'articulation:

- **Échauffe ta voix:** Fais des vocalises et des étirements faciaux.
- **Articule** clairement: Prononce chaque mot de manière distincte et précise.
- Entraîne-toi à **lire à voix haute:** Lis un texte court à voix haute pour te familiariser avec la prise de parole devant la caméra.

2. Lecture d'un texte:

- **Choisis un texte** qui t'inspire: Cela peut être un poème, une citation, une chanson ou un texte que tu as écrit toi-même.
- Apprends le **texte par cœur:** Cela te permettra de parler avec plus d'assurance et d'émotion.
- Entraîne-toi à **réciter le texte devant un miroir:** Cela t'aidera à prendre conscience de ton langage corporel et de ton expression faciale.





Mise en pratique

1. Filme-toi en train de lire le texte choisi.

- **Commence par une courte prise:** N'essaie pas de tout filmer en une seule fois.
- **Sois toi-même:** Ne te soucie pas de la perfection, laisse ta personnalité transparaître.
- **Amuse-toi ! C'est le plus important !**

2. Partage ta vidéo sur le groupe Facebook Lady Sara's Réellement Créatifs.

- **Ajoute un titre et une description:** Exprime l'intention de ta vidéo et ce que tu souhaites partager avec la communauté.
- **Interagis avec les autres membres du groupe:** Réponds aux commentaires et encourage les autres à partager leurs créations.





Conseils supplémentaires

- Utilise un **éclairage naturel**: Si possible, filme-toi à la lumière du jour.
- **Soigne le cadrage**: Place la caméra à hauteur des yeux et assure-toi que tu es bien cadré.
- **Édite ta vidéo**: Tu peux ajouter de la musique, des transitions ou des effets pour rendre ta vidéo plus attrayante (facultatif).

N'oublie pas

L'important est de t'amuser et de partager ta joie avec le monde !

Bonus

Voici quelques **ressources supplémentaires** qui pourraient t'être utiles :

- <https://www.youtube.com/watch?v=-gJJGfX5w>
- <https://castprod.com/comment-faire-son-book-photo-sans-photographe-avec-zero-euros-10-conseils-et-astuces/>
- <https://m.youtube.com/watch?v=muKWdWHXW2I>
- <https://www.ciefa.com/tuto-creer-son-cv-video/>

J'ai hâte de découvrir tes créations !





Coordonnées

Téléphone : +32-493867410

Mail : contact@ladysara.be

Rejoins notre communauté

Groupe Facebook : Lady Sara's Réellement Créatifs

<https://www.facebook.com/share/41eYtSgLHwbMwccH/?mibextid=K35XfP>

À bientôt !

