

Istruzioni per la pratica di yoga online live streaming su Zoom

Ecco le indicazioni per usare ZOOM e partecipare alle classi live che si terranno su questa piattaforma:

1. Avrai bisogno di uno smartphone, iPad o laptop con una fotocamera in modo che io possa vederti e che tu possa vedermi.
2. Scarica l'app gratuita sul telefono o sul tuo computer e crea il tuo account. Assicurati di consentire i popup sul browser (Chrome/Safari). * Chrome: tocca i tre punti nell'angolo in basso a destra> Impostazioni> Impostazioni contenuti> disabilita "Blocca popup".* Safari: vai su Impostazioni iPhone> Safari> Generale> disabilita "Blocca popup".
3. Entro 15 minuti prima dell'inizio della lezione ti invierò il link per accedere all'aula virtuale.
4. Clicca sul link di Zoom che ha ricevuto nell'email. **Se non ricevi l'email con link alla sala virtuale entro 15 minuti dall'inizio della lezione**, scrivimi a info@myvegyoga.com oppure su Facebook o Instagram. Ti risponderò inviandoti il link.
4. Una volta effettuato l'accesso al meeting, verrai inviato in una sala d'attesa virtuale e accolto nella sala solo 5 minuti prima della lezione. Cerca di utilizzare su zoom lo stesso nome che mi hai dato via e-mail, altrimenti non ti riconoscerò subito.
5. Dopo esserci salutati, tutti i microfoni verranno silenziati in modo che nessuno possa sentire alcun rumore durante la pratica. Sentirai solo la mia voce. Alla fine della pratica riattiverò tutti i microfoni per salutarci.
6. Se è la tua prima lezione online, prova ad iscriverti con qualche minuto di anticipo per verificare che la tua connessione Internet funzioni.

Qualche consiglio prima di iniziare a praticare yoga online:

- Controlla che la tua connessione e il tuo pc funzionino correttamente.
- Prepara il tappetino e tutto quello che ti occorre. Nella maggior parte delle classi avrai bisogno di un blocco e un cuscino. Se non hai gli attrezzi di yoga a casa, puoi usare libri invece di blocchi, la cintura dell'accappatoio o un foulard invece di una cintura, dei cuscini e una coperta.
- Potrai decidere di scegliere di rimanere visibile all'insegnante e agli altri partecipanti oppure no (clicca su stop video).
- Per rispetto di tutti i partecipanti del gruppo, arriva puntuale all'appuntamento. Se arrivi in ritardo sarà più difficile poter partecipare alla classe, in quanto io sarò impegnata ad eseguire la sequenza e non potrò accettarti subito all'interno del gruppo.

Per molti di noi è sicuramente un nuovo modo di connetterci e praticare, quindi non esitare a mandare feedback e informazioni sulla tua esperienza.

Il tuo supporto e i feedback saranno di grande valore.

Non vedo l'ora di praticare insieme!

Love & Oms

Roby- Myvegyoga