

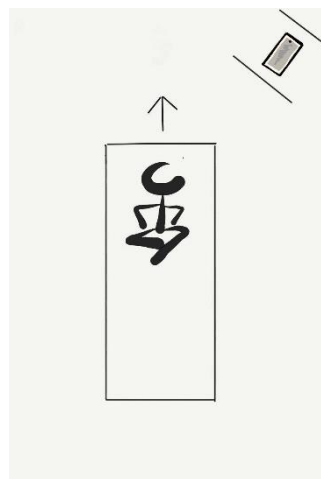
Αγαπητές και αγαπητοί,

Στην συνέχεια θα διαβάσετε κάποιες οδηγίες προς "ναυτιλωμένους " που θα σας βοηθήσουν να συνδεθείτε και να ετοιμάσετε τον χώρο σας. Έτσι θα έχετε μια όμορφη εμπειρία στην τάξη μας. Οι οδηγίες είναι πολύ απλές και εύκολες.



Τι να εξασφαλίσετε

- Καλή διαδικτυακή σύνδεση.
- Ησυχία: Οι ώρες της είναι χρόνος προσωπικός αφιερωμένος στην αυτοφροντίδα σας. Εξασφαλίστε τις συνθήκες που θα σας επιτρέψουν να αφιερώσετε την πλήρη προσοχή σας χωρίς διακοπές και περισπασμούς.
- Καλή τοποθέτηση του tablet ή του υπολογιστή/laptop. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και το κινητό σας, ωστόσο εάν έχετε άλλη συσκευή με μεγαλύτερη οθόνη, είναι προτιμότερο.



Για την καλή τοποθέτηση χρειάζεται να τοποθετήσετε την συσκευή σας σε ένα τραπέζι, σκαμπό ή τρίποδο, στο ύψος που θα ήταν το πρόσωπο του δασκάλου όταν κάθεται απέναντί του πάνω στα ματ (πάνω απ' όλα να τσεκάρετε ότι φαίνεται ολόκληρο το ματ και όλο σας το σώμα σε καθιστή και όρθια θέση).

Επίσης η καλύτερη γωνία λήψης για να σας βλέπω ολόκληρους κατά την πρακτική, είναι η διαγώνια. Σε κάθε περίπτωση κρατήστε ελεύθερο το πεδίο μπροστά σας.

- Φορέστε ρούχα άνετα που δεν σας πιέζουν και που δεν σας αποσπούν την προσοχή κατά την πρακτική.
- Θα χρειαστείτε ένα yoga mat, yoga blocks και μία κουβέρτα ως υποστήριξη στο κάθισμά σας ή για την τελική χαλάρωση (savasana).

Πώς θα συνδεθούμε

Ο ψηφιακός χώρος που θα μας φιλοξενήσει είναι η πλατφόρμα Zoom.

Το πρώτο βήμα είναι να κατεβάσετε δωρεάν την υπηρεσία στην συσκευή απ' όπου θα παρακολουθήσετε το σεμινάριο. Ακολουθούν τα link ανά περίπτωση:

- Για σταθερό υπολογιστή ή Laptop [πατήστε ΕΔΩ.](#)
- Για AppStore της Apple [πατήστε ΕΔΩ.](#)
- Για Google Play Store [πατήστε ΕΔΩ.](#)



Απλά κατεβάστε την εφαρμογή και δημιουργήστε λογαριασμό. Δεν χρειάζεται να κάνετε τίποτα άλλο!

Λίγο πριν την συνάντησή μας θα σας στείλουμε link με την πρόσκληση στο «ψηφιακό μας δωμάτιο».

Πατώντας το link και εφόσον έχετε κατεβάσει το πρόγραμμα και έχετε δημιουργήσει τον λογαριασμό σας θα μπειτε κατευθείαν!

Ανυπομονώ να «συνδεθούμε» !

Να είστε καλά και να φροντίζετε τον εαυτό σας

