

## Quelques informations et bonnes pratiques pour les séances via zoom

Chères participantes, chers participants,

Voici quelques recommandations pour vous connecter et méditer sereinement lors de nos séances en ligne.

1. Rappel des moyens techniques dont vous aurez besoin pour vous connecter :
  - ✓ Un ordinateur (une tablette ou un smartphone) muni d'un microphone et idéalement d'une caméra (petite caméra en général intégrée aux ordinateurs portables, tablettes et téléphones).
  - ✓ Si vous vous connectez via une tablette ou un smartphone, zoom dispose d'une application pour les univers Apple ou Android que vous pouvez si vous le souhaitez télécharger au préalable. L'application vous demandera de créer un compte gratuit. Cette application devrait se lancer en cliquant sur le lien de connexion que nous vous aurons adressé par courriel.
  - ✓ Vérifiez que vous avez suffisamment de batterie si votre appareil n'est pas branché sur le secteur.
  - ✓ Si nécessaire, les réunions sont aussi accessibles par téléphone au prix d'un appel local.
2. Description de la connexion via un ordinateur :
  - ✓ Nous vous adresserons par courriel un lien du type « <https://zoom.us/j/2877047882> »
  - ✓ En cliquant sur le lien, lors de votre première connexion, votre navigateur internet se lancera et vous demandera si vous acceptez d'exécuter un petit logiciel (.exe). Vous pouvez choisir « exécuter » c'est sans danger ! Une fois ce petit logiciel lancé, une autre fenêtre devrait s'ouvrir vous invitant à rejoindre la réunion.
  - ✓ Nous ouvrons la plateforme 15 mn avant le début des séances, n'hésitez pas à venir un peu avant afin que nous puissions vérifier ensemble que tout fonctionne correctement pour vous.
3. Recommandations pour le bon déroulement de la séance :
  - ✓ Privilégiez un endroit calme et privé qui assure la confidentialité et où vous ne serez pas dérangé le temps de la séance.
  - ✓ Munissez-vous de ce dont vous pourriez avoir besoin (coussin de méditation, chaise, couverture, cahier & stylo pour MSC, tisane, etc) afin de limiter les mouvements pendant la séance et offrir votre pleine présence au groupe.
  - ✓ Placez une ou deux lampes derrière l'écran de l'ordinateur pour mieux éclairer votre visage et assurez-vous qu'il n'y a pas de lumières vives, y compris une fenêtre, derrière vous.
  - ✓ Posez votre ordinateur portable ou votre tablette sur une surface stable pour que les autres aient une image claire et stable de vous. Si possible, élevez votre écran d'ordinateur à un niveau où la caméra est à la hauteur de vos yeux.
  - ✓ Nous ouvrons la plateforme 15 mn avant le début des séances, n'hésitez pas à venir un peu avant afin que nous puissions vérifier ensemble que tout fonctionne correctement pour vous.
  - ✓ Pendant la séance, mettez votre micro en sourdine, lorsque vous ne parlez pas et conservez autant que possible votre caméra active afin d'être visible - comme dans une salle de pratique.
  - ✓ Veuillez-vous abstenir de manger (ou de toute autre activité distrayante) pendant la séance en ligne, des pauses sont prévues pour cela.
  - ✓ Finalement, il s'agit d'essayer ensemble de créer les conditions dont nous bénéficions habituellement lorsque nous nous retrouvons dans une salle pour pratiquer ensemble.
  - ✓ Ceci étant dit, nous nous ajusterons aux obstacles du mieux possible, avec légèreté, pleine conscience & compassion ! Au plaisir de vous retrouver prochainement pour pratiquer 😊

*Si vous avez une appréhension par rapport à la technique ou des doutes sur votre capacité à vous connecter, n'hésitez pas à nous appeler au 06.27.47.60.96 ou 06.26.99.97.84 ou à nous écrire à [contact@pleinementconscient.com](mailto:contact@pleinementconscient.com), nous vous soutiendrons du mieux de nos possibilités.*