



MATERIAL NECESARIO PARA LA SESIÓN

Para el desarrollo de la sesión, solo será necesario que dispongas de un espacio cómodo, una esterilla o una silla con respaldo y un cojín en caso de que se use una esterilla.

INSTRUCCIONES PARA CONECTARSE A LA REUNIÓN EN LÍNEA

A continuación encontrarás las instrucciones para realizar el acceso a la reunión en línea a través de la cual se desarrollará la sesión. Podrás acceder desde **diferentes dispositivos como smartphone, tablet, iPad, ordenador portátil u ordenador de mesa**. Además, no es necesario disponer de una cámara, ya que, de igual manera, podrás ver la clase.

La sesión se llevará a cabo a través de una plataforma llamada **“Skype empresarial”**. No es necesario que dispongan de esta aplicación previamente. 30 minutos antes del comienzo de la sesión, **recibirás un correo** con un enlace para unirse a la reunión y estos son los pasos a seguir:

- Haz clic en el enlace “Unirse a una reunión en línea”
- Te pedirá que descargues la aplicación “Skype empresarial”, que deberás instalar
- Una vez descargada, ábrela y otorga todos los permisos que se te soliciten
- A continuación, te ofrecerá 2 opciones, “Iniciar sesión” y “Unirse como invitado”. Elige la segunda opción
- En el caso de que esta segunda opción no te aparezca, cierra la aplicación y vuelve al correo que recibiste al principio. Haz clic en el link “Unirse a una reunión en línea” y a continuación tendrás 2 opciones. Haz clic en la opción “Unirse como invitado”
- Escribe tu nombre y accede a la reunión
- No es necesario que enciendas tu cámara
- En caso de duda o dificultades para acceder, escribe un correo electrónico a oscargranado@agintzari.com o llama al 688722137

Una vez comenzada la sesión, se recomienda silenciar el micrófono para evitar interferencias durante su transcurso. Si la instructora del curso solicita vuestra participación, entonces podrás activarlo.

Espero que disfrutes de esta experiencia de aprendizaje online y de la práctica del Mindfulness.

Gracias.