



ressource mindfulness

Participer à un atelier en visio-conférence

« La technologie ne crée pas de lien social, mais la technologie peut donner des conditions qui font qu'en se la réappropriant, on crée du lien social. »

Joël de Rosnay, scientifique, prospectiviste, conférencier et écrivain français

Ateliers par Zoom: nos bonnes pratiques

Afin de garantir **un moment de qualité pour soi, le groupe et l'intervenant-e**, nous vous invitons à vous immerger et à respecter le cadre de pratique suivant :

Avant de rejoindre le webinaire

- Pour pouvoir participer à un atelier en ligne, vous devez disposer d'un ordinateur, si possible avec une webcam, ou d'un smartphone ou d'une tablette.
- Installer l'application gratuite Zoom.
- Vous rejoignez la séance en cliquant sur le lien qui vous a été transmis par courriel. « zoom.us/xxxxxxxx » et en indiquant le mot de passe que vous avez reçu.
- Les salles sont généralement ouvertes 15 minutes avant le début de l'atelier, et l'animateur / intervenant est présent pour vous accueillir
- Vous testez que tout est OK au niveau audio / vidéo.
- De préférence, vous munir d'écouteurs/micro pour une meilleure qualité de son.
- Vérifier l'éclairage qui vous concerne pour apparaître clairement à l'écran Zoom.
- Soigner votre espace sonore et celui des autres participants afin de ne pas interférer avec le cours : bruits de fond, écho. Eviter aussi de boire sans éteindre votre micro.
- Vous installer confortablement pour la séance (fauteuil, coussin, tapis de yoga).
- Comme pour l'ensemble de nos activités en ligne, nous vous demandons de ne pas enregistrer la rencontre dans le respect de nos conventions de vie commune durant le cours.

Pendant le webinaire

- Soyez assis-e seul-e dans une pièce.
- Eteignez votre micro lorsque vous n'intervenez pas dans l'atelier.
- Vous pouvez interagir en ouvrant le micro ou en utilisant la fonction « conversation » (écrite).
- Pour les méditations guidées, le micro de tous les participants est coupé par l'instructeur pour éviter les bruits parasites. La vidéo est également coupée afin de faire preuve de « sobriété numérique » et ne pas surcharger le réseau internet durant l'assise.

D'avance merci pour vous et pour les autres, et bon atelier!

L'équipe de Ressource Mindfulness