

PER PARTECIPARE

Scaricare la App per cellulare ZOOM Cloud Meeting o scaricare il programma dal sito www.zoom.us per computer. Poi registrarsi e collegarsi all'ora stabilita per la lezione mediante il link invito che viene inviato ai partecipanti. **E' necessario comunicarmi qualsiasi anche live disturbo** per poter offrirvi un adeguato trattamento. **E' necessario identificarsi** con nome e cognome o eventualmente comunicare la propria identità quando si accede alla lezione on-line.

IMPORTANTE

Per qualsiasi altra richiesta di informazione anche tecnica per collegarsi e **per ricevere il link a collegarsi alla classe on-line** occorre inviare un messaggio, sms o whatsapp al 3297409639 o mail a laura.lauramontanari@gmail.com. Queste lezioni saranno a numero chiuso. In questa modalità, come in una normale lezione in classe, ci saranno interazione e correzioni.

CONSIGLI E BUONE NORME

- Lo yoga si pratica a piedi nudi;
- E' consigliabile indossare abiti comodi che permettano libertà nei movimenti come una maglietta e pantaloncini o leggings;
- E' importante per voi e per l'insegnante che le ginocchia e le caviglie siano visibili;
- Per il vostro star bene, lo yoga va praticato a stomaco vuoto quindi è necessario aspettare almeno 3 ore dopo un pranzo completo o 2 ore dopo uno snack;
- Se praticate online, nella misura del possibile riservatevi un luogo dove andrete ogni giorno areato, pulito, prima di entrarvi potete lavarvi mani e piedi, cambiare gli abiti della giornata e indossare abiti leggeri, riservati a quest'uso. Curate il vostro luogo, proteggendovi da ostacoli e pericoli e possibilmente sistematevi vicino a una parete o una porta con i vostri attrezzi.
- Predisponete la telecamera in modo che siate inquadrati, mantenete la modalità del microfono attivo così da poter interagire verrà chiuso dall'insegnante la dove necessario

PAGAMENTI

- E' necessario iscriversi con la quota di 15 euro valida da settembre a agosto 2023;
- I pagamenti vanno fatti a inizio mese;
- Per effettuare i pagamenti potete pagare in contanti presso lo studio o con bonifico bancario. E' necessario mandarmi comunicazione DEL PAGAMENTO EFFETTUATO-CODICE FISCALE – DATI PERSONALI per poter emettere la regolare fattura.
I prezzi includono il pagamento di 2 euro se supera i 77,47 euro per la marca da bollo.

PRIVACY Tutto il materiale audio, video-cartaceo è riservato, ne è assolutamente vietata la riproduzione e /o la divulgazione.

Grazie a tutti per la collaborazione