

A LA PERSONA FACILITADORA DE DOJO ONLINE POR ZOOM

Verifica Antes de la sesión:

- Ordenador que tenga cámara web y micrófono interno o añadir una cámara de video y micrófono externo.
- Auriculares para evitar el eco y tener un mejor sonido.
- Versión reciente de navegador Chrome, Firefox o Safari, no uses Internet Explorer.
- Conexión WIFI, verifica que tienes una conexión fuerte o por cable.
- Descargar la última versión del programa Zoom y acceder al link que tienes disponible en la web de la Asociación / Dojo online / Participa gratis <https://www.mbsr-instructores.org/meditacion-online/>

Durante la sesión

- **Conéctate al menos 10-15 minutos antes del inicio de la Sangha.** Un miembro de la comisión de Dojo Online habrá abierto la sala y te estará esperando.
- **Fondo de la pantalla:** procura que el espacio en el que realizas la sesión sea neutro, ordenado, que tenga luz amplia en toda la habitación. Evita el contraluz o focos directos en tu cara.
- **Posición corporal:** busca una posición en la parte central de la pantalla, mirando a la cámara, verifica que sea un buen encuadre, centrado.
- **Silenciar:** Pon a todos los participantes en silencio cuando vayas a dar comienzo con la práctica, antes de tocar las campanillas de inicio.
- **Desactivar micrófonos:** al acabar la práctica puedes invitar a los participantes a que desactiven su micrófono si quieren compartir su experiencia. Es un espacio para acoger lo sentido, no se trata de contestar a preguntas o a dudas que surjan en el espacio de la mente.

Este documento ha sido creado por la **Asociación Profesional de Instructores Mindfulness-MBSR** para el uso por parte de sus miembros.

www.mbsr-instructores.org