


## Accesso alle sessioni online

### *Piccoli accorgimenti per un'internet consapevole*

A tutti gli effetti, questo evento è un ritiro (una sessione di meditazione, un insegnamento di Dharma) piuttosto che una videochiamata o una conferenza online. Sembra strano, ma la differenza è tangibile. Piccoli accorgimenti che aiutano il raccoglimento, minimizzano i problemi tecnici e mettono a proprio agio gli altri:

- Le informazioni e le credenziali di accesso agli eventi online vengono spedite con diversi giorni di anticipo agli indirizzi email forniti in sede di iscrizione: *controlla per tempo che tutto funzioni e che il messaggio non sia finito nello spam*. Tieni presente che non abbiamo un servizio di segreteria e l'insegnante non è in grado di assistere o rispedire documenti su richiesta. In caso, impariamo a rivolgerci a un professionista o un amico che ci insegni a prenderci cura dei nostri dispositivi e programmi, e capirne i problemi più comuni.
- Prepariamoci per tempo alla sessione, seduti nella postura di meditazione più appropriata e comoda, con il computer sufficientemente distanziato e la videocamera che inquadra chiaramente il volto (vedi sotto). Se c'è qualcuno in casa che non è iscritto, facciamo in modo di essere soli quando si apre la sala.
- Verifichiamo prima che si apra la sala volume, inquadratura della videocamera, microfono (clicca su Test computer audio)

 Please wait for the host to start this meeting.

This is a recurring meeting

Meditazione con Letizia Baglioni

Test Computer Audio

If you are the host, please [login](#) to start this meeting.

illuminazione, ecc.

- Se possibile, usiamo un computer, piuttosto che un dispositivo mobile. Collegandolo con cavo al modem o router la connessione sarà più stabile. Disattiviamo sonerie e notifiche (email, ecc.) e chiudiamo gli altri programmi o applicazioni

- **Importante:** ci colleghiamo a Zoom con il nome e cognome (non sigle, nomi di ditte, ecc) e ci mostriamo chiaramente agli altri. Se per errore accedi a Zoom con un nome diverso dal tuo, correggilo appena entrato in aula (vedi sotto).
- Se hai dubbi tecnici sull'uso di Zoom, prima che inizi il ritiro verifica eseguendo il test <https://zoom.us/test> (per correggere il nome, dall'elenco "Partecipanti" o dal menu del tuo video clicca su "more" e poi "rename")

Con mettā - Che tutti siano felici e in pace (anche su internet!)