

Namastè Grande Anima!

Benvenuto al corso online **"Introduttivo alla meditazione", con Manu!**

In questa email troverai la spiegazione tecnica su come accedere al corso online e alcuni suggerimenti pratici per trarre il massimo dal seminario e vivere questa esperienza nel modo migliore:

Il corso sarà via Zoom e si terrà il 16 marzo dalle 18:30 alle 20:30

Ci sarà la possibilità di fare domande e ti verrà inviata anche la registrazione del seminario, così potrai rifarlo anche in futuro.

Ecco il link per partecipare alle lezioni:

Ananda Online ti sta invitando a una riunione pianificata in Zoom.

Mercoledì 16 marzo dalle 18:30 alle 20:30

Entra nella riunione in Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/81371005108?pwd=ZEsrcHA0M2grSE1Bbmo1MnE2ZVduUT09>

ID riunione: 813 7100 5108

Passcode: 744189

Se non hai confidenza con Zoom, nel link seguente trovi un breve e semplice video con le istruzioni per scaricare e accedere a zoom: <https://youtu.be/9YOeRub0V2s>

Ti chiediamo di collegarti 30 minuti prima dell'inizio del corso per gli ultimi aggiustamenti tecnici (microfono/videochiamata/chat)

Tieni a portata di mano le cuffie con microfono (anche quelle del telefono) in caso ci siano problemi con l'audio e microfono nel tuo dispositivo.

Ti ricordiamo che il collegamento è unico, a tuo uso esclusivo; non condividerlo con altri utenti



Se hai ulteriori domande, contattaci entro le ore 16:30 di Mercoledì 16 marzo a info@ananda.it.

Come prepararsi per un seminario online con Ananda.

È importante che prendi un impegno con te stesso per ritagliarti questo tempo senza interruzioni e che prepari il tuo ambiente prima dell'inizio del seminario per renderlo il più possibile comodo e funzionale.

- Se possibile, scegli un luogo della casa dove puoi isolarti. Se hai bambini piccoli o animali domestici, organizzati in modo che non ti distraggano durante il seminario.
- Chiedi a chi vive con te di non disturbarti. Cerca di staccare con il mondo esterno per tutta la durata del seminario, proprio come se fossi in un'aula o nel Tempio di Luce ad Ananda.
- Considera la possibilità di usare un computer, così da poter spegnere il cellulare. Se usi un tablet, scollega tutti i social media.

- Arieggia la stanza prima del seminario, brucia un incenso, prepara una sedia comoda e luci gradevoli. Se vuoi, puoi anche accendere una candela per creare uno spazio sacro e, se sei un devoto di questo o di altri sentieri spirituali, metti accanto un'immagine del Maestro.
- Assicurati anche che la temperatura ambientale sia adeguata e procurati il necessario (coperte o ventilatori, a seconda delle stagioni!) per non essere a disagio o doverti allontanare a seminario iniziato.
- Tieni a portata di mano una penna e un blocco per gli appunti, oppure un supporto digitale sul quale scrivere.
- Se hai bisogno degli occhiali, assicurati di averli con te.
- Tieni a portata di mano una bottiglia d'acqua o un thermos di tisana, perché è importante essere idratati per mantenere la concentrazione.
- Resisti alla tentazione di alzarti per prepararti uno spuntino, una tisana o un caffè, e anche per usare il bagno cerca di aspettare le pause che ci saranno durante la lezione.
- Vestiti come se uscissi di casa, pur restando a casa. Questo ti aiuterà a creare uno stacco con le precedenti attività della giornata, a prendere maggiormente sul serio l'esperienza che stai per fare e ad avere più energia e concentrazione.
- Apri il cuore e con la mente a co-creare con la tua energia e coscienza una bellissima esperienza di ispirazione e di Luce!

Ti aspettiamo con gioia,
il team di Ananda Online