

ISTRUZIONI PER L'UTILIZZO DI ZOOM e per accedere alle meditazioni on-line in italiano

Per accedere alle meditazioni on-line è necessario prima scaricare la piattaforma ZOOM sul proprio computer o laptop con questo link:

<https://zoom.us/support/download>

Per scaricare ZOOM su cellulare tablet è necessario andare nell'App Store di Apple o al Google Play Store cercare "Zoom" e installare ZOOM Cloud Meetings (zoom.us).

Non è necessario creare un account per accedere al servizio on-line.

E' possibile utilizzare qualsiasi computer (PC o Mac), tablet o smartphone (iOS o Android) con una connessione Internet affidabile. Tutti gli altri programmi devono essere chiusi sul dispositivo mentre si partecipa a un servizio online. Ricordate di collegare il dispositivo a una presa di corrente in modo che la batteria non si scarichi.

I collegamenti Zoom per i servizi di meditazione sono disponibili nelle descrizioni degli eventi nella pagina del Calendario che troverete a questo link:

<https://srfonlinemeditation.org/calendar/>

Nella pagina, scorrendo verso il basso, troverete una tabella con l'elenco delle meditazioni in programma, con giorni e orari, e con specifica della lingua in cui è tenuta la meditazione.

Procedere facendo clic sull'ora del servizio a cui si desidera partecipare (tutti i servizi sono elencati nell'ora locale), quindi fare clic sul link del collegamento Zoom blu nella finestra del calendario che si apre. L'applicazione Zoom appena scaricata si avvierà automaticamente quando si fa clic sul collegamento Zoom e si accederà alla meditazione.

Quando entrerete nella meditazione il vostro microfono verrà automaticamente disattivato in modo che non ci siano disturbi o rumori per il gruppo, questo anche se entrate nella meditazione in ritardo sull'orario di inizio.

Sarete in grado di vedere il conduttore e gli altri partecipanti e avrete la possibilità di accendere la vostra videocamera, cosa che potrebbe migliorare l'esperienza della meditazione di gruppo in questo formato digitale. Una volta acceso il video, sarete visibili agli altri partecipanti.