

Инструкция для подключения

Ваша практика на платформе
онлайн-студии йоги Перезагрузка





Добро пожаловать

на платформу онлайн-студии
йоги Перезагрузка

Для практики вам понадобится:

- Ноутбук с камерой и микрофоном или телефон (ниже 2 разные инструкции для ноутбука и телефона)
- Ссылка для подключения к онлайн-занятию
- Стабильный интернет
- 1 час свободного времени
- Коврик и пропсы*

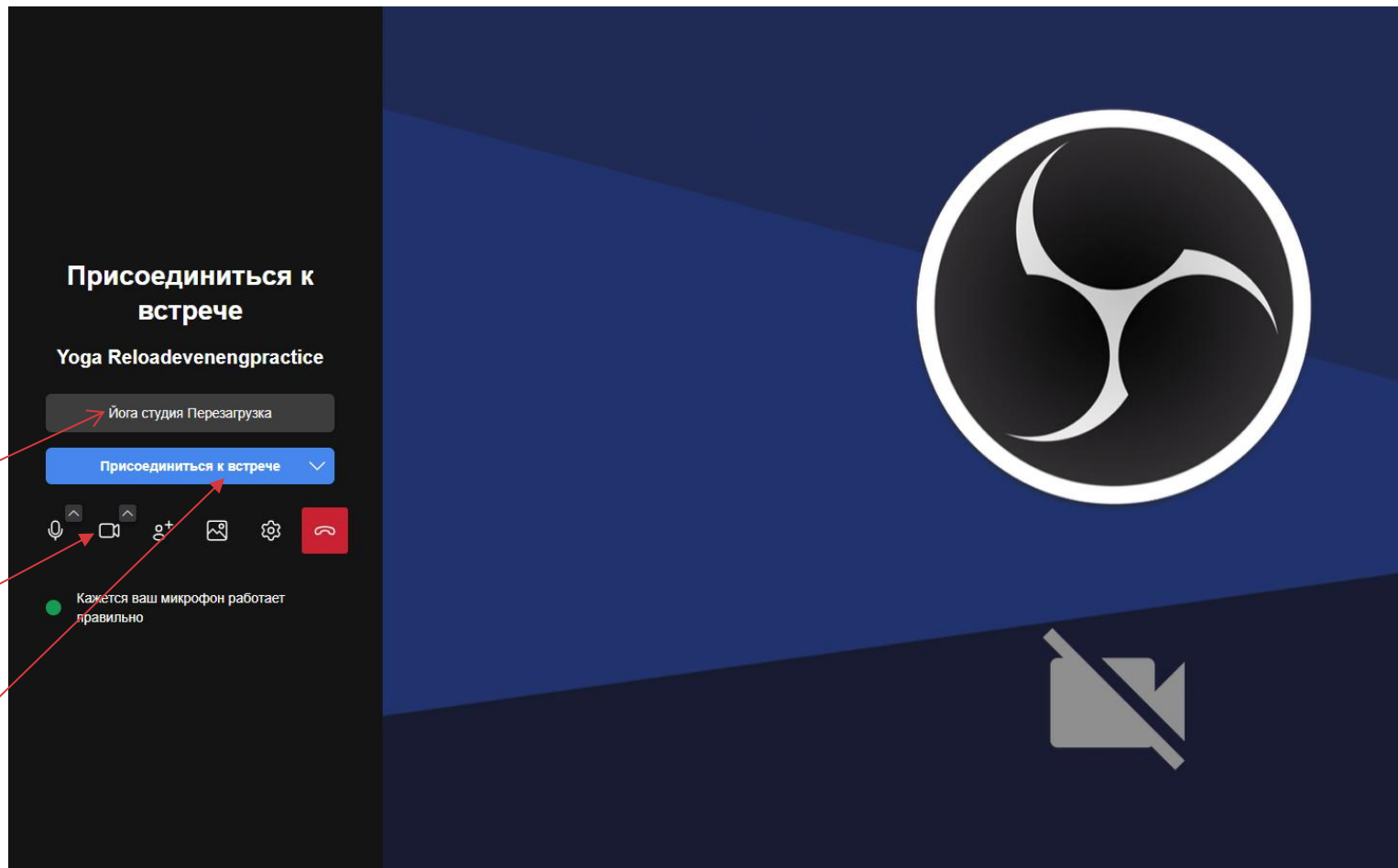




С чего начать

Вам пришла ссылка на занятие:

1. Открываем ее в браузере
2. Пишем свое имя
3. Смотрим чтобы микрофон и камера были не перечеркнуты
4. Нажимаем «Присоединиться к встрече»



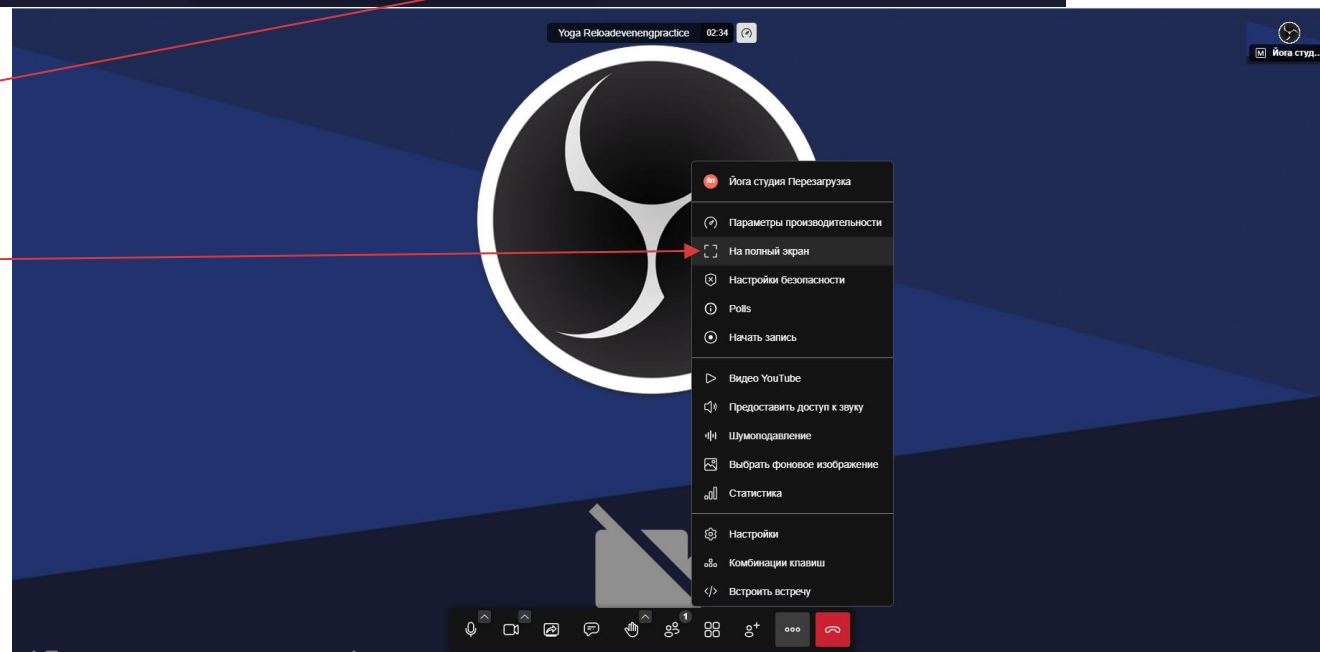
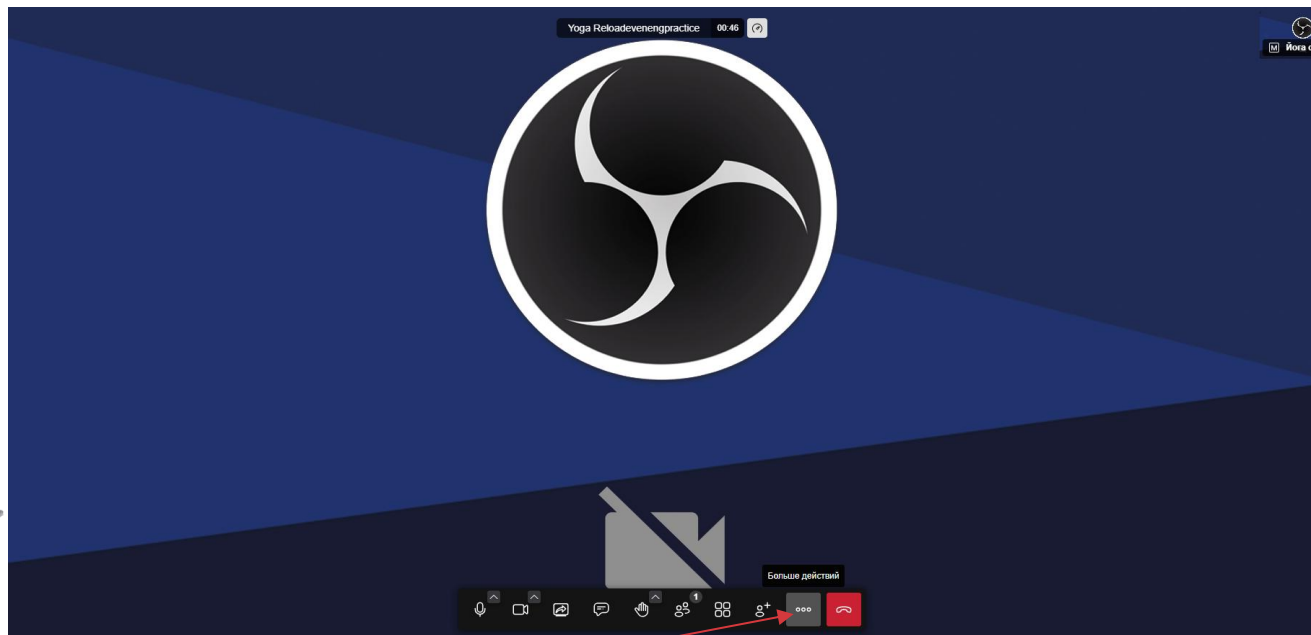
Не нужно устанавливать приложение! Открываем через браузер



Вы вошли в конференцию

Еще пара настроек для удобства:

1. Нажмите три точки на панели внизу
2. Выберите «На весь экран»
3. И еще один штрих, чтобы закрепить окно с преподавателем на весь экран

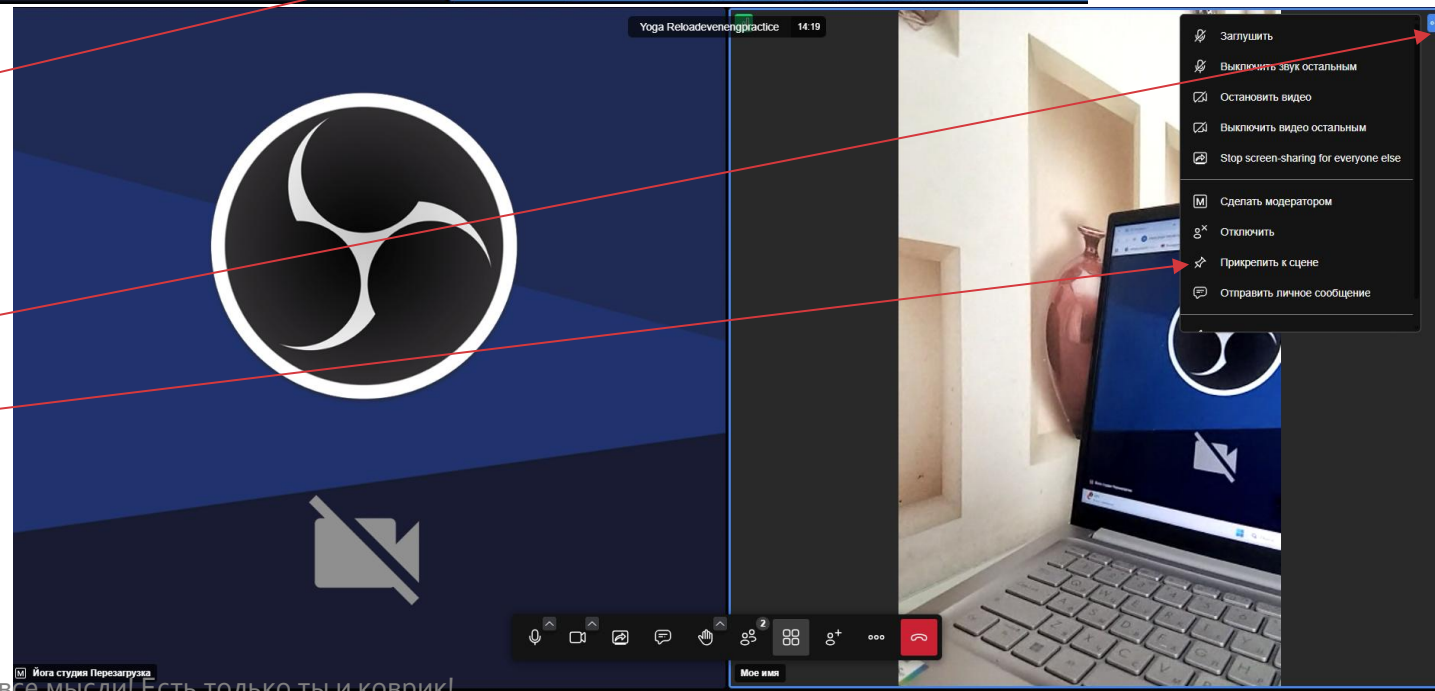
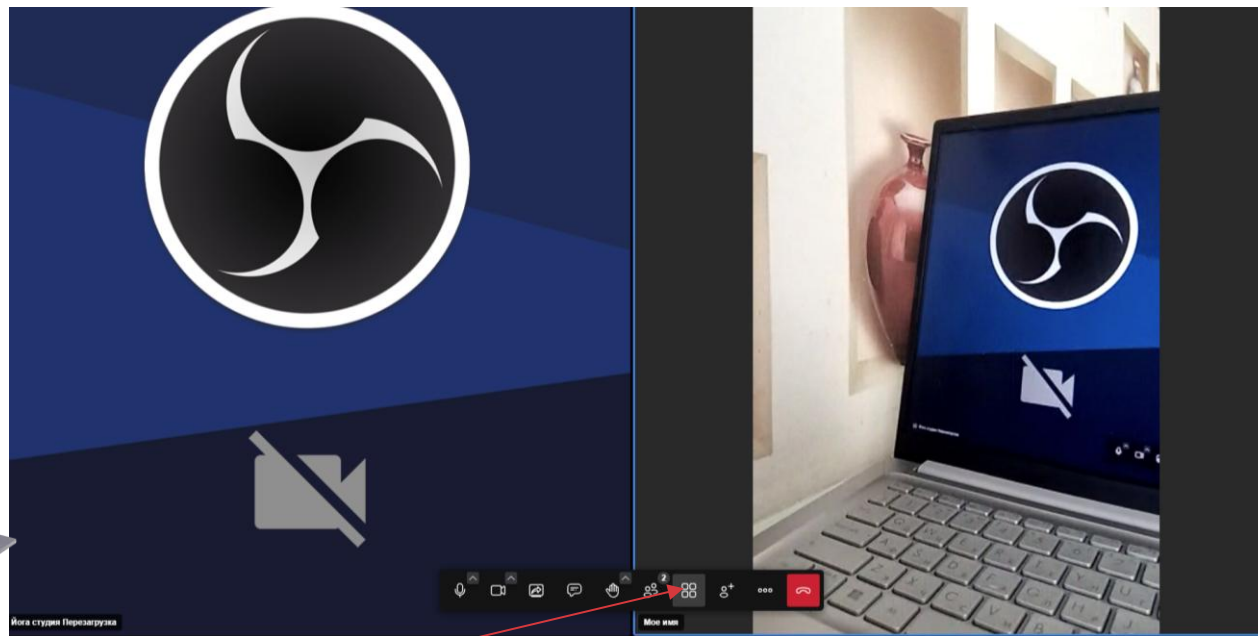


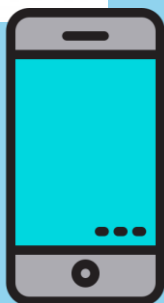


Последний штрих

Панель внизу:

1. Нажимаем на 4 квадрата
2. Появились все окна участников
3. На видео с преподавателем СПРАВА ВВЕРХУ синий значок «три точки» - выбираем «Прикрепить к сцене». Готово!

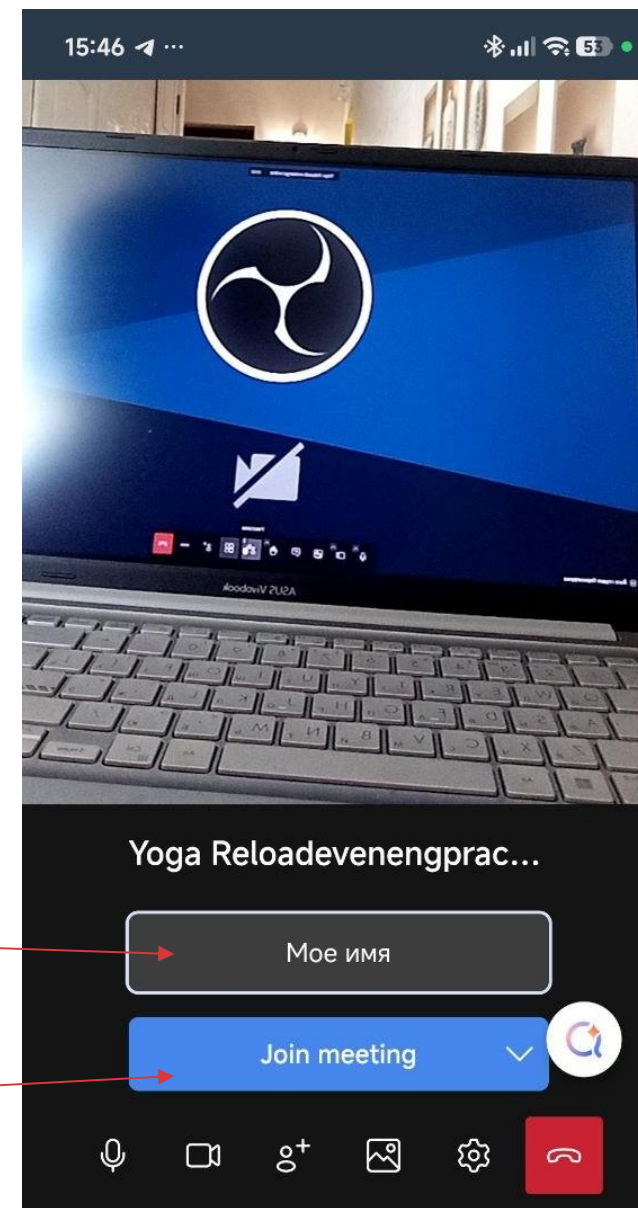
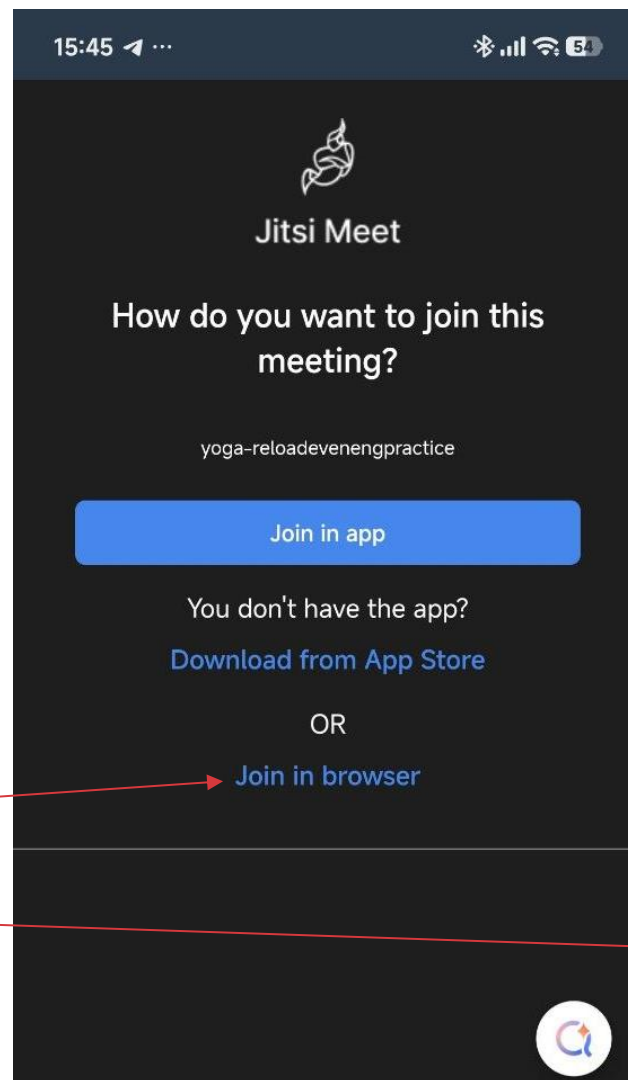


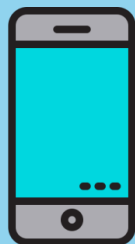


Если с телефона

Открываете ссылку:

1. !НЕ скачиваем приложение!
Открываем: «Join in browser»
2. Пишем свое имя
3. Смотрим чтобы микрофон и камера были не перечеркнуты
4. Нажимаем «Присоединиться к встрече» = «Join meeting»

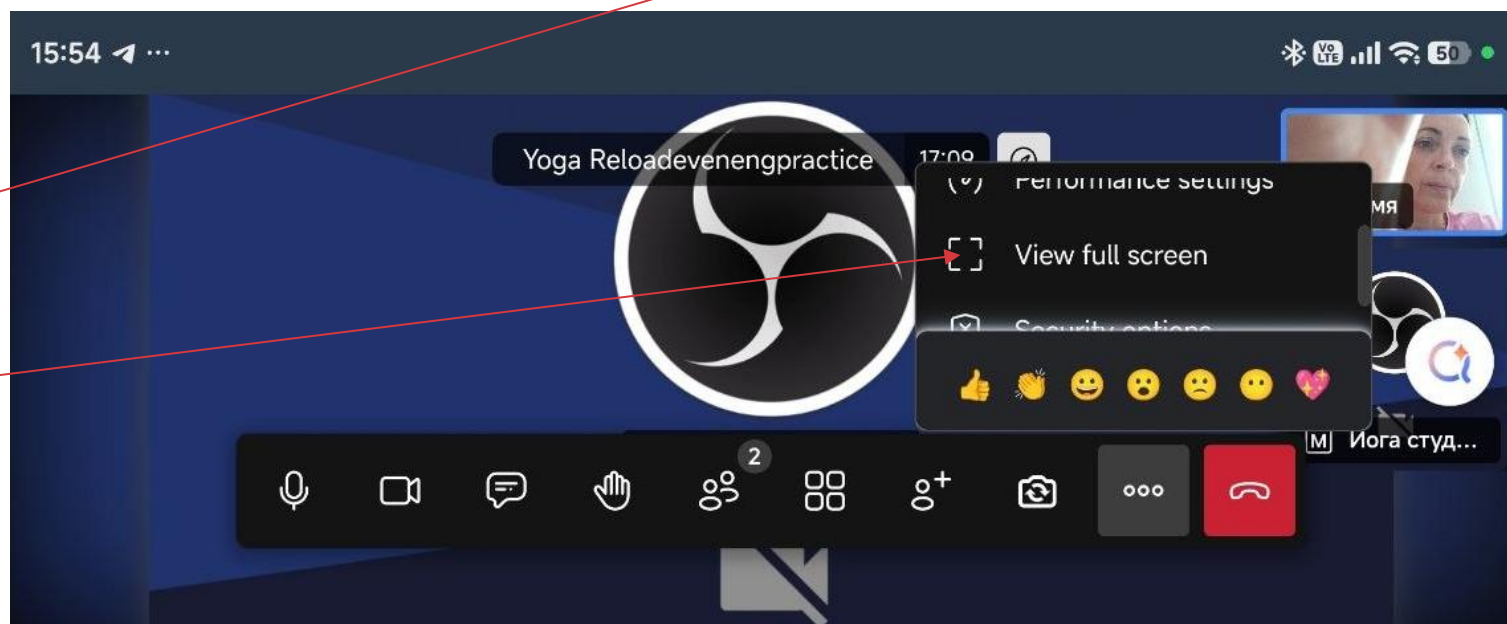
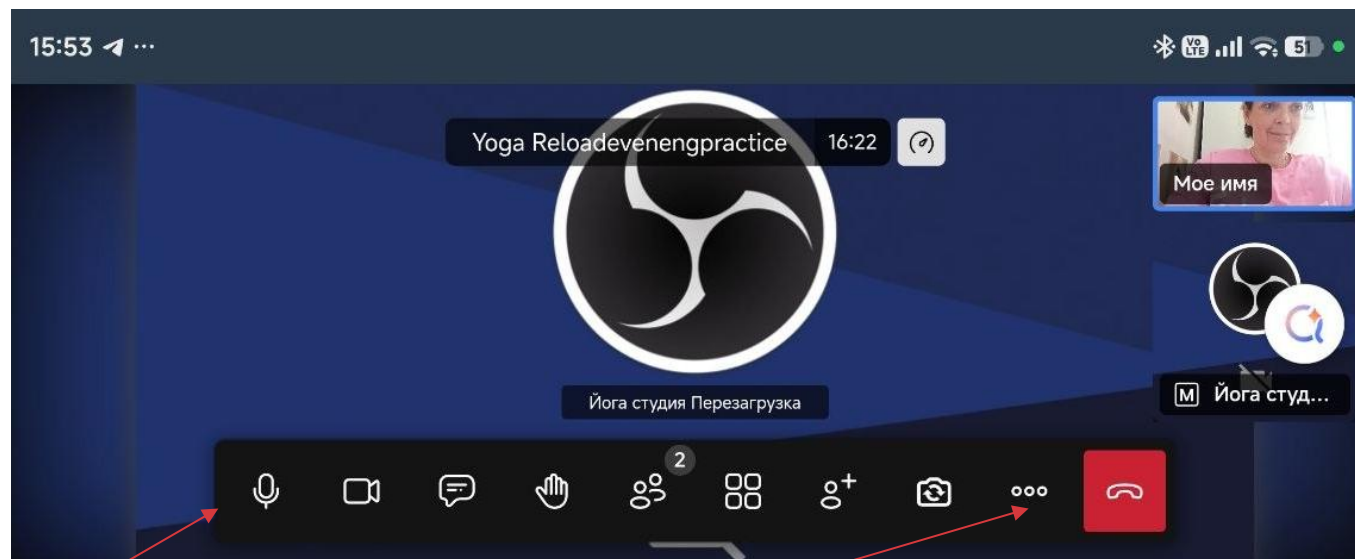


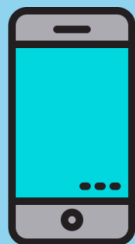


Вы вошли в конференцию

Телефон горизонтально:

1. Нажмите на экран, внизу появится панель
2. Нажмите на три точки
3. Выберите «View full screen» чтобы развернуть на весь экран

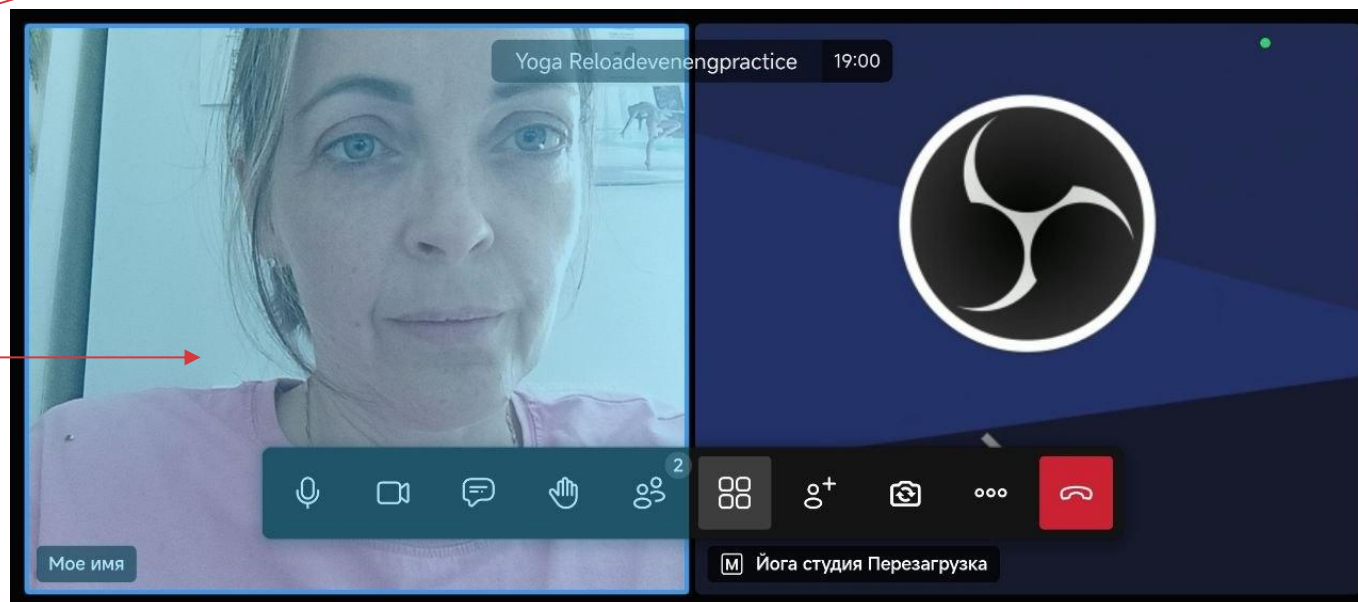
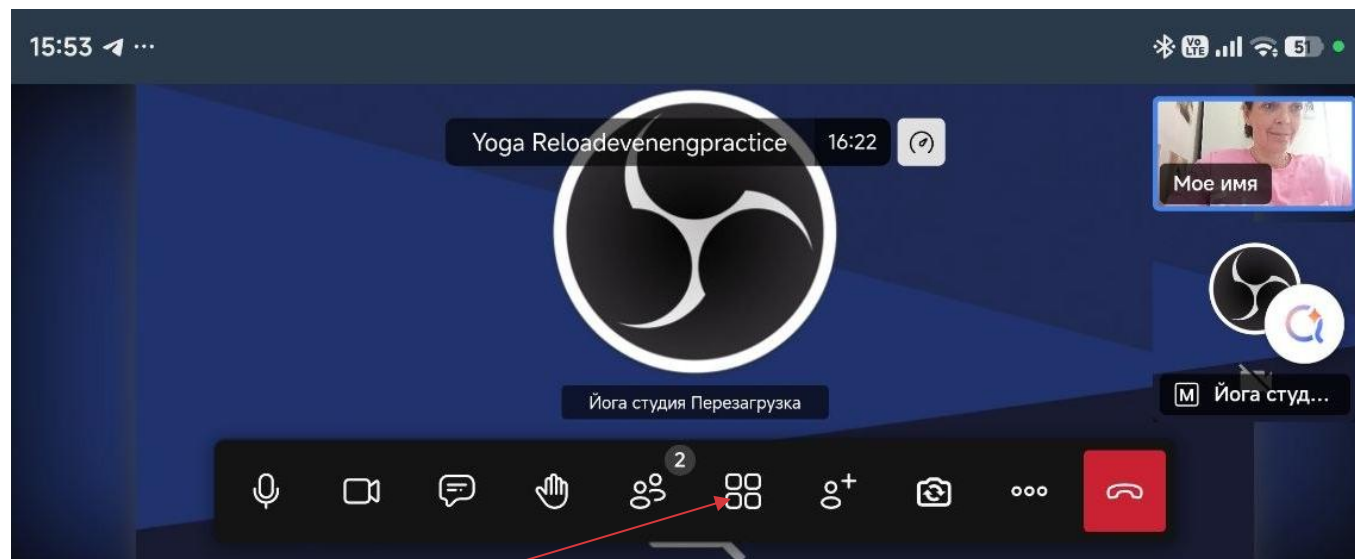




Последний штрих

Закрепим преподавателя:

1. Нажимаем на 4 квадратика
2. Появились все окна участников
3. На видео с преподавателем нажать и подержать – появится окно - выбираем «Pin to stage». Готово!





Пропсы – это

вспомогательные инструменты для практики. С их помощью мы упрощаем или усложняем асаны йоги

Вам понадобятся: 2 блока для йоги и 1 ремень для йоги

/заменить блоки можно книгами, а ремень для йоги поясом от халата/



Доброй практики

По любым вопросам пишите в чат
или мне лично +79033001660

