

Petit guide d'installation pour votre cours Munz Floor en visio

1. Une bonne connexion Internet.
2. Un ordinateur (équipé d'une caméra) dont l'écran peut s'incliner en direction du sol. Téléphone et tablette sous réserve de pouvoir les incliner suffisamment vers le sol*.
3. Positionnez l'ordinateur en hauteur (minimum 1 mètre : sur une table, un bureau, une chaise...).
4. En journée positionnez-le de préférence dos à la fenêtre (pour éviter le contre-jour). En soirée, prévoyez un éclairage suffisant dans la pièce.
5. Prévoyez un espace au sol suffisant pour être allongé-e, bras en croix avec de la marge de chaque côté des mains.
6. Prévoyez environ 1 mètre entre la caméra et votre corps.
7. Dirigez votre tête vers la caméra et les pieds à l'opposé.
8. Portez une tenue confortable et plutôt chaude, avec des couleurs claires de préférence (évitez pantalon ou leggings noirs).
9. Au sol : un tapis de salon ou de yoga ou une couverture ou rien de spécial si votre sol est suffisamment chaud et confortable pour vous.
10. Téléphone éteint. Pas d'enregistrement.
11. Surtout si c'est la 1^{ère} fois, connectez-vous 10 minutes avant le début du cours afin que nous nous assurons ensemble que tous les réglages soient opérationnels.

Prérequis

- Pouvoir s'allonger au sol et se relever

Contre-indications

- Grossesse
- Opérations récentes

Bon cours !

* exemple de support pour téléphone

