

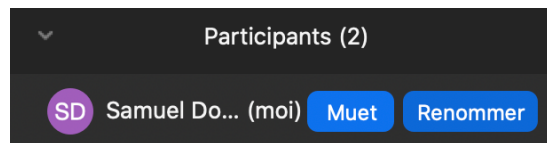
Procédure pour vous connecter à un cours Livestream avec InVivo

1. **Procéder à votre inscription au cours** en vous rendant sur le site web de yoga InVivo (<https://www.yogainvivo.com/Cours/Horaire.aspx>) si cela n'a pas déjà été fait. **Vous allez recevoir le lien automatiquement pour participer à la séance de 15 à 30 minutes avant la séance.**
2. **Organiser un espace propice pour la pratique** : prévoir un lieu tranquille avec votre tapis déroulé et vos accessoires de yoga préférés (ou leurs substituts) tels que coussin de méditation (oreiller), couverture, blocs (gros dictionnaires), traversin (oreiller ou couverture roulée), courroie (ceinture, cravate, foulard).
3. **Rendez-vous sur l'application zoom ou le site web (<https://zoom.us>)**. S'il s'agit de votre première participation, nous vous invitons à explorer l'interface et à tester votre micro/caméra avant le début du cours puisque nous sommes limités dans l'assistance technique que nous pouvons vous fournir.¹ À tout moment, vous pouvez vous adresser à l'animateur. trice de la réunion de vive voix avant le cours ou encore en levant la main ainsi qu'en écrivant dans le chat si votre micro est éteint. Si vous vous connectez via le site web, assurez-vous que le navigateur prenne en charge les fonctions de Zoom. Si vous utilisez un produit Apple, privilégiez le navigateur Google Chrome à Safari.
4. **Avant la tenue du cours, vous recevrez dans un courriel les informations nécessaires à votre connexion (ID de réunion + mot de passe)**. Assurez-vous que l'adresse courriel qui est associée à votre compte soit celle que vous utilisez pour vous connecter. Par ailleurs, assurez-vous qu'il s'agit bien du courriel pour le cours auquel vous êtes inscrit. e. Habituellement, le courriel est envoyé 30 minutes/1 h avant la tenue du cours.

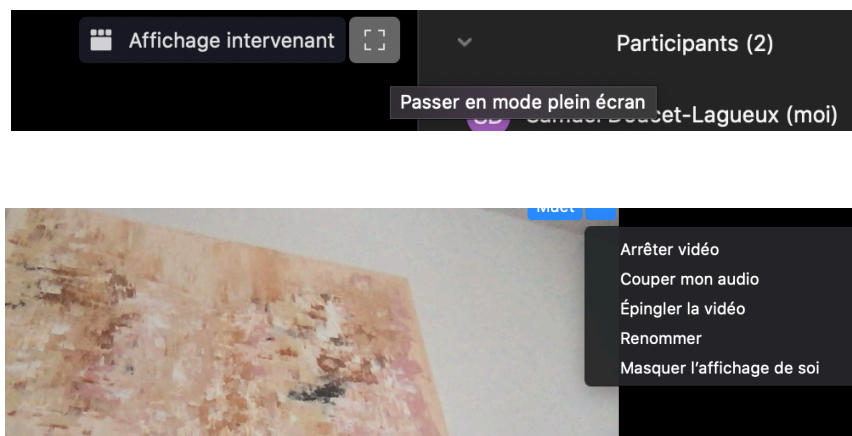
¹ En cas de pépin, n'hésitez pas à utiliser le Centre d'aide de Zoom au lien suivant : <https://support.zoom.us/hc/fr>

Procédure pour vous connecter à un cours Livestream avec InVivo

5. **Rejoindre la réunion** en inscrivant ID de réunion et le mot de passe au moins **10-15 minutes avant le début du cours**. Comme un cours régulier, les cours commencent à l'heure prévue et la salle virtuelle sera fermée lors du début de l'enseignement pour assurer un déroulement fluide.
6. En entrant dans la salle de cours, **assurez-vous que votre pseudonyme contient votre prénom et votre nom en cliquant sur l'option « renommer »**. Autrement, inscrivez ceux-ci dans la section clavardage afin de faciliter la prise de présence.



7. Durant la tenue du cours, vos micros seront fermés par l'animateur. Il est possible pour vous d'éteindre votre caméra si cela vous rend plus à l'aise. **Nous vous suggérons de vous mettre en mode « plein écran » et d'utiliser l'affichage intervenant (plutôt que galerie)**. Si vous voyez toujours les autres caméras, vous pouvez aussi la fonction «Épingler la vidéo ».



Procédure pour vous connecter à un cours Livestream avec InVivo

8. Durant les périodes de partage, nous vous demandons de parler 1 personne à la fois pour éviter la cacophonie.

Avis important : Les cours en Livestream limitent les interventions d'ajustement ou d'adaptation possibles pour l'enseignant. e. Nous vous invitons donc à faire preuve de prudence et de prendre toutes les mesures nécessaires pour une pratique confortable et sécuritaire.