## Lenka Yoga

## Online lekce

Pro mé online lekce používám službu ZOOM (https://zoom.us).

Krátký návod, jak je se připojit:

Číslo místnosti - odkaz na konkrétní lekci Vám vždy zašlu po přihlášení.

Připojit se můžete z počítače, z tabletu nebo z telefonu. (MacOS, Windows, iOS/iPadOS, Android)

Zoom preferuje, abyste používali nainstalovaný software. Má své výhody (lépe se ovládá), ale samozřejmě ne každý si chce něco dalšího na počítač instalovat.

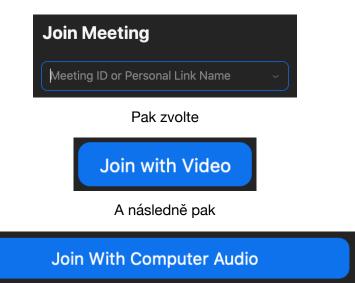
Připojení z prohlížeče je spolehlivé bohužel pouze z prohlížeče Chrome.

Pro účast na mém semináři **NEMUSÍTE mít placenou verzi**.

Připojení z počítače, tabletu nebo telefonu,



pokud máte nainstalovaný program - spustíte program a zvolíte A následně zadáte výše uvedené číslo (nebo vložíte link, který jsem Vám poslala emailem):



## Tipy:

Ideálně bych Vás měla vidět celé ve stoje i vleže, včetně vaší podložky. Většinou se lépe polohuje počítač.

Doporučuji se připojit cca 10 minut před začátkem lekce a nachystat si podložku, deku, jógový pásek a dvě jógové cihličky (jógový pásek můžete nahradit kravatou či páskem od županu, jógové cihličky 2 stejnými krabicemi nebo knihami)

Než lekce začne, budete mít ztlumený zvuk, takže se vzájemně neuslyšíte. Já ho na začátku lekce zapnu, abychom se všichni přivítali.

Těším se na Vás 🤎



Lenka

