

## NAMASTÉ

A todos os alunos que se encontram ou comecem a formação online.  
A plataforma usada será o Zoom (<http://zoom.us>) cujo link será informado oportunamente.

As aulas teórico-práticas serão ministradas por Swamini Tara e por vários Professores/Mestres formados pela associação e para que sejam fluídas, responsáveis e com respeito por todos deverão ser seguidas as seguintes recomendações:

- Ser pontual, ligar a plataforma pelo menos 15 minutos antes da hora marcada, para que se possa começar à hora, evitando constrangimentos de ligação, que por vezes a Internet provoca;
- Procurar um lugar em casa onde possa estar tranquila/o, sem intervenção da família nem amigos, avisando-os que irá estar ocupada/o durante as horas da formação;
- Manter o telemóvel em silêncio ou qualquer outro instrumento que possa interromper a sua atenção durante a formação;
- Preparar a zona de trabalho: espaço e tapete para as aulas práticas e cadernos e material de escrita para as aulas teóricas;
- As dúvidas e/ou perguntas que possam surgir durante as aulas ou quando surjam, ao ler o material que será enviado, deverão ser colocadas no final das aulas, ou no espaço de tempo dado para o efeito, para não interromper o fluir natural da aula e para que todos estejam concentrados e atentos à prática;
- Realizaremos pausas para tomar chá e para almoçar;
- Sobre a roupa a utilizar: a roupa deve ser confortável, de cores claras para que tragam boa energia. A ideia é nos prepararmos mental, física e espiritualmente para esta jornada e nos conectarmos com o momento;
- Os trabalhos solicitados ao longo de toda a formação, deverão ser enviados em formato Word ou PDF para o e-mail oportunamente fornecido.

A Todos desejamos uma Feliz jornada!

Swamini Tara  
(Beatriz Katchi)