



Instrucciones para usar Zoom

Gracias por interesarte en nuestras **salas de meditación online** y disponerte a compartir un silencio consciente con nosotros.

Duración del evento: 1:00h.

Haz clic en el enlace siguiente en el horario que elijas (hora española peninsular)

Los martes

Meditación de las 8h

<https://zoom.us/j/864-042-728>

Meditación de las 12h

<https://zoom.us/j/864-042-728>

Meditación de las 18h30 **(en italiano)**

<https://zoom.us/j/187247688>

Meditación de las 20h

<https://zoom.us/j/864-042-728>

Meditación de las 21h30 **(en francés):**

<https://zoom.us/j/377575963>

Meditación de la 1am - **18h de México**

<https://zoom.us/j/864-042-728>

Los jueves:

Mediación de las 7h

<https://zoom.us/j/864-042-728>

Mediación de las 22h

<https://zoom.us/j/864-042-728>

Si es la primera vez que usas ZOOM - Al hacer clic en este enlace el navegador se abrirá y se descargará un archivo ejecutable. En caso de que no se descargue automáticamente, haz clic en "**descargar**" para descargar la aplicación ZOOM. Una vez descargado, **haz clic en el archivo Zoom_launcher.exe** para que se instale la aplicación.

Si ya has usado ZOOM en tu ordenador - El enlace te abrirá la aplicación y sólo lo tendrás que "permitir" y seguir los pasos.

No podrás entrar en la reunión mientras el anfitrión no la haya empezado. Te aparecerá entonces un mensaje pidiéndote que esperes a que el anfitrión ingrese en la reunión, cuando ingrese automáticamente ingresarás tú también.

En la parte de debajo de la pantalla, a tu izquierda verás los botones para activar y desactivar el micro y la cámara. Debes mantener tu micro apagado, pero puedes activar tu video si así lo deseas.

También podrás activar el CHAT

Activa el CHAT mediante el icono de chat que hay en la misma barra de iconos inferior en donde están el micro y la cámara, pero más bien en la zona central hacia la derecha. Verás el mensaje de bienvenida en el chat.

Puedes preguntar lo que necesites durante los primeros minutos de bienvenida, tu pregunta te será contestada o bien en ese momento o bien en los 10 minutos antes de finalizar la sesión después del silencio compartido.

Solicitar turno de pregunta

Si deseas hacer una pregunta en viva voz, puedes abrir la ventana de participantes en el icono "Participantes" de la misma barra de iconos inferior. En la ventana de participantes verás **el botón "Levantar mano"**. El anfitrión activará tu micrófono en cuanto vea el momento para que puedas hablar y todos te oigan. Si tu pregunta ya se ha resuelto, puedes pulsar "Bajar mano" para bajarla.

Entrar con tablet o móvil

En el caso de que no dispongas de ordenador y solo puedas usar una tablet (iPad, Surface, tableta) o móvil (celular, smartphone o iPhone), descárgate la app ZOOM buscando tanto en Google Play (dispositivos Android) como en el AppleStore (dispositivos Apple).

Gracias y un cálido saludo,

El equipo de la Fundación
Coordinación Red de Meditación
meditacionenred@fundaciontranspersonal.com
Tel: +34 67020 4439

red **meditación**
TRANSPERSONAL