

How to Prepare for

Comment se préparer

L'amour en action

Satsang de Siddha Yoga en l'honneur de la St Valentin
en direct par stream audio depuis Shree Muktananda Ashram
Samedi 13 février 2016

Au cours des jours précédant l'événement en ligne de Siddha Yoga, ces quelques façons de vous préparer vous aideront dans votre participation :

Se préparer à une participation en ligne :

- Afin de participer à un événement en ligne, vous devez vous connecter sur le site internet de la voie du Siddha Yoga.
 - Quelques jours avant l'événement, vérifiez que vous réussirez à vous connecter avec votre nom d'utilisateur et votre mot de passe du site de la voie du Siddha Yoga.
 - cliquez sur **SIGN IN**, (connexion), qui se trouve en haut à droite de chaque page du site internet de la voie du Siddha Yoga.
 - Si vous ne possédez pas de compte en ligne de Siddha Yoga, vous pouvez en créer un en cliquant **ici**.
- Assurez-vous que vous avez les dernières versions des deux navigateurs recommandés, installés sur votre appareil :
 - Firefox <https://www.mozilla.org/firefox/new/>
 - Google Chrome <https://www.google.com/chrome/>
- Pour la plupart des appareils mobiles, les applications de ces navigateurs sont facilement disponibles.
 - Play Store pour les appareils Android
 - Apple Store pour les appareils Apple
- Cliquez sur une vignette vidéo « Communiez avec la nature » pour tester si vous pouvez lancer avec succès une retransmission avec le son.

- Si vous ne pouvez pas lancer avec succès une vidéo « Communiez avec la nature » avec le son, veuillez contacter Webcast_Services@syda.org au moins deux jours avant la diffusion en direct pour une aide supplémentaire.
- Le jour de la diffusion en direct, veuillez vous connecter à cet événement quinze minutes avant le début de la diffusion en direct. Si tout fonctionne correctement, vous entendrez la musique. Si vous n'êtes pas en mesure d'entendre la musique:
 - Contrôlez le niveau du son
 - Mettez votre navigateur
 - Envoyez un courriel à webcastservices@syda.org.

Préparer l'espace

- Si vous participez au *satsang* depuis chez vous, choisissez et installez un espace préservé de toute distraction, où vous serez le plus à l'aise pour chanter pleinement.
- Vous devrez installer votre ordinateur ou les haut-parleurs de votre ordinateur pour écouter le stream audio au volume adéquat.

Préparer le corps

- Au cours des jours qui précèdent le *satsang*, pratiquez le hatha yoga ou d'autres exercices qui soutiennent votre force physique et votre souplesse afin de pouvoir rester assis confortablement pendant une longue période.

Qu'apporterez-vous

- Les objets suivants sont à placer près de vous pour le *satsang* :
 - Un *asana* de méditation, disponible aussi à la librairie du Siddha Yoga
 - Un oreiller ou un coussin pour soutenir votre posture assise

- o Un verre ou une petite bouteille d'eau

Après le *satsang*

- Après avoir participé à la diffusion en direct, prenez quelques minutes pour réfléchir à ce que vous venez de recevoir.
 - o Vous pouvez noter vos réflexions dans votre journal personnel.
- A cette occasion, vous pouvez également faire une offrande de *dakshina*, une offrande financière, comme moyen de reconnaître et d'apprécier la puissance des enseignements du Siddha Yoga que vous avez reçus dans ce *satsang*.
 - o Vous pouvez faire une **offrande de *dakshina*** sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga ou choisir d'établir une **pratique de *dakshina* mensuelle**.
- Au cours des jours qui suivront le stream audio direct, prévoyez des moments au calme pour la réflexion, votre journal et la méditation. Ceci vous aidera à mieux assimiler votre expérience et ce que vous avez appris pendant le *satsang*.