

INFO PRATIQUES & DEROULEMENT DU STAGE

LES INDISPENSABLES

Matériel informatique : vérifier l'accès internet, et le bon fonctionnement de la caméra, du microphone et de votre haut-parleur.

Espace et environnement :

- Prévoir de **pouvoir être visible entièrement** dans le champ de la caméra dans le cas où des questions nécessitent un ajustement.
Exemple : si remontée d'énergie vers le cœur, l'animateur doit pouvoir voir la personne dans son intégralité pour l'aider.
- Prévoir derrière vous un fond le plus uni possible (pourquoi pas tendre un drap) pour faciliter les corrections si besoin, ou porter des vêtements contrastants avec le fond
- **Attention aux contre-jours** artificiels ou naturels
- Prévoir de **l'espace suffisant pour bouger**
- L'endroit choisi pour faire votre stage doit être **le plus silencieux possible, et calme**. Idéalement **isolé**, sans discussion externe.

Matériel de pratique : une chaise pour s'asseoir, et deux poids de 1kg chacun, (comme par exemple [sur le site de décathlon](#)) qui seront à attacher ensemble et déposés sur les épaules pour étudier le relâchement SONG et l'enracinement

Visioconférence : pour savoir comment prendre la parole, voir la vidéo de l'animateur en grand, et autres fonctionnalités, voir le document « [comment installer et utiliser Zoom](#) »

Pour une meilleure pratique énergétique, une fois que vous avez intégré ce qu'il faut faire, nous vous conseillons de vous laisser absorber par votre pratique personnelle, vos perceptions internes et vous laisser guider par la voix de l'animateur si besoin, plutôt que de trop fixer l'écran : fixer l'animateur, c'est fixer le regard, fixer la tête, et donc fragmenter son corps !

Rappelez-vous, même si vous êtes chez vous, vous êtes en stage, veillez à rester concentré sur le stage.

Pensez à prévoir à l'avance de quoi boire et grignoter

HORAIRES JOURNALIERS

8h30 connexion en salle d'attente virtuelle (pas de discussion possible dans cet espace) / 8h45 accueil, entrée en salle gérée par l'animateur / 9h début du cours

9h - 10h10 cours
Pause 20min
10h30 - 11h30 cours
Pause 20min
11h50 - 13h cours
Déjeuner 13h - 14h30

14h30 - 15h30 cours
Pause 20min
15h50 - 17h30 cours et clôture
→ Les horaires des pauses sont susceptibles d'évoluer en fonction de l'avancement de l'étude.

RGPD : Protection des données personnelles

L'Ecole de l'Onde du Dragon s'engage à préserver la confidentialité des informations fournies par le stagiaire lors de l'inscription. Ces informations, telles que l'adresse email, serviront pour la transmission de documents ainsi que pour la transmission d'informations relatives à l'école et ses événements par le biais d'une messagerie et via Mailjet. **En signant ce contrat vous acceptez l'utilisation de vos données personnelles (renseignées sur cette présente fiche d'inscription) à ces fins.**

Conformément au RGPD, «Règlement général sur la protection des données» en vigueur depuis le 25 mai 2018, vous disposez des droits d'interrogation, d'accès, de modification, d'opposition et de rectification sur les données personnelles vous concernant en faisant la demande par email ou courrier à l'Ecole de l'Onde du Dragon.

Votre mail ainsi que toutes les informations vous concernant ne seront jamais communiqués à qui que ce soit et resteront dans nos listes tant que vous ne nous faites pas de demande de modification. Vous pouvez vous désinscrire à tout instant des newsletters en cliquant sur le lien présent à la fin de nos emails, ou bien en nous le demandant par email.