



GUÍA PLATAFORMA ONLINE

GUÍA PLATAFORMA ONLINE

ESTO ES LO QUE DEBES RECORDAR

- **Guarda este link en algún lugar seguro y accesible para poder entrar a la plataforma siempre que quieras:**
<https://formacion.atmaexperience.com/reconecta-1-1/>
- **En la plataforma encontrarás la mayoría de experiencias vividas durante el retiro así como las 4 sesiones online.**
- **Dispones de material en vídeo, audio y pdf accesible para siempre.**
- **Para la realización de la meditación y la relajación acuática, te recomiendo visualizar el vídeo un par de veces en casa y después pasar al agua. Aquí te dejo el link ded amazon para una funda de móvil + auriculares waterproof para que te puedas llevar los audios al agua.**
[Funda smartphone](#)
[Auriculares waterproof](#)
- **En el caso del aichi te recomiendo que practiques en casa con el vídeo y luego en la piscina te guíes por las plantillas con dibujos del pdf, que puedes descargar en tu mobil.**
- **Si tienes cualquier duda estaré encantado de ayudarte.**

Disfruta de la práctica ;-)