

Querido(a) amigo(a),

Leia atentamente este Código de Disciplina, e somente se inscreva se puder segui-lo:

- 1) **A participação é obrigatória em dois dos temas a seguir, *metta, karuna, mudita e uppekkha*, com participação **integral** no período escolhido; o ingresso na sala deve se dar com 15 minutos de antecedência**, porque se a primeira atividade for a meditação, não haverá possibilidade de liberar a sua entrada após o início da sessão.
- 2) **Mantenha o seu microfone desligado, exceto** no período de perguntas e respostas, e isso apenas quando você for falar. Levante a sua mão (física) para falar e a palavra lhe será dada brevemente. O chat escrito deve ser usado apenas para dificuldades técnicas.
- 3) **Mantenha o seu vídeo ligado** durante as sessões. Apenas no período da meditação, você poderá deixá-lo ligado ou não.
- 4) **Mantenha a sua tela expandida**, evite multitarefas e, para o seu benefício, concentre-se no que está acontecendo na sala principal.
- 5) **É proibido comer** durante as sessões. Durante a meditação, **não coma nem beba**.
- 6) **Use roupas discretas e confortáveis** para a prática.
- 7) **Durante a meditação, mantenha-se sentado(a) em uma almofada ou cadeira**, com as costas eretas e queixo paralelo ao solo. Se sentir desconforto, pode meditar por algum tempo em pé e imóvel. Durante as palestras e durante as perguntas e respostas, pode encostar-se a uma parede, desde que fique visível a todos os participantes. Se possível, mantenha um espaço próximo a você, para fazer a meditação andando (cerca de 15 passos).
- 8) **Mantenha uma atmosfera de silêncio**, para um melhor aproveitamento do retiro. Evite atividades que agitem a mente, antes e depois de cada sessão. Para o benefício de todos, vamos tentar manter, ao máximo, as boas condições, como de um retiro presencial!

Sua participação é muito importante para nós. As vagas são limitadas e as inscrições serão encerradas assim que for preenchido o número de vagas. Portanto, inscreva-se logo!

Caso tenha feito a inscrição e não puder participar, por favor, nos avise com antecedência para que sua vaga seja eventualmente disponibilizada para outra pessoa.

A CASA DE DHARMA AGRADECE SUA PRESENÇA!

A CASA DE DHARMA DEPENDE DE SUA GENEROSIDADE PARA
CONTINUAR OFERECENDO O DHAMMA!