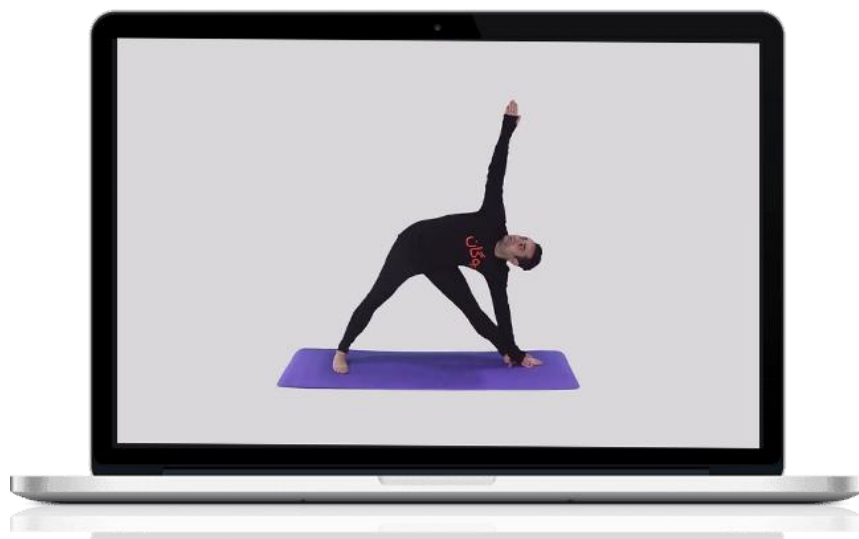


یوگان

سامانه آموزش آنلاین یوگا

راهنمای استفاده از دوره های آنلاین یوگا



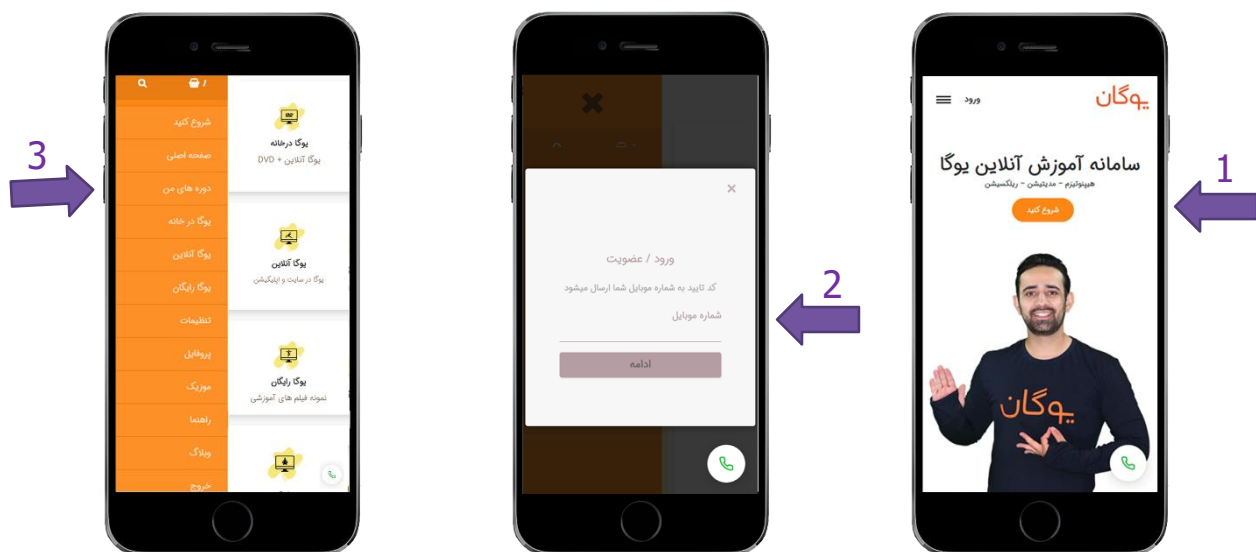
حساب کاربری

ورود / عضویت

- برای ورود یا عضویت وارد سایت شده و دکمه **شروع کنید** را بزنید
- برای ورود یا عضویت در یوگان اینجا **اینجا** کلیک کنید

منو حساب کاربری

- دوره های من** : شامل دوره های آنلاین که در آنها شرکت کرده اید
- داشبورد** : بررسی وضعیت آماری دوره های آموزشی شما
- پروفایل** : برای قراردادادن و تغییر عکس حساب کاربری



اپلیکیشن در اندروید

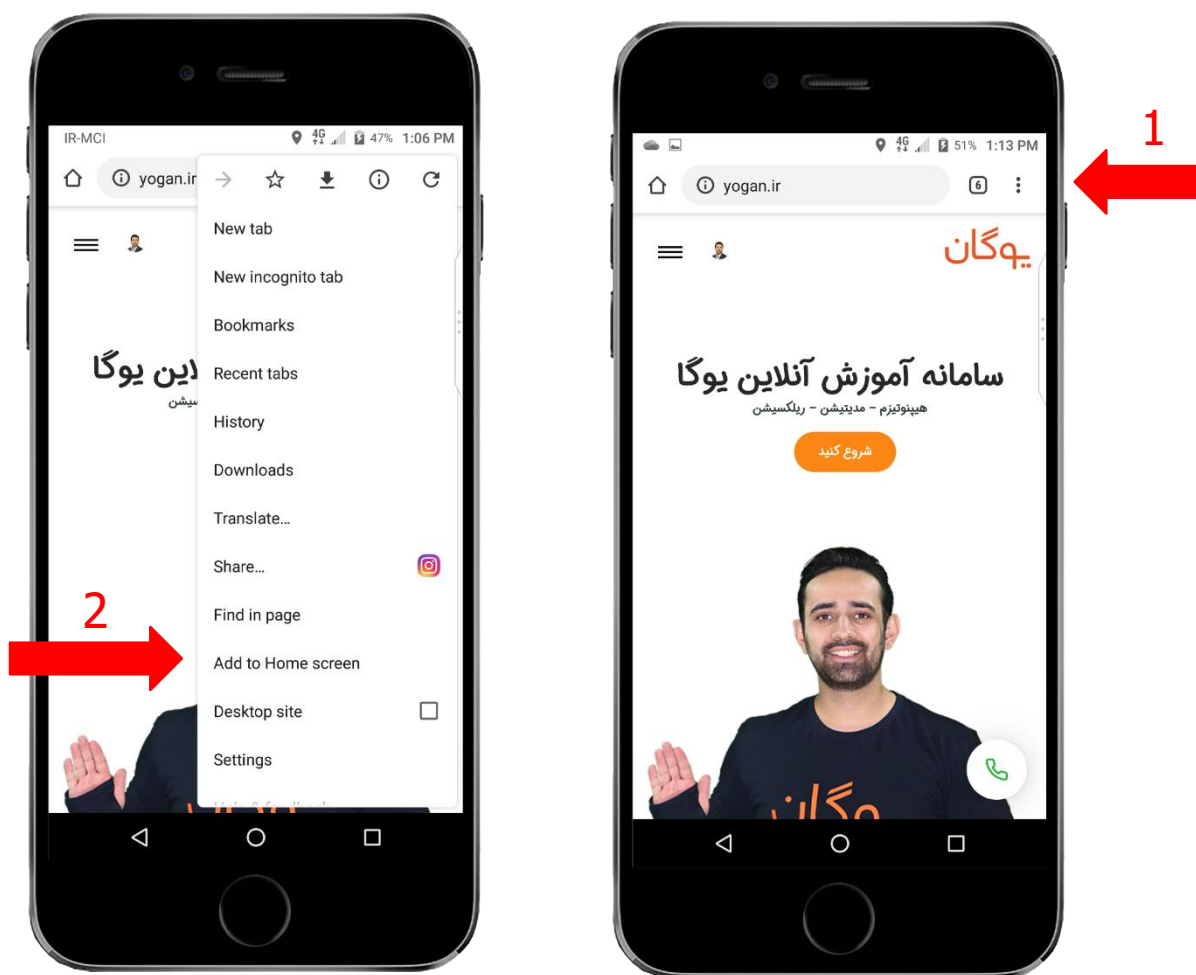
بوسیله برنامه گوگل کروم وارد سایت یوگان شوید

بعد توسط سه نقطه بالا سمت راست وارد منو برنامه گوگل کروم شوید

دکمه اضافه کردن به صفحه موبایل (**Add to home screen**) را بزنید.

برای وارد شدن به سایت یوگان اینجا **اینجا** کلیک کنید

(اگر از محیط اینستاگرام وارد سایت شدید باید ابتدا خارج شده و مستقیم وارد گوگل کروم شوید)



اپلیکیشن در آیفون

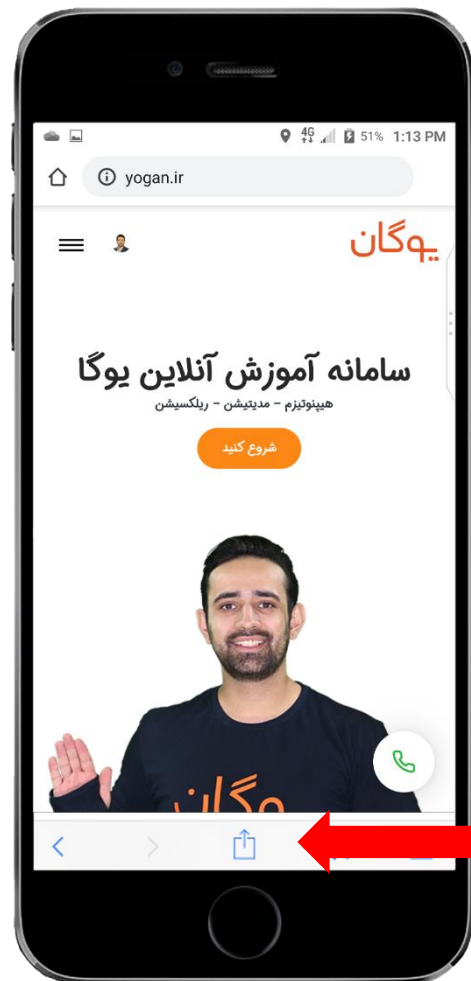
بوسیله برنامه سافاری وارد سایت یوگان شوید

بعد از وارد شدن به سایت وارد منو برنامه سافاری شوید

دکمه اضافه کردن به صفحه موبایل (**Add to home screen**) را بزنید.

برای وارد شدن به سایت یوگان اینجا **اینجا** کلیک کنید

(اگر از محیط اینستاگرام وارد سایت شدید باید ابتدا خارج شده و مستقیم وارد گوگل کروم شوید)

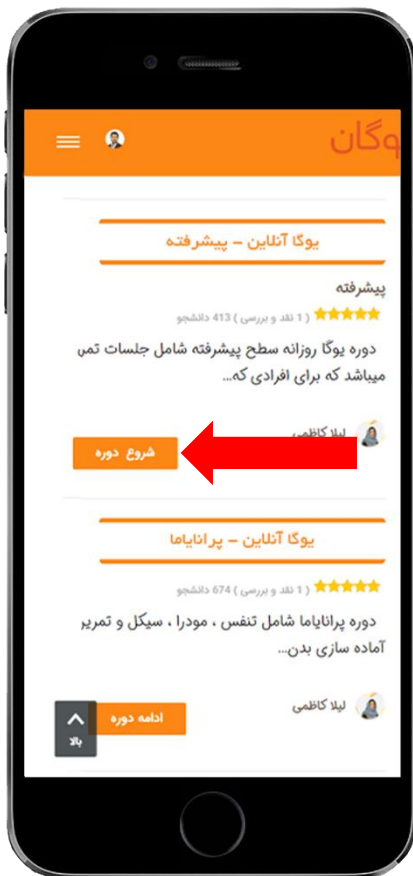


نحوه وارد شدن به دوره آنلاین

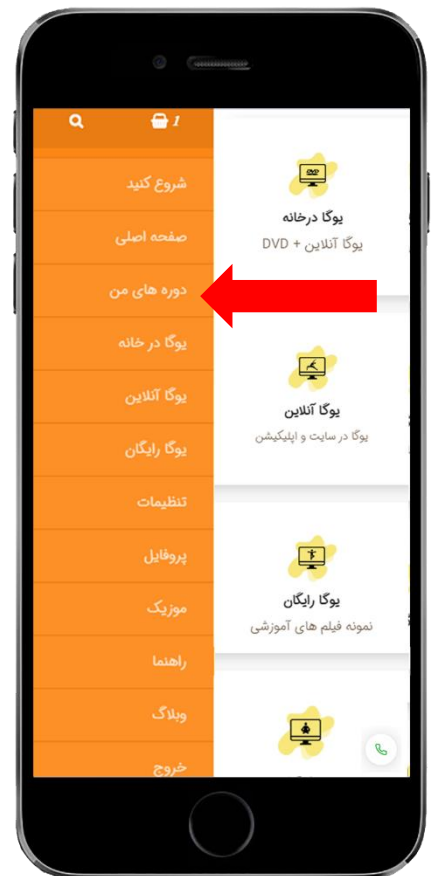
- ◀ در منو حساب کاربری یا منو موبایل وارد قسمت **دوره های من** شوید
- ◀ دوره مورد نظر را انتخاب و دکمه **شروع دوره** یا **ادامه دوره** را بزنید
- ◀ وارد اولین تمرین دوره میشوید و میتوانید از محتوای آن استفاده کنید
- ◀ دوره های آنلاین دارای هیچگونه محدودیت زمانی و استفاده نمی باشند



3



2



1

نحوه استفاده از دوره آنلاین

- ◀ هر جلسه شامل فیلم های تمرینی همراه با توضیحات و نحوه انجام می باشد
- ◀ توضیحات تمرین را مطالعه و فیلمها را به ترتیب و طبق برنامه و زمان لازم انجام دهید
- ◀ فیلمهای مخصوص برای استفاده توسط اینترنت ضعیف در انتها قرار دارد
- ◀ در صورتیکه تمرین دارای فایل ضمیمه باشد میتوانید آنها را در انتها دانلود کنید
- ◀ برای رفتن به تمرینات دیگر از فلش های پایین یا **منو جلسات** در بالا استفاده کنید
- ◀ برای خروج از تمرینات وارد منو جلسات شوید و دکمه بازگشت به دوره را بزنید

