Yoga Douceur

ABBÉVILLERS · VANDONCOURT

Questionnaire santé

CONFIDENTIEL

Le yoga est une discipline qui engage le corps tout entier : squelette, muscles, respiration, mental, émotions… Ses effets sont profonds et doivent être pris au sérieux.

Au début de chaque séance, nous ferons « la météo » de votre corps physique et mental, sans entrer dans des explications personnelles. Je pourrai ainsi ajuster le cours à votre ressenti et vous guider dans une pratique qui respecte votre besoin du moment.

> Ce questionnaire est strictement confidentiel et réservé à la seule préparation des cours, afin de vous proposer des exercices en toute sécurité. Merci de le remplir en toute sincérité.

NOM ET PRÉNOM .....

Avez-vous une expérience du yoga ? Si oui, quel type de yoga et à quelle fréquence ?

.....

Pratiquez-vous une ou plusieurs activités sportives régulières ? Si oui, lesquelles et à quelle fréquence ?

.....

Quel type de métier exercez-vous ? (travail de bureau, manuel ou physique, voyages fréquents, longs trajets en voiture…)

.....

Avez-vous des douleurs physiques récurrentes ? Si oui, lesquelles ?

.....

Avez-vous eu une blessure ou une opération au cours des six derniers mois ? Si oui, laquelle ?

.....

Êtes-vous enceinte ? Si oui, quelle est la date du terme ?

.....

Contre-indications

Certaines postures (asanas) devront être évitées ou adaptées. Cochez les cases qui vous concernent :

- ☐ Hypertension artérielle
- ☐ Maladies cardiaques
- ☐ Migraines
- ☐ Problèmes d'oreilles
- ☐ Problèmes ophtalmologiques
- ☐ Problèmes respiratoires
- ☐ Pathologies osseuses (hanche, dos, cervicales…)
- ☐ Douleurs articulaires chroniques

> Si au moins une case est cochée, merci de demander à votre médecin de confirmer que vous pouvez pratiquer le yoga.

Avez-vous des attentes particulières par rapport au cours ?

.....

.....

J'ai bien compris qu'il n'est pas question de compétition ni de performance, mais de prendre soin de moi et d'écouter mon corps. Je sais que je peux quitter une posture à tout moment si je le juge nécessaire.

FAIT À ..... **LE** .....

SIGNATURE