



QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

Le yoga est une discipline avec de profonds effets sur le corps, la respiration, le mental et les émotions.

Ces 8 questions me permettront de connaître les conditions actuelles de votre corps et votre état de santé en général et ainsi vous guider dans des postures qui respectent vos besoins, vos aspirations et vos limites.

Ce questionnaire est strictement confidentiel et réservé à mon seul usage.

Prénom :

Nom :

Date de naissance :

Lieu de naissance :

Occupation :

Courriel :

Portable :

1. Souffrez-vous de problèmes de santé - ex. : problème cardiaque, pathologie de la hanche, du dos ou de la nuque, hypertension artérielle, migraine, maladie chronique, sciatique ou autre? Oui / Non . Si oui, le(s)quel(s) ?

2. Avez-vous eu une blessure ou une opération au cours des 6 derniers mois ? Oui / Non. Si oui, laquelle ?

3. Si vous êtes une femme, êtes-vous enceinte ? Oui / Non. Si oui, de combien de mois ?

4. Avez-vous des douleurs physiques ? Oui / Non. Si oui, lesquelles ?

5. Avez-vous des allergies ou intolérances alimentaires ? Oui / Non. Si oui, lesquelles ?

6. Avez-vous une expérience du yoga ? Oui / Non. Si oui, quel type de yoga ?
Êtes-vous ?

- Débutant
- Initié
- Pratiquant régulier
- Avancé

7. Pratiquez-vous une ou plusieurs activité(s) sportive(s) régulière(s) ? Oui / Non. Si oui, lesquelles et à quelle fréquence ?

8. Pouvez-vous noter entre 0 et 5 votre état de santé physique et émotionnel ainsi que votre vitalité (0 = très mauvais, 5 = excellent) :

- Etat de santé physique :

- Etat de santé émotionnelle :

- Vitalité :

Lieu et date :

Signature :

Formulaire à renvoyer AVANT le début du stage avec le bulletin d'inscription à :

Elodie David – Tara Yoga

1, rue Pierre Lalou

13006 Marseille

Ou par courriel : elodiedavidyoga@gmail.com

Tel : 06.22.63.06.23

Merci ☺