

QUESTIONNAIRE SANTE CONFIDENTIEL

Petite pousse hatha yoga

Pénélope Grenot enseignante de yoga

Le Hatha yoga est une discipline impliquant le corps à tous les niveaux, la respiration, le mental, le psychisme, les émotions, les relations. Ses effets sont profonds et doivent être pris au sérieux. C'est pourquoi il doit être pratiqué de façon sécuritaire pour n'aggraver en aucun cas une condition de santé de votre être. Votre professeur doit connaître les conditions actuelles de votre corps et de votre état en général pour vous guider dans des postures qui respectent vos besoins, vos aspirations et vos limites.

Merci de bien vouloir remplir ce questionnaire santé daté et signé avant le premier cours. Ce questionnaire est strictement confidentiel et réservé à l'usage unique de l'enseignant qui peut exiger un certificat médical dans certains cas. Grâce à vos réponses, il sera possible de mieux adapter le cours aux besoins des élèves.

Prénom et Nom :

Age :

1. Avez-vous des attentes particulières du cours et lesquelles?
2. Avez vous une expérience du yoga ? Si oui, donnez quelques détails :
3. Quel type de métier exercez-vous? (travail de bureau, nombreux déplacements en voiture, voyages, manuel....)
4. Pratiquez-vous une ou plusieurs activité(s) sportive(s) régulière(s) ? Si oui, lesquelles? A quelle fréquence?
5. Si vous êtes une femme, êtes vous enceinte ? Si oui, de combien ?
6. Certaines postures amélioreront ou devront être évitées dans certains cas. Merci donc d'entourer si vous avez :
a) des insomnies, b) de l'hypertension, c) des problèmes ophtalmiques,
d) des migraines, e) des problèmes d'oreille, f) des problèmes de cou.
7. Avez-vous souffert d'une maladie cardiaque? Si oui quand?
8. Avez-vous des douleurs physiques? Si oui, lesquelles ?
9. Pouvez-vous noter entre 0 et 5 votre état de santé et émotionnel (0 = très mauvais, 5 = excellent) :
10. Y a-t-il autre chose que vous pensez utile de mentionner (maladie chronique, sciatique, traitement médicamenteux....) ?

Vous ne pourrez tenir en aucun cas le professeur responsable en cas de blessure.
«Il n'est pas question ici de compétition mais bien d'une union avec soi même.
Je comprend que je peux quitter une posture à tout moment si je le juge nécessaire »

Fait à :

Le :

Signature :