

## Questionnaire de santé confidentiel

Le yoga est une discipline impliquant le corps à tous les niveaux, la respiration, le mental, le psychique, les émotions, les relations. Ses effets sont profonds et doivent être pris au sérieux. C'est pourquoi il doit être pratiqué de façon adaptée à votre état de santé physique et psychique. Votre professeure 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, dater et signer ce questionnaire santé et le remettre à votre professeure avant le premier cours. Ce questionnaire est strictement confidentiel et réservé à l'usage unique de l'enseignant. Grâce à vos réponses il lui sera possible de mieux adapter le cours à vos besoins.

Nom et Prénom : ..... Date de naissance : .....

Adresse : ..... Tel : .....

Email : ..... Situation professionnelle : .....

Avez-vous une expérience du yoga ? Si oui, laquelle et de combien de temps ? .....

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

Si vous êtes une femme, êtes-vous enceinte ? Si oui, de combien de mois ? .....

Certaines postures améliorent ou au contraire doivent être évitées dans certains cas comme l'hypertension, les problèmes de cervicales, de dos, d'articulation, les problèmes ophtalmologiques, auditifs, cardiaques, les hernies, les maladies chroniques, la sciatique, les migraines, la dépression... Avez-vous des problèmes de santé particuliers à signaler ou des douleurs physiques ? .....

Avez-vous subi des opérations chirurgicales aux articulations ou au dos ? Ailleurs ? Si oui lesquelles ? .....

Ressentez-vous des douleurs musculaires, articulaires ou autres ? Si oui, lesquelles ? .....

Avez-vous des difficultés à effectuer certains mouvements ou certaines positions ? Si oui, lesquels .....

Si en cours d'année, votre état de santé évolue, pensez à le signaler à votre professeure.

Je soussigné(e) ..... atteste sur l'honneur avoir consulté un médecin qui confirme qu'il n'y a aucune contre-indication médicale me concernant pour la pratique du yoga et de la relaxation. Je remets si nécessaire le certificat médical à mon enseignante.

Je déclare dégager de toute responsabilité NATASANA, et décide par là même, de prendre sous mon entière responsabilité ma pratique de yoga au cours de l'enseignement dispensé par l'enseignante.

Le yoga n'est pas une activité compétitrice mais qui vise à prendre soin de soi. Cependant des incidents peuvent survenir.

Par ma signature, je déclare être au courant des risques et ne pourrai en aucun cas tenir l'enseignante responsable en cas de blessure. J'ai compris que je peux quitter une posture à tout moment si je le juge nécessaire.

Date :

Signature :

Pour les mineurs, nom du responsable légal :