

# QUESTIONNAIRE DE SANTE COURS DE YOGA

OBLIGATOIRE (à remplir par les parents pour les mineurs)



Ce questionnaire a été créé pour que vous puissiez participer à un cours de Yoga en toute sécurité.  
Tous les informations communiquées dans ce questionnaire sont strictement privées et  
confidentielles (réservées à l'usage du professeur)

Nom – Prénom .....

Tel Fixe ..... Tel

Mobile..... Adresse.....  
.....

E - mail.....

Profession .....

Age .....

Avez-vous déjà pratiqué le Yoga avant ? OUI / NON

Etes-vous débutant dans une activité physique ? OUI / NON

Avez-vous des problèmes cardiaques ? OUI / NON

Avez-vous été gravement malade dans les 6 derniers mois ? OUI / NON

Avez-vous subi une opération chirurgicale ? OUI / NON

Si oui merci de résumer brièvement pour les deux dernières questions :

.....  
.....

Prenez-vous régulièrement des médicaments ? OUI / NON

Si oui merci de préciser brièvement

.....  
.....

Avez-vous eu un enfant dans les six derniers mois ? OUI / NON

(Il est conseillé de ne pas reprendre toute forme d'exercice les 12 semaines suivant un  
accouchement)

Si vous êtes enceinte ou que vous le devenez, merci d'en informer le professeur avant de participer au cours. ....

Souffrez-vous d'un de ces maux ? Merci d'entourer.

- Problèmes respiratoires
- Douleurs au dos
- Douleurs aux genoux
- Problème osseux ou articulaires
- Cancer
- Douleurs thoraciques
- Surdité
- Vertiges
- Diabètes
- Epilepsie
- Maux de tête
- Ostéoporose
- Palpitations
- H/B pression artérielle
- Mauvaise vue

Si vous avez des douleurs articulaires ou des douleurs de dos, merci de préciser où et comment et qu'est qui peut en aggraver la cause?

.....  
.....

Merci de préciser, toutes autres conditions physiques ou mentales pouvant affecter votre participation au cours de Yoga?

.....  
.....  
.....

Merci de répondre brièvement à ces questions, pourquoi souhaitez-vous participer aux cours de Yoga et qu'en attendez-vous ?

.....  
.....  
.....  
.....

Autres commentaires :

.....  
.....

En ce qui concerne toutes les formes d'exercices de yoga si vous avez un doute sur votre santé, il est conseillé de consulter votre médecin avant le commencement des cours. Il est obligatoire de fournir un certificat médical dans le cas où vous adhérer à l'association.

L'instructeur doit être informé de toute blessure ou problème médicale avant de rejoindre le cours. L'association Yoga Autrement ne se porte pas responsable pour des blessures survenues lors d'un cours de Yoga.

Je reconnais pratiquer le Yoga au sein de l'association Yoga Autrement sous ma propre responsabilité. Je suivrai les instructions du professeur et pratiquerais la discipline en fonction de mes capacités physiques.

Signature précédées de la Mention  
« Lu et approuvé »