



QUESTIONNAIRE D'ADAPTATION A LA PRATIQUE DU VINIYOGA FICHE DE PRE-INSCRIPTION

Ce questionnaire est strictement confidentiel et réservé uniquement à votre professeur. Vos réponses, me permettront d'adapter au mieux votre cours à vos besoins. C'est aussi l'opportunité pour vous de faire le point sur votre parcours et vos attentes. Merci de bien vouloir le compléter et l'apporter au 1er cours.

PRENOM ET NOM :

Age :

Mail :

Tél :

🚦 **Pratiquez-vous déjà du yoga ?** Si oui, à quelle fréquence ?

🚦 **Quel type de métier exercez-vous ?**

🚦 **Pratiquez-vous une activité sportive régulière ?**

Si oui, laquelle ?

A quelle fréquence ?

🚦 **Si vous êtes une femme, êtes-vous enceinte (date du terme) ?**

🚦 **Afin de mieux adapter votre pratique, souffrez-vous :**

✕ D'hypertension

✕ D'une maladie cardiaque

✕ De troubles respiratoires

✕ Migraines

✕ Problèmes de cervicales

✕ Déviation de la colonne

✕ Hernie discales

✕ Sciatique / cruralgie

✕ Problèmes digestifs

✕ Autre :

🚦 **Ressentez-vous régulièrement des douleurs musculaires ou articulaires ?**

Si oui, le(s)quel(s) :

🚦 **Avez-vous d'autres douleurs physiques (maladies, chirurgies récentes) :**

Si oui, lesquelles ?

🚦 **Vos attentes par rapport au Yoga ?**

🚦 **Vos craintes face au Yoga ?**

Merci



Choix 1 : Je suis intéressé(e) par le cours du :

- Lundi 9h
- Lundi 10h30
- Mercredi 18h30
- Mercredi 20h

Choix 2 : si mon choix 1 est déjà complet

- Lundi 9h
- Lundi 10h30
- Mercredi 18h30
- Mercredi 20h

L'adhésion au cours m'engage pour l'année de septembre 2022 à début à fin juin 2023 soit 34 cours répartis selon l'alternance des congés scolaires ou les impératifs de formation de mon professeur.

Adhésion annuelle de 250€.

Fait à :

Le / / 2022

Signature