



ASSOCIATION ADOS-ZEN
Yoga et Relaxation
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 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.

Nom Prénom de l'adhérent : _____

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

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

Certaines postures améliorent ou doivent être évitées dans certains cas comme l'hypertension, les problèmes de dos ou d'articulation, les problèmes ophtalmiques, les maladies du cœur, la migraine, la dépression...

Avez-vous des problèmes de santé particuliers à signaler ?

Certaines positions sont-elles désagréables ou impossibles pour vous ? Précisez.

Avez-vous des difficultés à effectuer certains mouvements ? Précisez.

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

Attestation de non contre-indication à la pratique du YOGA

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 déclare dégager de toute responsabilité l'association Ados-Zen, et décide par là même, de prendre sous mon entière responsabilité ma pratique de yoga au sein de l'association.

Date :

Signature :

Pour les mineurs, nom du responsable légal : _____