

# YogaByRaja



Rééquilibre tes Chakras, pratique le Yoga

[www.YogaByRaja.com](http://www.YogaByRaja.com)

## FICHE DE RENSEIGNEMENTS

Un cours de yoga n'est pas une séance de rééducation corporelle. Votre professeure de yoga a été formée à l'enseignement de cette discipline. Toutefois, il est important pour le bon déroulement des cours, qu'elle soit informée d'éventuelles difficultés physiques.

Questionnaire personnel à remettre à Raja ABID, enseignante de yoga.  
Courriel : [yogabyraja@gmail.com](mailto:yogabyraja@gmail.com) – Tél . 06 25 65 88 50

NOM-PRENOM ..... DATE DE NAISSANCE .. /.. /....

ADRESSE ..... PROFESSION .....

TELEPHONE ..... COURRIEL .....

Avez-vous déjà pratiqué le yoga ? ..... Si oui, depuis combien de temps ?.....

Pratiquez-vous un ou plusieurs sports ?.....

Etes-vous porteur(se) de prothèse(s)- ..... Si oui, précisez où .....

Et depuis quand? .....

Avez-vous été opéré(e) ou avez-vous des douleurs (dos, hanches, poignets, genoux, autres nécessitant une attention particulière pendant la pratique ? .....

Souffrez-vous de tension artérielle? .....

D'asthme, de bronchites chroniques, de spasmophilie, d'allergie aux poils d'animaux (pour ceux qui pratiquent à mon domicile, car j'ai un chat et un chien)? .....

Tension oculaire? .....

Avez-vous des peurs ou des phobies (important lors de la relaxation) ? .....

Souhaitez-vous ajouter quelque chose? .....

.....

**Ce document reste confidentiel, il permettra à votre enseignante d'être d'avantage vigilante.**