



# AURIAYOGA

La santé globale pour tous

## **FORMULAIRE D'INSCRIPTION YOGA DE LA FEMME**

*(confidentiel lorsque rempli)*

**Mars à Avril 2024**

Stage de 6 sessions de 1h30 en ligne

En ligne (ZOOM) **dimanche 17 mars** 10h/11h30

**mardi 19 mars** 19h/20h30

**dimanche 24 mars** 10h 11h30

**mardi 26 mars** 19h/20h30

**dimanche 31 mars** 10h 11h30

**mardi 2 avril** 19h 20h30

**Tarif 9h de stage: 290€ (livret inclus)**

*Si vous ne pouvez vous joindre à une session, pas d'inquiétude **toutes les rencontres sont enregistrées** et vous sont envoyées le soir même avec la feuille d'exercices à pratiquer chez vous.*

*Également, lorsque vous manquez une rencontre en live, Aurélie vous propose de faire **un court entretien individuel** dès que vous avez visualisé la vidéo pour répondre à vos questions et continuer de vous accompagner comme les autres.*

Un minimum de 4 participantes est nécessaire pour qu'un stage soit enseigné.

**Formulaire à renvoyer dûment rempli avec un acompte de 100 euros (non remboursable) avant le 10 mars 2024.** Totalité du paiement à effectuer avant le début du stage (facilité de paiement possible).

## **Informations Personnelles**

Nom/Prénom :

---

Téléphone :

---

E-mail :

---

Date de naissance :

---

Profession :

---

En cas d'urgence, contacter :

---

## **Renseignements médicaux**

*Le Yoga Hormonal est déconseillé en cas de cancer du sein hormonodépendant, endométriose avancée, hyperthyroïdie importante, problèmes cardiaques, grossesse.*

Êtes-vous enceinte ? \_\_\_\_\_

Prenez-vous des médicaments? Oui Non

Si oui, lesquels

Fumez vous? \_\_\_\_\_ Oui Non

Si oui, combien de cigarettes par jour? \_\_\_\_\_

Buvez-vous du café/thé? Oui Non

Si oui, combien de tasses par jour? \_\_\_\_\_

Faites-vous du sport? Plusieurs fois semaine

1 à 2 fois semaine

Irrégulièrement

Quel type de sport?

---

---

Avez-vous :

. des troubles de la pression artérielle?	Oui	Non
. des troubles cardiaque?	Oui	Non
. du diabète?	Oui	Non
. des troubles digestifs?	Oui	Non
. des problèmes de circulation?	Oui	Non
. un dérèglement de la thyroïde?	Oui	Non

Avez-vous subi une intervention chirurgicale?  
Si oui, laquelle et quand?

Oui Non

Avez-vous des problèmes de dos et/ou problèmes articulaires?

Oui Non

Où se situent-ils?

---

---

---

---

Etes-vous enclin :  
aux troubles du sommeil?  
aux angoisses?  
au stress?  
à une fatigue générale?

Oui Non  
Oui Non  
Oui Non  
Oui Non

Maladies/handicaps/problèmes de santé particuliers :

---

---

---

---

Blessures sérieuses antérieures :

---

---

---

---

Avez-vous une expérience en yoga?

---

---

---

---

Pour quelle(s) raison(s) vous tournez-vous vers ce stage formation en Yoga Hormonal aujourd'hui?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dégagement de responsabilité** (s.v.p. annexer au formulaire d'inscription)

Votre professeur de yoga est certifié par la Fédération Francophone et Internationale de Yoga, et qualifié pour vous guider dans votre pratique.

Cependant, comme toute activité physique, certaines postures de yoga sont contre-indiquées pour diverses conditions physiques. Également le yoga comporte des risques de blessures si les indications données par le professeur ne sont pas respectées. En conséquence, la responsabilité de prendre une posture ou non, de la garder ou d'en sortir, vous incombe.

En signant ce document, vous affirmez avoir lu et compris que vous demeurez entièrement responsable de votre pratique de yoga.

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_

**Déclare, par la présente, que :**

**Mon état, physique et mental, me permet d'entreprendre le cours de yoga.**

**Durant ma participation dans le cours de yoga, j'assume la pleine responsabilité pour ma santé et mon bien-être en respectant mes limites.**

**En cas de doute, je demanderai l'avis de mon médecin pour m'assurer qu'il n'existe aucune contre-indication à ma pratique du yoga.**

**J'exonère totalement mon professeur de toute responsabilité légale pour les problèmes de quelque nature que ce soit, qui pourraient subvenir durant et après le cours.**

Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

En complétant attentivement ce formulaire d'inscription, vous nous aidez à mieux vous servir.

Votre professeur vous souhaite une chaleureuse bienvenue !

Namaste.

Aurélie (Kundinī)