



Studio de yoga périnatal
438 345 7982 www.yoga-natal.com

Prénom : _____ Nom de famille : _____

Date de naissance : _____ Date prévue d'accouchement (DPA) _____

Adresse : _____

Ville : _____ Province : _____ Code Postal : _____

Cellulaire : _____ Téléphone : _____

Courriel : _____

- **Données personnelles (âge, occupation,, loisirs)**

- o **Avez-vous déjà pratiqué le yoga?**

Débutant : Intermédiaire : Avancé :

- o **Quelques questions par rapport à votre grossesse :**

Nombre de semaines de grossesse : _____

Lieu prévu de l'accouchement: _____

Médecin ou sage-femme : _____

Êtes-vous accompagné d'une Doula ou bien avez-vous déjà être accompagné par une accompagnatrice à la naissance ? _____

Nombre de grossesse totale: _____

Fausse couches s'il y a lieu: nombre? _____

Accouchement précédents s'il y a lieu: _____ Date:

_____ Lieu: _____

Déroulement: _____

Moyens choisis pour soulager la douleur

Vos malaises courants, s'il y a, précisez :

o Poids avant la grossesse et actuel :

- Grossesse actuelle

(état physique en général, qualité du sommeil, et toute autre information que vous jugez pertinente) _____

Mère (futur grand mère maternelle) : _____

Nombre d'accouchements: _____

Type d'accouchements: Vaginale ou césarienne: _____

Induction, instruments, position bébé... _____

Allaitement?: _____

- **Vos motivations et vos objectifs (avec les cours du yoga prénatal)**

- **Qu'aimeriez-vous ajouter à votre vie et qu'aimeriez-vous retirer?**

o **Pourquoi désirez-vous suivre des cours au Studio Yoga-Natal?**

_____ Pour rester en forme, se relaxer, augmenter la flexibilité, améliorer la posture, réduire les tensions...

_____ Pour te connecter à toi-même et avec ton bébé.

_____ Pour se préparer à l'accouchement comme un entraînement physique, émotionnel, énergétique et spirituelle.

_____ Principalement, pour raison thérapeutique, précisez:

Merci d'avoir choisi Yoga-Natal ! ☺

Les cours achetées doivent être utilisées pendant la session en cours. Les classes sont non transférables et non-remboursables. **Les cours de groupe sont réservés aux personnes sans problème de santé majeur** (grossesse à risque élevé, hernie discale sévère, etc). Nous conseillons fortement aux personnes ayant ces types de conditions particulières de suivre de cours en mode privé.

Aucun enseignement ne devrait être considéré comme une prescription médicale. ***
YOGA-NATAL ainsi que leurs collaborateurs ne peut être tenu responsable des issues positives ou négatives suite à vos apprentissages via les cours en ligne ou en bien en présentiel au studio YOGA-NATAL. **Aucune information véhiculée ici ne devrait être utilisée comme une conduite à tenir ou prévaloir sur l'avis de votre médecin ou de votre sage-femme. *****

Sachez que si vous êtes professionnelle et vous voulez utiliser nos programmes Yoga prénatal énergétique ou bien biomécanique pour votre clientèle sachez que cela est interdit sans l'avoir la formation requise en yoga périnatal ainsi que d'être une professeure de yoga certifiée.

au service de l'éveil collectif à partir de la naissance.

