



Studio de yoga spécialisé en périnatalité
438 345 7982 www.yoganatal.ca

Prénom : _____ Nom de famille : _____
Date de naissance : _____ Date prévue d'accouchement: _____
Adresse : _____
Ville : _____ Province : _____ Code Postal : _____
Cellulaire : _____ Téléphone : _____
Courriel : _____

o Avez-vous déjà pratiqué le yoga?

Débutant : Intermédiaire : Avancé :

Formulaire d'évaluation postnatale

Afin de savoir si avez-vous complété votre rééducation postnatal (donc au minimum trois mois après l'accouchement). C'est petit test permet d'évaluer la capacité physique à entreprendre un entraînement général ou un sport avec le moins de risques de blessures ou de complications possible.

Test d'auto évaluation :

- **Avez-vous des pertes urinaires au repos?**

Oui.....Non.....

- **Avez-vous des douleurs au dos ou au bassin tous les jours? Vous réveillent-elles la nuit?**

Oui.....Non.....

- **Avez-vous de la difficulté à effectuer toutes vos tâches quotidiennes à cause de la fatigue?**

Oui.....Non.....

Consultez votre médecin et un ostéopathe ou un psychothérapeute si vous

répondez oui à au moins une de trois questions.

Une rééducation postnatale adéquate est le plus beau cadeau à offrir à votre corp, que ce soit immédiatement à la suite de la naissance de bébé, ou plusieurs mois après.

o Comment avez-vous entendu parler de Yoga Natal?

- Affiche dans la rue _____
- par un connu – qui précisez _____
- par les médias sociaux – FB _____
- autre _____
-

Les cours achetées doivent être utilisées pendant la sesión en cours. Les clases sont no-transférables et non-remboursables. Les cours de groupe sont réservés aux personnes sans problème de santé majeur (ostéoporose, hernie discale sévère, etc). Nous conseillons fortement aux personnes ayant l'une de ces conditions de suivre d'abord des cours privés.

Merci d'avoir choisi Yoga-Natal,

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

