Bilan personnalisé : formation postures de Yoga en ligne

**Nom**

**Prénom**

**Sexe**

**Age**

**Ville**

**Quelle est votre expérience du Yoga et de la méditation jusqu’à présent ?**

**Avez-vous des enfants ?**

**Comment estimeriez-vous votre niveau de stress actuel ? Avez-vous du stress professionnel, familial, autre ?**

**Si vous travaillez, dans quelles conditions le faites-vous ? Travail manuel ? Travail sédentaire ? Quels sont vos horaires ? Avez-vous beaucoup de responsabilités ?**

**Comment décririez-vous votre sommeil ?**

**Comment décririez-vous votre alimentation ? Est-elle équilibrée ou non ? Consommez-vous des aliments locaux ou non ? Bio ou non ?**

**Comment est votre digestion ?**

**Si vous êtes une femme : comment se passent vos règles ?**

**Avez-vous une activité sportive régulière ?**

**Avez-vous une activité de bien-être régulière ?**

**Avez-vous d’anciennes blessures physiques ?**

**Avez-vous des douleurs physiques chroniques ?**

**[Faites le test en cliquant sur ce lien internet](http://www.veda.ch/ayurvedashop/ayurveda_test.html?___store=view_fr) pour découvrir votre profil ayurvédique et inscrivez votre résultat ci-dessous**

**NOTES IMPORTANTES**

**Les résultats de votre bilan resteront confidentiels et en ma possession**. En aucun cas je ne les transmettrai à un tiers.

Je vais interpréter vos résultats grâce à mes connaissances en matière de Yoga et d’Ayurveda ainsi que de santé holistique.

Notez bien que j**e ne suis pas médecin mais simplement professeur de Yoga**.

Aussi, **les recommandations que je vous transmettrai seront fournies à titre indicatif et n’auront pas de valeur médicale**.

Il vous appartient de prendre personnellement la responsabilité de votre santé et de votre bien-être et de consulter un médecin si nécessaire.

**Vous recevrez mes recommandations personnalisées dans un délai d’une semaine**