

# QUESTIONNAIRE *d'Accompagnement*

Prénom \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_

Tel Fixe / Port \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_



## 1. Depuis combien de temps pratiquez-vous le Yoga ?

Je commence aujourd'hui

moins d'un an

1 à 2 ans

3 à 5 ans

6 ans et +

## 2. Quels bienfaits souhaitez-vous obtenir avec le Yoga ?

Adoucir la ménopause

Adoucir le syndrome prémenstruel

Ancrage

Anti-stress

Calme

Confiance en moi

Connexion spirituelle

Créativité

Douceur

Douleurs articulaires (arthrose, arthrite, etc..)

Détente

Détox

Énergie

Équilibre physique et émotionnel

Eveil spirituel

Jambes lourdes

Joie

Lâcher prise

Meilleure Santé

Meilleure digestion et élimination

Ouverture du cœur

Paix intérieure

Prendre soin de moi

Renforcement musculaire général

Se libérer d'un surplus de poids

Souplesse générale

Vivre le moment présent

Autres :

### 3. Quels problèmes de santé avez-vous ?

Anxiété/ Angoisse

Arthrite, arthrose et autres douleurs artic.+

Burnout

Cancer sous traitement

Dépression

Fibromyalgie

Glaucome

Hypertension

Insomnie

Maux de dos

Maux de cou

Maux de genoux

Maux de tête et migraine

Problèmes cardiaques

Stress

Autres :

### 4. Pratiquez-vous la respiration consciente ?

Oui

Non

### 5. Pratiquez-vous la méditation ?

Oui

Non

6. Qu'attendez-vous d'un programme personnalisé ?

7. Y-a-t-il des sujets sur lesquels vous souhaitez axer le travail ?

8. Avez-vous des contraintes de temps pour mettre en place une routine bien-être ?

Caroline Goffaux

07 67 73 12 83



[tao.cgoffaux@gmail.com](mailto:tao.cgoffaux@gmail.com)



[www.om-bodhi.fr](http://www.om-bodhi.fr)

