

формуляр за запознаване със здравословното състояние

(информацията се ползва единствено от преподавателя по йога)

лични данни

Име:

Дата на раждане: Професия:

GSM: Ел. поща:

Ако ползвате редовно e-mail, искате ли да ви изпращаме информация за предстоящи събития, материали, литература по йога или с духовна насоченост? да/не

Владеете ли английски език? отлично средно малко не владее

здравословно състояние и начин на живот

Имате ли хронични заболявания? (Моля, подчертайте) простуди, кашлица, синусит, мигрена, лошо храносмилане, газове, запек, ставни болки, безсъние, хронична умора, алергия

Хронична депресия да/не приемате ли антидепресанти да/не

Някакви проблеми с гърба – болки, ишияс, дискова херния, дископатия, гр. изкривявания

Специфични проблеми при жените – нередовна, болезнена, прекалено силна, слаба менструация. Моля, уведомявайте ни при бременност.

Проблеми на храносмилателната система – гастрит, колит, язва, херния

Проблеми на дихателната система – астма, бронхит, плеврит

Сърдечни заболявания; високо кръвно налягане

Форми на диабет

Припадъци, виене на свят, мигрена, епилепсия

Моля, опишете ако имате настоящи заболявания:

В момента провеждате ли лечение?

Имали ли сте хирургически операции през последните 2 години

Ако да, какво е сегашното ви състояние

Някакви емоционални, умствени или други проблеми, които искате да споменете?

.....

Начин на хранене:

редовен/нередовен

не-вегетариански/вегетариански/спазвам определена диета

готвено/суха храна/друго:

Стил на живот: активен, стресиращ, спокоен, друго:

Навици като: Пушене; пиене на кафе, алкохол

Семейно положение, деца:

Опитност в йога

Занимавали ли сте се досега с йога да/не по коя система

Медитация, каква? да/не Колко време?

Практикували ли сте редовно в къщи? Да/не

По какви причини искате да посещавате курс по йога? Какви са вашите очаквания за курса?
За подобряване на здравето, за релаксация, за преодоляване на стреса, за духовно
усъвършенстване, друго:

.....
.....

Други опитности, които бихте искали да споменете: бойни изкуства; други духовни практики;
активен спорт фитнес, аеробика, каланетика, пилатес, друго:

.....

Откъде разбрахте за нас?

декларация

Тук изложената информация е пълна и точна.

Дата:.....

Подпис:.....