



Questionnaire de démarrage

Ce questionnaire me servira à construire les séances en prenant en compte le maximum de critères possible afin que chacun puisse avoir une pratique profitable.

- As tu déjà pratiqué le yoga? OUI // NON
- Si oui, estimation du nombre d'heures, de mois ou d'années:
- Type(s) de yoga pratiqué(s):
- En présentiel avec un professeur: OUI // NON
- Sur Internet, noms des sites ou supports utilisés:

- As tu des problèmes de santé, des blessures, des maux?
(Hyper tension, hyperflexibilité, problèmes d'articulations, de cervicales, tendineux, maux de dos, etc)

Si durant l'année un heureux évènement se présentait, il faudra que tu m'en fasses part dès que tu en auras connaissance.

- De quoi penses tu avoir le plus besoin dans ta vie:
 - 1) De concentration et de clarté d'esprit afin de pouvoir te concentrer
 - 2) De détente et de moment pour t'occuper de toi
 - 3) D'énergie et de vitalité pour accomplir toutes les tâches quotidiennes
- Pour cette nouvelle année, quelle résolution te semble la plus importante?
 - 1) Prendre le temps de méditer et de te reconnecter à toi même
 - 2) Prendre soin de ta santé
 - 3) T'investir dans une pratique sportive régulière

Suite au verso

Suite du questionnaire de démarrage

Selon toi, quelle est la plus grande force du yoga?

- 1) L'apprentissage de la respiration pour mieux contrôler tes émotions
- 2) Le développement de ta conscience spirituelle
- 3) La possibilité de travailler ta force physique et ta souplesse pour te sentir bien dans ton corps

Qu'est ce qui te motive le plus dans la pratique du yoga?

- 1) Un cours dynamique où tu te dépasses physiquement
- 2) De savoir qu'à la fin d'une séance, tu seras profondément relaxé et détendu
- 3) De pratiquer plusieurs disciplines à la fois, afin de tendre à l'essence profonde du Yoga (union du corps et de l'esprit)

Qu'est ce qui te gêne le plus dans ton quotidien?

- 1) Ta condition physique en générale
- 2) Ta sensibilité émotionnelle
- 3) Ton stress et ta difficulté à te détendre

Que recherches tu dans la pratique du Yoga?

- 1) Ralentir et apaiser ton esprit pour te sentir plus détendu
- 2) Travailler ton physique pour te sentir plus en forme
- 3) Te connecter avec tes émotions et travailler ta conscience sur toi

Si tu as une envie particulière, tu peux m'en faire part.

Je te remercie pour ces précieuses informations, qui me guideront pour répondre le plus possible aux attentes du groupe.