



הצהרת בריאות - יוגה לנערות ונשים

יוגה היא שיטת אימון המתאימה לכל גיל ולכל רמה של כוח, כושר וגמישות. אולם, קיימים מצבים רפואיים הדורשים אימון מעט שונה ותשומת לב מיוחדת מצד המורה והתלמיד.

אנא ידעי את המורה בהסטוריה הרפואית הבסיסית שלך.
ציני האם קיימת בעיה בהווה או הייתה קיימת בעבר:

לחץ דם גבוה/נמוך _____ סוכרת _____ כאבי ראש/מיגרנות _____
אסטמה או בעיות נשימה _____ בעיות לב _____ בעיות ברכיים _____
בעיות שברים או נקעים חוזרים _____ בעיות גב _____
בעיות צוואר, עורף וכתפיים _____ בעיות במפרקים _____
בעיות בשיווי משקל _____ מחלה כרונית כלשהי (פעילה או רדומה) _____
ניתוחים כירורגיים _____ נטילת תרופות באופן קבוע _____
בעיות בריאות אחרות _____

*יש ליידע את המורה ביחס למצבים הנ"ל על מנת להתאים אימון טוב יותר וכדי לבחון האם יש צורך באישור או בהמלצת רופא להשתתפותך בשיעורים.
**נשים בזמן וסת או הריון צריכות להימנע מתרגילים מסוימים. אנא היוועצי עמי לפני תחילת השיעור.

הנני מצהירה בזאת כי כל הפרטים שמסרתי הינם נכונים וכי אציית לנוהלי השיעור. כמו כן, אם יחול שינוי במצב בריאותי אעדכן את המורה לפני התרגול.
השתתפותי בפעילות הסטודיו הינה באחריותי הבלעדית ואין "תבונה נשית-יוגה לנשים" ו/או מטעמו אחריות לנזק גופני כלשהו העלול להיגרם מכך.

שם פרטי _____ שם משפחה _____ מס' ת.ז. _____
תאריך לידה _____ עיסוק _____
טלפון בבית _____ טלפון נייד _____
כתובת _____ אימייל _____
תאריך: _____ חתימה: _____

~ תודה על הכנות ושיתוף הפעולה ~