



הצהרת בריאות

יוגה היא שיטת אימון המתאימה לכל גיל ולכל רמה של כוח, כושר וגמישות. כאשר המורה מודע למצב הבריאותי של תלמידיו, ביכולתו להפנות תשומת לב לצרכים ייחודיים של כל תלמיד, ובמידת הצורך להציע התאמות ודגשים. אנא מלא/י את השאלון הבא וקרא/י את ההנחיות.

הערות	לא	כן	האם את/ה סובל מ:
			בעיות לחץ דם / לב / כלי דם
			אסטמה / בעיות במערכת הנשימה
			בעיות בשיווי המשקל/ סחרחורות
			אוסטאופורוזיס (צפיפות עצם אקוטית)
			בעיות בגב
			בעיות צוואר
			בעיות במפרקים
			מחלה כרונית כלשהי
			האם עברת ניתוח
			כאבים כרוניים
			סוגיה בריאותית אחרת שעשויה להיות רלבנטית

- תרגל/י בעדינות תוך הבנת יכולות גופך ומגבלותיו.
 - במידה והינך חש/ה כאב במהלך ביצוע תנוחה שאל/י את המורה על התאמות.
 - לנשים בהריון מומלץ להיוועץ עם המורה לגבי התאמת התרגול.
- אני מצהיר/ה בזאת** שקראתי מסמך זה והבנתי את חשיבותו. אני יודע/ת כי האחריות למצבי הבריאותי היא אך ורק שלי וכי אני במצב פיזי המאפשר תרגול.

שם מלא: _____ ת. זהות: _____ תאריך לידה: _____

טלפון (סלולרי) _____ כתובת דוא"ל _____

תאריך: _____ חתימה: _____

תודה על שיתוף הפעולה!

בברכת בריאות ואיכות חיים,

ליאת ירון