

Cours de Yoga Parent Enfant 2017
Modalités de fonctionnement et informations importantes

DÉBUT DES COURS LE 16 OCTOBRE 2017

À la Salle JMT ou au gymnase de l'École Primaire des Hauts-Clochers

Cours « Maternelle à 2^{ème} année »: Lundis de 17h15 à 18h00 (maximum 10 enfants accompagnés de leur parent).

Cours « 3^{ème} à 6^{ème} année »: Lundis de 18h15 à 19h00 (maximum 10 enfants accompagnés de leur parent).

- Il est toujours préférable de consulter votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercice physique comme le Yoga.
- Je suis qualifiée pour vous guider dans votre pratique de yoga mais assurez-vous de toujours bien suivre mes instructions et de suivre mes conseils sécuritaires lors des postures.
- Laissez-vous guider par votre confort : Si vous ou votre enfant ressentez de la douleur, veuillez arrêter l'exercice et revenir à une position de confort. Si nécessaire, veuillez-vous assoir ou vous coucher par terre pour soulager vos symptômes.
- Si étourdi ou malade, veuillez arrêter l'activité sur le champ et m'en informer immédiatement.
- Je vous recommande de boire de l'eau ou encore manger une collation au besoin avant, pendant ou après le cours, si désiré.

Veuillez compléter les informations suivantes. Elles serviront à bien adapter le cours aux besoins de chaque participant!

Prénom et Nom du parent:	
Prénom et Nom de l'enfant:	
Année scolaire de l'enfant:	
Téléphone:	
Contact en cas d'urgence (nom / téléphone) :	
INFORMATIONS SUR VOTRE ÉTAT DE SANTÉ ET CELLE DE VOTRE ENFANT	
Faites-vous ou votre enfant de l'hypertension ou de l'hypotension?	
Problèmes cardiaques ou respiratoires? Si oui, lesquels?	
Problèmes de digestion? Si oui, lesquels?	
Problèmes de dos, problèmes articulaires (nuque, genoux?)	
D'autres problèmes de santé?	
Accident, traitement ou chirurgie récente?	
Êtes-vous enceinte?	
Quels sont vos activités physiques régulières?	

Veuillez faire parvenir ce document à sabrina-yoga@hotmail.com .

Sabrina Godoy

Professeure de yoga