

Sophro'bulle Démuin

Ateliers collectifs de sophrologie

Aurélie Bekkache, sophrologue · Entreprise individuelle, SIRET 922 461 629 00011 · TVA non applicable (franchise en base)

06 26 41 86 41 · aurelie.bekkache.sophro@gmail.com · www.aureliebekkache-sophro.fr

Questionnaire préalable

Confidentiel – à remettre à Aurélie Bekkache

Ce questionnaire me permet de vous accueillir dans de bonnes conditions et d'adapter les exercices. Vos réponses sont confidentielles, lues uniquement par moi, et vous pouvez ne pas répondre à une question. Il ne s'agit pas d'un bilan médical.

Nom : Prénom :

Vos attentes

Votre niveau de stress en ce moment, de 0 à 10 : Votre sommeil, de 0 (mauvais) à 10 (très bon) :

Avez-vous déjà pratiqué la sophrologie, la relaxation, la méditation ou le yoga ? ☐ oui ☐ non

Si oui, lesquelles :

Votre santé (utile pour adapter les exercices)

Question	Oui	Non	Précisions
Douleurs ou limitations physiques (dos, cou, épaules, genoux, hanches...)	☐	☐	
Problème cardiaque ou de tension artérielle	☐	☐	
Problème respiratoire (asthme...)	☐	☐	
Vertiges, malaises ou troubles de l'équilibre	☐	☐	
Grossesse en cours	☐	☐	
Intervention chirurgicale récente ou à venir (notamment au ventre)	☐	☐	
Suivi médical ou psychologique, traitement en cours que vous souhaitez signaler (facultatif)	☐	☐	
Difficulté à fermer les yeux, claustrophobie, situation pénible à évoquer en imagination	☐	☐	
Autre information utile	☐	☐	

Certaines situations (grossesse, maladie cardiaque, chirurgie récente, suivi psychiatrique) justifient l'avis préalable de votre médecin : n'hésitez pas à lui en parler.

Votre engagement

Je certifie l'exactitude de ces informations et je m'engage à signaler toute évolution de mon état de santé pendant le trimestre. Je sais que la sophrologie est une pratique de bien-être : elle ne remplace ni un avis médical, ni un traitement. Le traitement de ces informations est détaillé dans le document sur les données personnelles.

Date et lieu :	Signature précédée de la mention « lu et approuvé » :
----------------	---