АНКЕТА

ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ ЙОГИ НАТХОВ

Пожалуйста, заполните эту небольшую анкету для того, чтобы мы могли узнать Вас лучше – без этого индивидуальное обучение станет очень сложной задачкой :-) Данные этой анкеты помогут нам подобрать для Вас эффективные упражнения и подходящий режим практики. Спасибо!

|  |  |
| --- | --- |
| ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ | |
| ФИО |  |
| Дата рождения |  |
| Страна, город проживания |  |
| Телефон |  |
| E-mail |  |
| ЛИЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ | |
| Семейное положение, дети (если есть) |  |
| Климат в семье |  |
| Работа/учеба |  |
| Климат на работе/учебе, удовлетворенность, интерес к выбранному делу |  |
| ИНФОРМАЦИЯ О ЗДОРОВЬЕ | |
| Ваше мнение о своем здоровье, о состоянии тела (в т.ч. подвижность, гибкость, комплекция) |  |
| Состояние спины, позвоночника (по личным ощущениям либо по заключению врачей) |  |
| Перенесенные травмы (любые) |  |
| Хронические заболевания, нарушения |  |
| Привычки в питании (вегетарианство, диеты и прочее, кратко о рационе) |  |
| Качество сна, отдыха |  |
| Стрессы, нервные и психические расстройства |  |
| Курение/алкоголь/наркотики |  |
| ОТНОШЕНИЕ К ЙОГЕ | |
| Занимались ли Вы раньше йогой? если да, то укажите подробности |  |
| Ваши цели в йоге на данный момент |  |
| Отношение к йоге. Чем для вас является йога? |  |
| Отношение к религии |  |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ | |
| Вы можете указать любую дополнительную информацию, а также свои пожелания касательно обучения |  |