

O que você espera receber com a prática de yogaterapia? ↓ Dormência e desconforto.

Conte-me um pouco sobre seu estilo de vida? Dieta? Programa de exercícios? Você fuma ou bebe? Como gestante (33 semanas), agora está tudo difícil.

Como está sua respiração? Respirando pela nariz, desvio de septo, pulmão bom (fig. PEP).

Como você descreveria seus níveis de energia? 2/10

Você descreveria sua energia geral como estável ou bastante variável? Por conta da gestação, muito variável.

Como está seu nível de estresse? 7/10

Que tipos de situações desencadeiam ou provocam estresse em você? Ansiedade para

Quais são algumas das maneiras que você considera mais eficazes para liberar o estresse? Conseguir limpar a casa e cozinhar.

Você acorda do sono sentindo-se descansado? Você adormece facilmente? Sim / Sim.

Como você se diverte? Tomando sol.

Como você descreveria seu estado de espírito na maior parte do tempo? Preocupada

Como você descreveria sua vida espiritual ou religiosa? Tem grande melhora nos últimos tempos, mas não me cito.

Qual é a sua experiência com Yoga, meditação ou outras práticas espirituais? Bom, faz sentido p/ mim.

Com que frequência você pratica yoga? Pouca (2-3x na mês).

O que você achou mais benéfico com essas práticas? Mover o corpo, relaxar.

O que você achou mais difícil ou desafiador? Conseguir focar o relaxar.

Você tem algum outro comentário/preocupação? Não.

Eu [assinatura] (nome impresso) entendo que a Yogaterapia inclui movimentos físicos como posturas de yoga, respiração, toque de cura (para sessões presenciais) e meditação guiada. Caso sinta algum desconforto ou dor, ouvirei meu corpo, ajustarei a postura e pedirei apoio ao professor. Eu sei que sempre tenho permissão para sair de uma postura a qualquer momento.

A yogaterapia tem como objetivo ajudá-lo (a) a aumentar o seu nível de saúde e bem-estar. As instruções e conselhos apresentados pelo seu instrutor não pretendem, de forma alguma, substituir o aconselhamento do seu profissional de saúde. Consulte o seu profissional de saúde antes de iniciar este ou qualquer outro programa de saúde.

[assinatura] Assinatura / Data

13/05/24.

INTEGRAL YOGA
Client Release and Waiver of Liability Agreement

I, CA [REDACTED] (Client), as a client of
ANNA VASUDEVAN (Intern), hereby agree to the following:

RELEASE AND WAIVER OF LIABILITY

1. I am voluntarily participating in the Integral Yoga Therapy Practicum ("Practicum") which may involve physical, mental, emotional and spiritual wellness and Yoga practices offered by ANNA VASUDEVAN (Intern). I am fully aware that the Intern is a student in training in the Integral Yoga Therapy Certification program, and at this time is NOT a Certified Yoga Therapist. I further understand that the Intern will be supervised by a Certified Yoga therapist during the time completing the Practicum..
2. I recognize that I am choosing to participate in the Practicum in my current state of physical, mental, and emotional health. I understand that the Practicum may require physical exertion, and I represent and warrant that I am able to clearly communicate my physical capabilities and limitations, and I have no reason which would prevent my full participation in the Practicum. I understand that it is my responsibility to consult with a physician prior to and regarding my participation in the Practicum. If I have consulted a physician, I have taken the physician's advice. I understand that the Intern reserves the right in their absolute discretion to refuse my participation in the Practicum.
3. I agree to assume full responsibility for any risks, injuries or damages, known or unknown, which I might incur as a result of participating in the Practicum.
4. In further consideration of being permitted to participate in the Practicum, I knowingly, voluntarily and expressly waive any "Claim" (as defined below) I may have against the Intern, Integral Yoga owners, members, employees, and/or its instructors, teachers, volunteer staff, workshop presenters, independent contractors and the landlord of the Intern (each, a "Released Party") for any Claim that I may sustain as a result of participating in the Practicum even if the Claim arises from the negligence of any Released Party or anyone else. I agree to indemnify and hold harmless each Released Party from any loss or liability incurred in defending any Claim made by me or any third party (including the employees and agents of the Intern and its contractors) even if the Claim is alleged to or did result from the negligence of any Released Party. "Claim" includes but is not limited to any and all liabilities, claims, demands, expenses, fees (including attorneys' fees), legal actions, rights of actions for damages, personal injury, property damage, mental suffering and distress or death that I may suffer, my children or unborn child may suffer (including any legal fees or expenses) in connection with participation in any Practicum.
5. I, my heirs or legal representatives forever release, waive, discharge and covenant not to sue any Released Party for any Claim caused by any negligence or other acts of a Released Party.
6. This agreement shall be construed in accordance with, and governed by, the laws specific to the State I am receiving my training. I have carefully read this release and waiver of liability and fully understand its contents. I voluntarily and knowingly agree to the terms and conditions stated herein. I am aware that by signing this release and waiver of liability, I am giving up substantial rights that I or my heirs and assigns may have against any Released Party.

CA [REDACTED]
Signature of Client

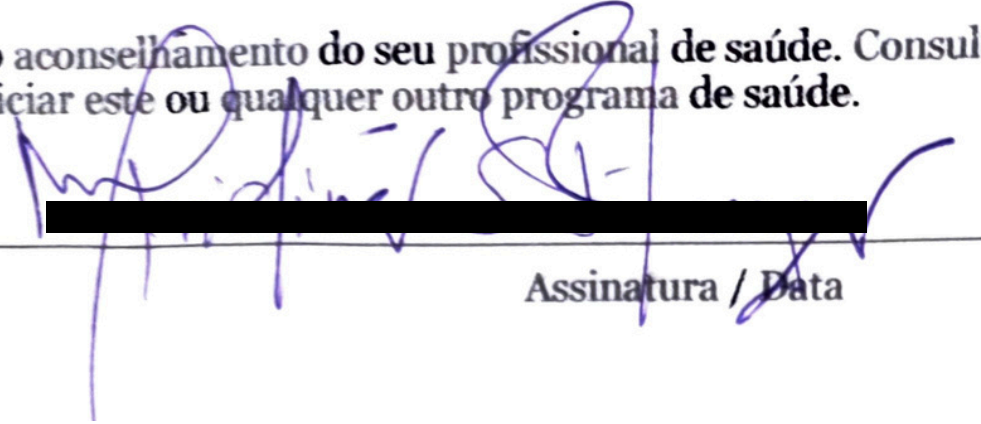
CA [REDACTED]
Printed Name of Client

May 15th
Date

Eu _____ (nome impresso)
entendo que a Yogaterapia inclui movimentos físicos como posturas de yoga, respiração, toque de cura (para sessões presenciais) e meditação guiada. Caso sinta algum desconforto ou dor, ouvirei meu corpo, ajustarei a postura e pedirei apoio ao professor. Eu sei que sempre tenho permissão para sair de uma postura a qualquer momento.

A yogaterapia tem como objetivo ajudá-lo (a) a aumentar o seu nível de saúde e bem-estar. As instruções e conselhos apresentados pelo seu instrutor não pretendem, de forma alguma,

substituir o aconselhamento do seu profissional de saúde. Consulte o seu profissional de saúde antes de iniciar este ou qualquer outro programa de saúde.



Assinatura / Data