

QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

Veuillez le remplir si possible sur un PC, le sauvegarder avec votre nom et définitivement 14 jours AVANT l'arrivée, envoyer à gesundheitsfragebogen@ayurveda-deutschland.org



AYURVEDA MEDIZIN
GESUNDHEITZENTRUM BAD BOCKLET
IM KUNZMANN'S HOTEL

www.ayurveda-deutschland.org
Rezeption@ayurveda-deutschland.org
Tel +49 9708 78-832

Arrivée à Bad Bocklet le _____ Départ le _____

Nom _____ Prénom _____

Rue _____ Nr. _____

Ville _____

Mail _____

Tel/Mob _____

Âge _____ Naissance _____

Poids (kg) _____ Taille (cm) _____

Anatomie ☐ mince ☐ moyen ☐ fort

Pratiquez-vous la spiritualité dans votre vie?

Problèmes actuels (en priorité/en ordre de gravité/importance et la durée)

1. _____

2. _____

3. _____

Antécédents de traitement des maladies actuelles (p. ex. chirurgie, certaines thérapies)

Expériences traumatiques durant l'enfance ou puberté, accidents, interventions chirurgicales

Antécédents médicaux

Hypertension, Diabète, jaunisse, hémorroïdes, fistule, ulcère, anémie, autres s'il y en a

Médicaments actuels (Merci de noter chaque médicament que vous prenez avec la durée)

Médicament	Depuis mois/années

Antécédents familiaux de maladies

Description de maladies ou de symptômes similaires dans la famille, le cas échéant

Vos habitudes personnelles

Appétit	
Intestins/digestion/constipations/selles	
Urines: couleur, fréquences	
Sommeil	
Menstruation (Cycle, flux, associé à la grossesse et à l'accouchement/ problèmes éventuels)	
Situation familiale	
Niveau de stress	
Suivez vous un régime?	

Dates et résultat de vos dernier examens médicaux

Détails des résultats des examens médicaux effectués jusqu'à présent (Seules les valeurs anormales avec des valeurs normales dans la tranche) (Merci d'apporter vos examens médicaux ou de nous les envoyer par email.)

Diagnostic de votre médecin traitant ou spécialiste

Les 3 doshas – la constitution ayurvédique de votre type de corps (auto-évaluation)

En face de chaque question, répondez spontanément en cochant Vatha, Pitta ou Kapha

	Charakteristique	VATHA	PITTA	KAPHA
1	Constitution den corps	Mince ou maigre, svelte, membres fins, hanches et épaules étroites	Harmonieux, stature moyenne, sportive	Stature imposante, bien proportionné. épaules larges, hanches fortes
2	Poids corporel/ structure	Faible, prend difficilement du poids, plutôt grande	Moyenne, équilibrée	Grande, robuste, corpulent, lourd ou petite et râblée
3	Endurance/force	Faible, pauvre	Juste	Haut, bon
4	État de la peau	Sec, sombre, rugueux, froid et ridé	Douce, délicate, de rose à rouge, pigmentations	Souple, grasse, blanche, pâle, lisse
5	Cheveux	Secs, couleur brun foncé à noir, bouclés	Fins, brun clair, roux, doux, pr ´cocement gris ou chauve	Gras, épais, dense, sombre raides ou ondulés
6	Dents	Grandes, saillantes, irrégulières (cariées)	Modérées, jaunâtres, décolorées, plus décolorées	Böanches et grandes
7	Yeux	Petit, de couleur foncées, noirs ou marrons, enfoncés	Réguliers, de couleur claire, noisette, vert, gris	Blancs, clairs, humides, grands, ronds, larges
8	Voix/ Élocution	Haut et rapide, parte beaucoup avec aisance	Moyen, claire, aigu, pointu, force de conviction	Voix agréable, profonde, basse, mélodieuse, monotonique
9	Mouvements intestinaux/Digestion	Selles sèches et dures, tendance à la constipation, irrégulier, parfois liquides et moins en quantité	Selles molles, grasses, élimination régulières, sensible à l'acidité	Selles solides, degstion lente, élimination régulière
10	Mouvements comportementaux/ Activités physiques	Vifs, agités, nerveux, démarches rapides, se fatigue rapidement	Exactes, focalisés, force, combatif, puissance	Lents, voire inertie, calmes et stables
11	Appétit/Sensation de faim	Erratique, irregulier, parfois manque d'appétit si distrait	Faim affilé, à heure régulières, de bon appétit	Faim douce, mange lentement, peut facilement sauter un repas
12	Préférences gustatives	Grasse, lourde, chaude et douce salées, goût aigre	Léger, attiré par nourriture froide, doux, amer astringent	Sec, léger, attiré par nourriture chaude, épicé, amer, astringent
13	État emotionel	Peur, anxieux, insécurisé, imprévisible	agressif, irritable, colérique, impulsif	Calme, agréable, têtu, attentif, rarement irrité
14	Tendances mentales	Pose beaucoup de questions, a du mal à se décider	Jugement artistique, humour, sens de l'observation	Stable, paisible, endurant, logique, équilibré
15	Rythme de sommeil	Un sommeil court et perturbé, difficultés à s'endormir, durable perndant 4 ou 5 heures	Besoin modéré de dormir, moyenne dure de 5 à 7 heures, bon sommeil réparateur	Profond, aime dormir, endormissement facile, durée pendant env. 8 heures
16	Rêves pendant le sommeil	Peur, voler, courir	Deu, émotif	De l'eau (étant près des zones d'eau), rêve de tranquillité
17	Sexe envie	Fréquent	Modéré	Cyclique, peu fréquent
18	Mémoire	Court terme, oublie facilement	Bonne mais pas prolongée	très bonne à long terme
19	Comportement financier	Tendances à dépenser impulsivement et imprudemment	Dépense modérément, économise et accumule	économise beaucoup et accumule
20	Qualité de la tension de poul	Rapide avec des changements	Modéré, sauts	Lent et stable
21	Taux de la tension	80 - 100 battements par minute	70 - 80 battements par minute	60 - 70 battements par minute
22	Réaction en cas de stress	Peur, craignant, nxieux, rapidement nerveux, se retire	Impulsif, colérique, irritable, agressif	Indifférent, calme, attentif, rarement irrité, se retire

■ Attention: L'alcool et le tabac sont strictement interdits lors d'un soin ayurvédique!

■ Pendant les règles les femmes ne peuvent pas recevoir de soins corporels complets.

Chers clients,

La nutrition est une partie importante de notre concept de traitement ayurvédique. En coordination avec notre chef de cuisine nous vous servons pour le déjeuner et le dîner un repas végétarien de saison et fraîchement préparé selon les principes ayurvédiques.

Dans un esprit de communauté, nous vous demandons de bien vouloir vous réunir à 13h00 et 18h30 au «Restaurant Gregor | 1926» pour déguster votre menu.

Si vos allergies ou intolérances médicalement indiquées ne vous permettent pas de prendre le menu, nous serons heureux de vous servir un kitchari ou riz vapeur avec des légumes de saison cuits en plat principal.

Allergie/intolérance alimentaire médicalement indiquée (Vérifiez s'il vous plaît)

- | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------|----------------------------------|
| ☐ Gluten | ☐ Fructose | ☐ Lait de vache/Lactose | ☐ Histamine | ☐ Cacahuètes |
| ☐ Soja | ☐ Oeuf de poule | ☐ Céleri | ☐ Noisettes | ☐ Poisson |

Aliments ☐ végétarien ☐ végétalien ☐ non-végétarien

Que prenez-vous pour le petit déjeuner? Quand?

Que prenez-vous pour le déjeuner? Quand?

Que prenez-vous pour le dîner? Quand?

Notes importantes sur vos habitudes alimentaires

Quel package avez-vous réservé _____

Avez-vous déjà vécu des traitements ayurvédiques? ☐ oui ☐ non

Par qui/comment avez-vous connu notre centre Ayurveda? _____

Je consens au stockage de mes données ☐ oui ☐ non (veuillez cocher et confirmer avec votre signature)

Signature _____

Veuillez envoyer le questionnaire rempli AVANT VOTRE ARRIVÉE à: gesundheitsfragebogen@ayurveda-deutschland.org