

## BILAN SYNTHÈSE - SONDAGES YOGA

juin 2017 - 8 cours d'environ 45 minutes

Classe de 4<sup>e</sup> année de Mme Nancy

22 répondants (filles et garçons)

1-	As-tu aimé tes cours de Yoga ?	OUI	19	
		PLUS OU MOINS	3	
		NON	0	
2-	Qu'as-tu aimé le plus ?	V. Bilan détaillé		
3-	Qu'as-tu aimé le moins ?	V. Bilan détaillé		
4-	Pratiques-tu des capsules de yoga parfois ?	OUI : 19 NON : 2 SANS RÉPONSE: 1		
5-	Est-ce que tes cours de yoga t'ont aidé à :			
		OUI	PLUS OU MOINS	NON
	Te calmer ?	17	2	3
	Te concentrer ?	14	4	2
				2 sans réponse
	Te sentir mieux ?	15	5	2
	Rester dans ta « bulle » ?	15	4	2
				1 sans réponse
	Améliorer ta posture assise ?	8	9	4
				1 sans réponse
	Améliorer ta posture debout ?	13	5	4

### 6 - TON COMMENTAIRE PERSONNEL SUITE AUX COURS DE YOGA :

V. Bilan détaillé
Tu es libre d'écrire ton nom ou pas :

MERCI!  
SHANTI! (PAIX!)