

Client Forms Pack

Intake · Contraindications · Informed Consent · Aftercare

Language: English + Español	Use: Print or fill digitally
For: Breathwork Journeys & Reiki Integration	Contact: WhatsApp +34 606 982 253

Tip: Keep it honest and simple. Safety first, always.

Intake Form (EN)

Breathwork + Reiki · Please complete honestly. If you're unsure, message first.

Full name

Phone / WhatsApp

Email

Date of birth

Preferred language (EN/ES)

Session type (Group Breathwork
/ 1:1 Reiki / Path)

Health & safety (tick all that apply)

- | | |
|--|--|
| ☐ Heart condition / chest pain history | ☐ Uncontrolled high blood pressure |
| ☐ Epilepsy / seizures | ☐ Pregnancy |
| ☐ Glaucoma / retinal issues | ☐ Recent surgery (last 3–6 months) |
| ☐ Severe asthma / major breathing difficulty | ☐ Serious neck/back injury |
| ☐ Severe psychiatric history (psychosis, untreated bipolar) | ☐ Current or recent suicidal ideation |
| ☐ Psychiatric medication (SSRIs, benzodiazepines, etc.) | ☐ Alcohol/drugs in the last 48–72 hours |
| ☐ Other relevant condition (write below) | |

Other condition / notes

Short questions

1) Have you done intensive breathwork before? How was it?

2) What brings you here? (1–2 sentences)

3) Anything that easily triggers you? (panic, trauma, etc.)

4) Emergency contact (name + phone)

I confirm the information above is true and complete.

Signature

Date

Formulario de Intake (ES)

Respiración + Reiki · Por favor rellena con honestidad. Si dudas, escríbenos primero.

Nombre y apellidos

Teléfono / WhatsApp

Email

Fecha de nacimiento

Idioma preferido (ES/EN)

Tipo de sesión (Grupo / 1:1 Reiki / Trayecto)

Salud y seguridad (marca lo que aplique)

- | | |
|---|--|
| ☐ Problemas cardíacos / dolor en el pecho | ☐ Presión alta no controlada |
| ☐ Epilepsia / convulsiones | ☐ Embarazo |
| ☐ Glaucoma / problemas de retina | ☐ Cirugía reciente (últimos 3–6 meses) |
| ☐ Asma severa / dificultad respiratoria importante | ☐ Lesión grave de cuello/espalda |
| ☐ Historial psiquiátrico grave (psicosis, bipolaridad no estabilizada) | ☐ Ideación suicida actual o reciente |
| ☐ Medicación psiquiátrica (ISRS, benzodiacepinas, etc.) | ☐ Alcohol/drogas en las últimas 48–72 horas |
| ☐ Otra condición relevante (especificar abajo) | |

Otra condición / notas

Preguntas cortas

1) ¿Has hecho respiración intensa antes? ¿Cómo fue?

2) ¿Qué te trae aquí? (1–2 frases)

3) ¿Hay algo que te active fácilmente? (pánico, trauma, etc.)

4) Contacto de emergencia (nombre + teléfono)

Confirmando que la información anterior es verdadera y completa.

Firma

Fecha

Contraindications & Safety (EN)

Breathwork can be intense. If any item below applies, contact us before booking. We may advise against participation.

- Heart conditions, chest pain history, or uncontrolled high blood pressure
- Epilepsy/seizures, glaucoma/retinal issues, or pregnancy
- Recent surgery (last 3–6 months) or severe asthma/breathing difficulty
- Severe psychiatric history (psychosis, untreated bipolar) or current/recent suicidal ideation
- Alcohol/drugs within the last 48–72 hours

During a session

- You can pause or stop at any time.
- If intensity rises: soften the breath, open your eyes, feel the floor, and signal the facilitator.
- We always end with grounding and integration.

Contraindicaciones y Seguridad (ES)

La respiración puede ser intensa. Si te aplica algo de lo siguiente, escríbenos antes de reservar. Puede que no sea recomendable.

- Problemas cardíacos, dolor en el pecho o presión alta no controlada
- Epilepsia/convulsiones, glaucoma/problemas de retina o embarazo
- Cirugía reciente (últimos 3–6 meses) o asma severa/dificultad respiratoria
- Historial psiquiátrico grave (psicosis, bipolaridad no estabilizada) o ideación suicida actual/reciente
- Alcohol/drogas en las últimas 48–72 horas

Durante la sesión

- Puedes pausar o parar en cualquier momento.
- Si sube la intensidad: suaviza la respiración, abre los ojos, siente el suelo y avisa al facilitador.
- Siempre cerramos con aterrizaje e integración.

Informed Consent (EN)

☐ I understand breathwork and Reiki are wellbeing practices and do not replace medical or psychological care.

☐ I acknowledge breathwork may bring intense physical or emotional sensations.

☐ I can pause, soften, or stop at any time.

☐ I confirm I disclosed relevant health information honestly.

☐ I agree to follow safety guidance and aftercare.

☐ I allow the facilitator to contact my emergency contact if needed.

Signature

Date

Consentimiento informado (ES)

☐ Entiendo que breathwork y Reiki son prácticas de bienestar y no sustituyen atención médica o psicológica.

☐ Acepto que la respiración puede traer sensaciones físicas o emocionales intensas.

☐ Puedo pausar, suavizar o parar en cualquier momento.

☐ Confirmando que he informado condiciones relevantes con honestidad.

☐ Acepto seguir las indicaciones de seguridad y aftercare.

☐ Autorizo a contactar a mi contacto de emergencia si fuera necesario.

Firma

Fecha

Aftercare (EN) · 24–48 hours

- Hydrate and eat something simple and nourishing.
- Plan a calm evening: no heavy social plans if you can avoid it.
- Gentle movement: a walk in nature is perfect.
- Journal: 5–10 minutes. What did you feel? What do you need now?
- Sleep early if possible. Your nervous system is integrating.
- If emotions feel big: breathe softly, ground with your feet, and reach out.

When to contact us (EN)

- If you feel unsafe, disoriented, or overwhelmed for longer than 24 hours.
- If you have physical symptoms that worry you.
- If you want support integrating what came up.

Contact: WhatsApp +34 606 982 253

Aftercare (ES) · 24–48 horas

- Hidrátate y come algo simple y nutritivo.
- Planifica una tarde tranquila: evita planes sociales intensos si puedes.
- Movimiento suave: un paseo en la naturaleza ayuda mucho.
- Escribe 5–10 minutos: ¿qué sentiste? ¿qué necesitas ahora?
- Duerme pronto si puedes. Tu sistema nervioso está integrando.
- Si la emoción es grande: respiración suave, pies en el suelo y pide apoyo.

Cuándo contactarnos (ES)

- Si te sientes inseguro/a, desorientado/a o sobrepasado/a más de 24 horas.
- Si tienes síntomas físicos que te preocupan.
- Si quieres apoyo para integrar lo que surgió.

Contacto: WhatsApp +34 606 982 253