



TON TEST DU DOSHA

Découvre ton ou tes dosha.s dominant.s

TA PHYSIOLOGIE

QUESTIONS	OPTION 1	OPTION 2	OPTION 3
Sensation de chaleur	Toujours froid ☐	Toujours chaud ☐	Se sent bien ☐
Sueur	Peu ☐	Beaucoup ☐	Normale ☐
Larmes	Peu ☐	Normales ☐	Beaucoup ☐
Odeur	Sans ☐	Forte ☐	Agréable ☐
Selles	Sèches, petites, dures, tendance à la constipation ☐	Molles, abondantes, tendance à la diarrhée ☐	Épaisses, grasses ☐
Urine	Incolore, peu abondante ☐	Jaune, abondante ☐	Blanche, modérée ☐
Soif	Variable ☐	Beaucoup ☐	Peu ☐
Goûts préférés	Sucré, acide, salé ☐	Sucré, amer, astringent ☐	Piquant, amer, astringent ☐
Appétit	Irrégulier, variable ☐	Fort ☐	Faible, régulier ☐
Digestion	Irrégulière (ballonnements, constipation, gaz) ☐	Rapide (brûlures, diarrhées) ☐	Lente ☐
Pouls	Rapide, faible, fin, ondule comme un serpent ☐	Fort, bondissant comme une grenouille ☐	Lent, ondulant comme un cygne ☐
Résistance à la maladie	Variable, système immunitaire faible ☐	Moyenne, système immunitaire moyen ☐	Forte, système immunitaire fort ☐
Tendance aux maladies	Troubles du système nerveux, douleurs, rhumatismes ☐	Infections inflammations, fièvres ☐	Troubles du système respiratoire ☐
Endurance	Faible ☐	Moyenne mais courageux ☐	Grande mais lent à démarrer ☐
Activités	Fait plusieurs choses à la fois, bouge beaucoup ☐	Réfléchies et motivées ☐	Lentes ☐
Voix, discours	Parle avec les mains, beaucoup, vite et avec aisance ☐	Aiguë, discours vif, argumenté et réfléchi ☐	Mélodieuse, discours lent, parle peu. ☐
Sommeil	Dort peu, insomnies, grince des dents ☐	Bon mais bref ☐	Important et lourd ☐

TA MORPHOLOGIE

QUESTIONS	OPTION 1	OPTION 2	OPTION 3
Corpulence	Fine ☐	Modérée ☐	Jolies rondeurs ☐
Poids du corps	Léger ☐	Modéré ☐	En excès ☐
Peau	Fine, sèche, froide, ridée, mate, brune, noire ☐	Douce, grasse, chaude, claire, rouge, boutons, acné ☐	Fraîche, huileuse, pâle, blanche, brillante, grasse, douce ☐
Tête	Petite, mince, longue ☐	Moyenne ☐	Grande ☐
Forme du visage	Long ☐	En forme de cœur ☐	Ronde ☐
Front	Petit ☐	Haut ☐	Large ☐
Yeux	Petits, secs, noirs, bruns, cligne des yeux ☐	Perçants, pétillants, sensibles à la lumière, verts, gris, bruns ☐	Grands, sensuels, cils épais et longs, bleus, noirs ☐
Nez	Fin, parfois tordu, retroussé ☐	Moyen, parfois pointu ☐	Large ☐
Joues	Plates, creuses ☐	Lisses ☐	Pommettes saillantes ☐
Lèvres	Fines, froides, sèches ☐	Rouges ☐	Épaisses et pâles ☐
Menton	Fin ☐	Ovale ☐	Rond, double menton possible ☐
Cou	Grand et fin ☐	Moyen ☐	Large ☐
Dents	Petites et fragiles, de travers, gencives minces, possibilité de déchaussement des gencives ☐	Moyennes et tranchantes, régulières, gencives sensibles qui peuvent saigner ☐	Solides, grandes, dents et gencives en bon état ☐
Cheveux	Secs, noirs, parfois bouclés ☐	Gras, doux, roux, gris, blanchiment précoce ☐	Épais, gras, ondulés, foncés ou clairs ☐
Mains	Petites et sèches ☐	Moyennes ☐	Grandes ☐
Ongles	Secs, cassants ☐	Souples, se plient facilement ☐	Épais et blancs ☐
Épaules	Petites ☐	Moyennes ☐	Largees ☐
Poitrine	Peu ☐	Moyenne ☐	Importante ☐
Nombril	Petit ☐	En surface ☐	Profond ☐
Hanches	Petites, fines ☐	Moyennes ☐	Grosses ☐
Cuisses	Minces ☐	Moyennes ☐	Charnues ☐
Jambes	Minces ☐	Moyennes ☐	Trapues ☐
Pieds	Petits et fins ☐	Moyens ☐	Grands ☐
Articulations	Craquantes, proéminente ☐	Bien proportionnées ☐	Bien lubrifiées ☐
Souplesse	Raide ☐	Souple ☐	Très souple ☐

TA PSYCHOLOGIE

QUESTIONS	OPTION 1	OPTION 2	OPTION 3
Rêves	Cauchemars, avions, peurs, courses, voyages, montagnes, espace, mouvementés ☐	Violence, guerre, feux, étoiles, soleils, fleurs, parfums, luxe ☐	Nature, rivières, lacs, oiseaux, fleurs, romantiques ☐
Mental	Hyperactif, pense tout le temps ☐	Percutant ☐	Lent, calme ☐
Émotions	Peur, anxiété, insécurité, stress, inquiétude, solitude ☐	Agressif, jaloux, colérique, critique, orgueilleux ☐	Attaché, possessif, avide, sentimental, envieux ☐
Mémoire	Bonne à court terme, mauvaise à long terme ☐	Bonne ☐	Mémoire d'éléphant mais lent à apprendre ☐
Démarche	Vive ☐	Gauche ☐	Assurée ☐
Foi en quelque chose	Variable, change d'avis ☐	Fanatique ☐	Solide ☐
Habitudes	Sans ☐	Peu ☐	Beaucoup ☐
Argent	Pauvre, dépense vite en bagatelles ☐	Finances modérées, dépense pour des projets ☐	Riche et économe, conserve ce qu'il gagne mais dépense en nourriture ☐
Hobbies	Les voyages, les veillées, la vitesse, les jeux, l'art, la danse ☐	La politique, la chasse, la compétition, les fleurs, les parfums, la recherche ☐	La famille, les enfants, la cuisine, la nature, dormir, les produits de beauté ☐
Coquetterie	Imaginatif, original ☐	Coquet, soigné ☐	Simple, ordonné ☐
Qualités	Créatif, enthousiaste, communicatif, entrepreneur, grand sens de l'humanité, imaginatif ☐	Vif, créatif, passionné, courageux, intrépide, indépendant, concentré, perspicace ☐	Concentré, raisonnable, méticuleux, ordonné, patient, loyal ☐
Profession	Artiste, philosophe, domaine de la beauté (esthéticienne...), enseignant, écrivain, photographe... ☐	Juristes, commerçants, politiciens, dirigeants, orateurs, chefs d'entreprise, financiers... ☐	Relations d'aide, professions médicales et para médicales ☐
TOTAL	VATA ☐	PITTA ☐	KAPHA ☐

Le dosha qui a le plus grand nombre de réponses est votre dosha dominant.

Si deux doshas ont pratiquement le même nombre de réponses, ta constitution est double.

Il en est de même si tu cumules environ le même chiffre de réponses pour les 3 doshas, ta constitution sera alors triple (tridosha).

Tu connais maintenant ton dosha dominant !