



## Quel dosha domine en ce moment ?



Un petit test pour écouter ton corps et ton humeur

Réponds spontanément à chaque question. Note la lettre qui te correspond le plus à chaque fois.



### 1. Mon énergie actuelle est plutôt :

- A. Dispersée, nerveuse, changeante
- B. Intense, tendue, réactive
- C. Lente, fatiguée, stagnante



### 2. Je me sens :

- A. Un peu anxieux se ou insécure
- B. Irritable, exigeant e ou surchargé e
- C. Léthargique, démotivé e ou trop attaché e au confort



### 3. Mon corps me parle par :

- A. Ballonnements, froid aux extrémités, sommeil léger
- B. Inflammations, maux de tête, acidité
- C. Prise de poids, digestion lente, rétention



### 4. Mes émotions dominantes :

- A. Inquiétude, agitation, tristesse flottante
- B. Colère, frustration, impatience
- C. Mélancolie, possessivité, repli sur soi



## Majorité de A → Excès de VATA



Tu as besoin de chaleur, d'ancrage, de régularité.



Tisane idéale : gingembre, cannelle, tulsi...

TISANE AYURVEDIQUE, CARACTERE DE FEE, LA FEE GOUTER



## Majorité de B → Excès de PITTA



Tu as besoin de fraîcheur, de calme, de douceur.



Tisane idéale : infusion de menthe douce, rose, camomille

LA FEE GOUTER, SOUS UN SOLEIL FEERIQUE, DOUCEUR DE FEE, REVES FANTASTIQUES



## Majorité de C → Excès de KAPHA



Tu as besoin d'élan, de mouvement, de stimulation.



Tisane idéale : CARACTERE DE FEE, MATIN CALIN ou mélange poivré/épicé, citronné

### Astuce :

> Tu peux refaire ce test à chaque changement de saison, lors de périodes de fatigue ou d'émotion forte.

Les réponses peuvent évoluer : écoute ton corps, il sait ce dont tu as besoin.



Chuchotements de Fleurs  
Audrey



**Herbaliste & créatrice bien-être**  
Steenvoorde

"Créations végétales pour le corps, le cœur et l'âme"



[www.chuchotementsdefleurs.fr](http://www.chuchotementsdefleurs.fr)

07 52 04 16 68

