

Découvrez le profil doshique de votre cliente et guidez votre cliente vers un soin Voyage Ayurvédique Oxalia® personnalisé. Pour mieux accompagner votre cliente dans son soin Voyage Ayurvédique Oxalia®, ce questionnaire permet d'identifier l'état d'équilibre et les doshas éventuellement en déséquilibre de votre cliente. En tant qu'experte Oxalia® adapter ensuite le rythme, la température et les produits utilisés afin de créer un soin unique de 75 ou 105 minutes.

Partie 1 - Votre prakriti Constitution de naissance

Répondez aux questions ci-dessous selon ce qui vous correspond naturellement, pas selon votre état actuel. Certaines questions peuvent correspondre à plusieurs choix, n'hésitez donc pas à cocher toutes les réponses qui reflètent votre constitution.

Question 1 : Votre structure corporelle depuis l'enfance

A. Mince, osseuse, difficulté à prendre du poids, peu de masse musculaire		B. Moyenne, bonne musculature, bien proportionnée		C. Forte, tendance à stocker, large	
---	--	---	--	-------------------------------------	--

Question 2 : Votre peau naturellement

A. Sèche, froide, fine, parfois rugueuse, veines visibles		B. Mixte, chaude, parfois sensible, tendance aux rougeurs et à l'acné		C. Douce, épaisse, parfois grasse, fraîche	
---	--	---	--	--	--

Question 3 : Vos cheveux

A. Fins, secs, parfois ondulés		B. Fins, parfois gras, tendance à grisonner tôt, lisses		C. Épais, brillants, huileux	
--------------------------------	--	---	--	------------------------------	--

Question 4 : Votre appétit habituel

A. Irrégulier, mange en petite quantité, saute des repas, soif variable		B. Fort, faim toutes les 3-4 heures, soif intense		C. Faible, mange lentement, mange par plaisir plus que par faim, soif minime	
---	--	---	--	--	--

Question 5 : Votre mémoire

A. Apprend vite mais oublie facilement		B. Apprend vite et bonne mémoire		C. Apprend lentement mais garde en mémoire longtemps	
--	--	----------------------------------	--	--	--

Question 6 : Votre tendance émotionnelle

A. Nerveux, inquiet, anxieux et hypersensible		B. Déterminé, facilement irritable, impatient, organisé		C. Calme, sentimental, possessif, persévérant	
---	--	---	--	---	--

Faites le total de vos réponses A, B et C pour connaître votre Prakriti (constitution de naissance)

A - Vata		B - Pitta		C - Kapha	
Le Prakriti (constitution de naissance) peut être :					
• Unique : un dosha dominant (A, B ou C)					
• Double : deux doshas dominants à égalité (A-B, B-C ou A-C)					
• Triple : trois doshas équilibrés (A-B-C)					

Partie 2 - Votre vikriti *Etat actuel*

Répondez aux questions ci-dessous selon votre état actuel au cours des derniers mois. *Certaines questions peuvent correspondre à plusieurs choix, n'hésitez donc pas à cocher toutes les réponses qui reflètent votre constitution.*

Question 1 : Votre digestion ces derniers temps

A. Irrégulière, tendance aux ballonnements, constipation		B. Bonne et rapide, parfois des sensations de brûlures		C. Lente, lourdeurs après les repas	
--	--	--	--	-------------------------------------	--

Question 2 : Votre énergie ces derniers temps

A. Fluctuante, fatigue soudaine, agitation		B. Élevée mais avec une tendance à l'impatience ou à la nervosité		C. Basse, sensation de lourdeur, lenteur à se mettre en action	
--	--	---	--	--	--

Question 3 : Votre réaction face au stress ces derniers temps

A. Anxiété, agitation		B. Colérique, besoin de contrôle, critique, intolérant		C. Retrait, laisse traîner les choses, déprime	
-----------------------	--	--	--	--	--

Question 4 : Votre sommeil ces derniers temps

A. Léger avec des réveils fréquents		B. Suffisant mais peut être court		C. Lourd et profond, des difficultés à se réveiller	
-------------------------------------	--	-----------------------------------	--	---	--

Question 5 : Votre sensation au réveil ces derniers temps

A. Fatiguée, dispersée		B. Énergique, prêt à agir		C. Calme mais lent à démarrer	
------------------------	--	---------------------------	--	-------------------------------	--

Question 6 : Votre circulation ces derniers temps

A. Plutôt lente : mains et pieds froids		B. Plutôt active : parfois une sensation de chaleur excessive		C. Plutôt stagnante : jambes lourdes, gonflements ou rétention d'eau	
---	--	---	--	--	--

Faites le total de vos réponses A, B et C pour connaître votre Vikriti (état actuel)

A - Vata		B - Pitta		C - Kapha	
Le Vikriti (état actuel) peut être :					
• Unique : un dosha en excès (A, B ou C) • Double : deux doshas en excès à égalité (A-B, B-C ou A-C) • Triple : trois doshas déséquilibrés en même temps (A-B-C)					

Analyse et interprétation des réponses

PROFIL DOSHIQUE

Le **Prakriti** reflète votre constitution naturelle, celle avec laquelle vous êtes née, tandis que le **Vikriti** correspond à votre état actuel et à vos équilibres ou déséquilibres du moment. Cette distinction permet de personnaliser votre soin en ciblant précisément vos besoins du moment tout en respectant votre nature profonde.

- **Vikriti = Prakriti** : Si le Vikriti correspond au Prakriti, la constitution naturelle est simplement accentuée, et le soin viendra l'harmoniser en douceur.
- **Vikriti ≠ Prakriti** : Si le Vikriti diffère de le Prakriti, le soin ciblera prioritairement le déséquilibre actuel (Vikriti) tout en respectant la constitution de base.

VIKRITI = VATA

Si votre Vikriti est Vata, cela indique que votre énergie Vata est actuellement en excès :

Le soin visera à apaiser et rééquilibrer l'énergie Vata, en apportant chaleur, douceur et régularité, pour favoriser détente et ancrage.

- **Les signes possibles** : nervosité, anxiété, agitation, sommeil léger, ballonnements ou constipation, mains/pieds froids, grande fatigue suivie de phases d'hyperactivité.
- **Ce dont votre corps a besoin** : chaleur, douceur, régularité, ancrage.

Soin Ayurvédique pour un excès de Vata - Un soin conçu pour apaiser et ancrer.

Il utilise une bougie de massage chaude, dont la texture nourrissante et la senteur enveloppante calment l'agitation et l'anxiété. Les gestes sont enveloppants, avec une pression douce à moyenne et un rythme lent. Des accessoires en bronze viennent compléter le protocole, favorisant la détente et la circulation énergétique.

Résultat : une relaxation profonde, chaleur et réconfort pour le corps et l'esprit.

Deux durées de soin possible : L'immersion Ayurvédique 75 min ou Le Rituel Sacré 105 min

VIKRITI = PITTA

Si votre Vikriti est Pitta, cela indique que votre énergie Pitta est actuellement en excès :

Le soin ciblera cette énergie afin de calmer la chaleur et l'irritabilité, pour retrouver équilibre et sérénité, tout en respectant votre constitution naturelle.

- **Les signes possibles** : irritabilité, impatience, sensation de chaleur, rougeurs, digestion rapide mais avec brûlures ou selles molles, sommeil court mais intense.
- **Ce dont votre corps a besoin** : fraîcheur, apaisement, lâcher-prise.

Soin Ayurvédique pour un excès de Pitta - Un soin conçu pour apaiser la chaleur intérieure.

Il utilise des textures fraîches comme le gel de massage froid, qui rafraîchit le corps et calme les excès de chaleur. Le rythme est fluide et modéré, sans stimulation excessive, pour apaiser l'esprit et équilibrer les émotions. La pression est moyenne, régulière et équilibrée, accompagnée d'accessoires en bronze favorisant la détente et la circulation énergétique.

Résultat : une profonde sensation de fraîcheur, de confort et de sérénité.

Deux durées de soin possible : L'immersion Ayurvédique 75 min ou Le Rituel Sacré 105 min

VIKRITI = KAPHA

Si votre Vikriti est Kapha, cela indique que votre énergie Kapha est actuellement en excès :

Le soin visera à stimuler et alléger cette énergie, afin de retrouver vitalité et fluidité dans le corps et l'esprit, tout en respectant votre constitution naturelle.

- **Les signes possibles** : sensation de lourdeur, digestion lente, tendance à la prise de poids, circulation ralentie, réveil difficile, manque de motivation.
- **Ce dont votre corps a besoin** : stimulation, légèreté, vitalité.

Soin Ayurvédique pour un excès de Kapha - Un soin conçu pour réveiller la vitalité et relancer l'énergie. Il utilise des textures chaudes comme la bougie de massage, dont la chaleur stimule la circulation et fluidifie les stagnations. Le rythme est tonique et les gestes dynamiques, pour activer l'énergie et redonner de la légèreté. La pression est ferme et profonde, accompagnée d'accessoires en bronze qui favorisent la détente tout en dynamisant le corps.

Résultat : une profonde sensation de fraîcheur, de confort et de sérénité.

Deux durées de soin possible : L'immersion Ayurvédique 75 min ou Le Rituel Sacré 105 min

Oxalia

VOYAGE AYURVÉDIQUE

Purification • Détente profonde
Énergie retrouvée • Harmonie

*Un soin holistique sur mesure pour
rééquilibrer votre corps et votre esprit,
selon votre profil ayurvédique.*

