

QUESTIONNAIRE CHEVEUX REGEN R

	VATA	PITTA	KAPHA	V	P	K
Ma corpulence est...	Mince, svelte voire sèche	Moyenne	Robuste, large, épaisse			
Mon poids est...	Léger, difficulté à prendre et à perdre du poids	Moyenne, ferme	Solide, abondante			
Mes mains sont	Petites, fines, sèches	Moyennes	Épaisses, grandes			
La forme de mon visage est plutôt	Longue, anguleuse	Triangulaire ou en forme de cœur	Large ou carrée, ronde ou pleine			
Ma température de confort	J'ai toujours froid, grand besoin de chaleur	J'ai toujours chaud, j'adore la fraîcheur	Je me sens bien en général mais je n'aime pas le froid ni l'humidité			
Ma sueur est	Minimale	Abondante, surtout par temps chaud, d'odeur forte	Modérée mais présente même sans exercice, odeur sucrée			
Mon sommeil est	Léger, agité, je me réveille la nuit, je peux grincer des dents	Bon mais bref, je dors peu	Profond et lourd, j'ai besoin de beaucoup de sommeil			
Mon appétit est	Irrégulier, de moineau	Bon, je bois et mange à heures régulières	J'apprécie la nourriture, je digère lentement et je tends à la somnolence après les repas			

SKIN DERMO

MAQUILLAGE PERMANENT
DERMOPIGMENTATION RÉPARATRICE

Mon rythme d'activité	Hyperactif	Actif	Nonchalant, stable			
Ma façon de parler est	Rapide, bavarde	Tranchante, précise, claire	Plutôt lente, élocution mélodieuse et ponctuée de silence			
Mes pensées sont	Abondantes, plus de pensées que d'actes	Précises, logiques, je planifie et mène les projets à long terme	Calmes, lentes, organisées mais qui n'aiment pas être bousculées			
Ma mémoire est	Rapide dans l'apprentissage mais faible à long terme, parfois distraite	Bonne, rapide, esprit vif	Bonne à long terme, je prends le temps d'apprendre méthodiquement			
Mes croyances profondes	J'en change fréquemment	J'ai des convictions très fortes qui peuvent dicter ma conduite	J'ai des croyances solides qui ne sont pas facilement changées			
Mes traits de caractère	Vivacité, créativité, jolie, enthousiasme, touche-à-tout	Détermination, ambition, soif de connaissance, intellect, vif	Fiabilité, stabilité, patience, tendresse, calme, prudence			
Mes émotions négatives	Anxiété, nervosité, hypersensibilité, tendance à être lunatique	Agressivité, irritabilité, je suis colérique, je peux être orgueilleux ou jaloux	Détachement, indifférence, crainte d'être abandonné, timidité, je peux être possessif, avide			
Le travail qui me correspond	Créatif	Intellectuel	Tourné vers les autres			

SKIN DERMO

MAQUILLAGE PERMANENT
DERMOPIGMENTATION RÉPARATRICE

Mon style de vie est plutôt	Erratique, instable, irrégulier	Affaire mais désirant accomplir beaucoup	Stable et régulier				
Totaux							

Faites le total dans chaque colonne pour connaître votre ou vos dosha(s) prédominants, correspondant à votre constitution de base.

	VATA	PITTA	KAPHA	V	P	K
Couleur	Foncées	Clairs (châtains, blond ou roux)	Bruns			
Épaisseur	Fins	Sans volume	Épais			
Quantité	Abondants	Peu abondants	Drus			
Toucher	Secs, poreux	Doux	Gras			
Nature	Frisés	Raides	Ondulés			
Qualité	Fourchus, cassants, abimés	Fragiles, fatigués, mous	Gainés			
Aspect	Ternes, emmêlés	Blanchissement prématuré	Brillant			
Longévité	Longs à pousser	Chute de cheveux	Robustes			
Cuir chevelu	Pellicules sèches	Cuir chevelu sensible irrité, démangeaisons	Pellicules grasses, dermite séborrhéique			
Totaux						

L'état des cheveux est le reflet de la constitution de bases (dosha prédominant) mais peut aussi être affecté par votre mode de vie ou par un déséquilibre actuel. Il est donc possible d'avoir une constitution de base avec un ou deux dosha(s) majoritaire(s) mais un type de cheveux correspondant à un autre dosha.