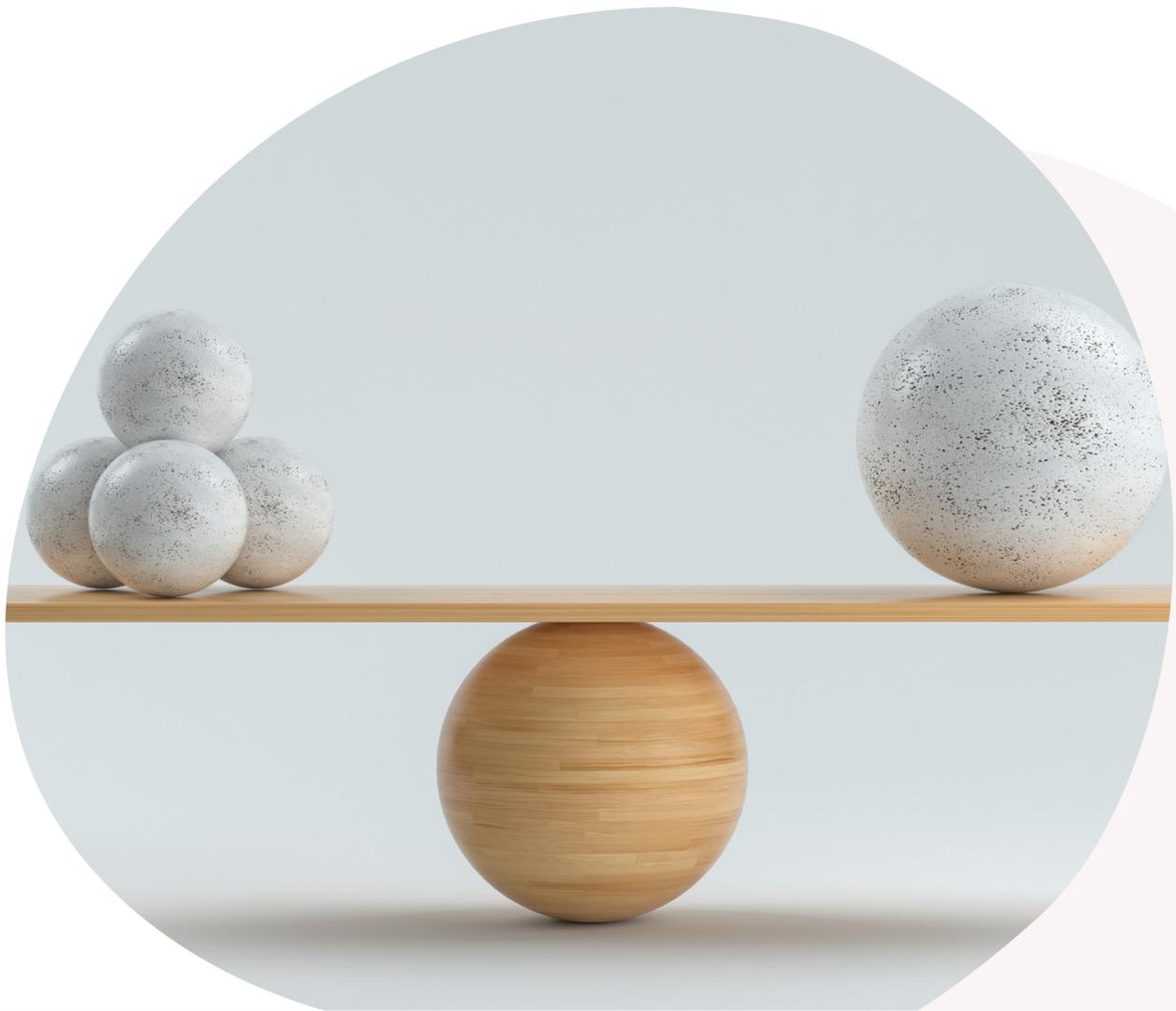


QUIZZ

Votre constitution



BONJOUR

Ce premier quizz vous aide à définir votre constitution.

C'est votre point d'équilibre, tout à fait personnel, et déterminé au moment même de votre conception.

Répondez en fonction de **ce qui a été vrai pour vous tout au long de votre vie.**

Si vous avez du mal à faire un choix, choisissez en fonction de ce qui reflète le mieux votre période de vie la plus saine et la plus dynamique !

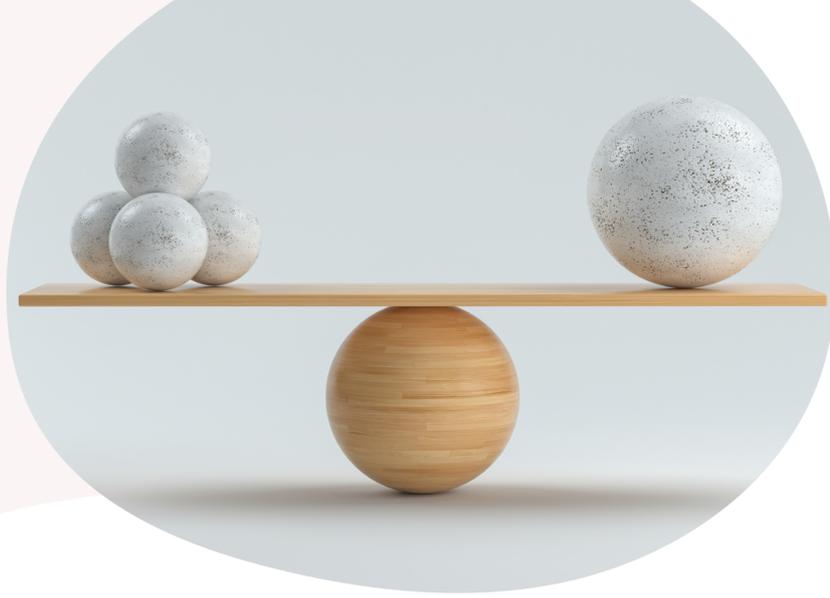
Delphine





Pour chaque ligne, entourez la case qui vous correspond le mieux.
Une case par ligne uniquement.

	V	P	K
Votre carrure	Je suis très grand.e ou très petit.e, mince, des muscles fins.	Je suis de taille moyenne, bien proportionné.en avec un bon développement musculaire.	Je suis plutôt grand.e, carré.e, avec des épaules, hanches et articulations larges.
Votre poids	Je perds facilement du poids.	Je peux prendre ou perdre facilement du poids si je l'ai décidé.	Je prends du poids facilement et j'ai des difficultés à le perdre
Votre peau	Ma peau est sèche, rugueuse, fine voir transparente.	Ma peau est souple, chaude, sujette aux irritations.	Ma peau est épaisse, claire, douce et plutôt grasse.
Vos cheveux	Mes cheveux sont secs et fin.	Mes cheveux sont normaux, ni secs ni gras	Mes cheveux sont épais, denses, lourds.
Votre climat préféré	Je préfère le temps chaud et humide.	Je préfère le temps frais et sec.	Je préfère le temps chaud et sec.
Votre température corporelle	J'ai souvent les extrémités froides, et j'ai tendance à rechercher la chaleur.	J'ai les mains et pieds chauds, et j'ai tendance à rechercher plus de fraîcheur.	Ma peau est fraîche, et souvent moite au toucher.
Votre sommeil	J'ai besoin de confort et d'un lit douillet.	J'aime les matelas fermes.	Je peux dormir n'importe où.
Votre temps de sommeil	Je dors peu.	Je dors de manière modérée	Je dors beaucoup.
Votre endurance	Plutôt délicate et je suis facilement épuisée.	Modérée, mais ma volonté est forte et je suis capable de me pousser, si nécessaire.	J'ai beaucoup d'endurance, mais je préfère généralement ne pas la mettre à l'épreuve.
Votre esprit	Enthousiaste et adaptable aux changements, mais je ne supporte pas trop la répétition.	Vif, concentré, intense et motivé.	Calme, stable et loyal ; je ne suis pas facilement dérangé.
Votre mémoire	J'apprends vite, mais j'oublie vite aussi.	Je suis vif, rapide et studieux.	Je mets du temps à apprendre, mais une fois que j'ai appris quelque chose, ma rétention est excellente.
Votre tempérament	Créatif, imaginatif, enthousiaste ou excitable.	Intelligent, discipliné, ambitieux ou sage.	Doux, chaleureux, aimant ou compatissant.
Vous aimez	Le changement ; j'adore les voyages et l'aventure.	Les défis physiques et intellectuels ; j'ai une nature naturellement compétitive.	Le repos et la détente ; j'ai souvent tendance à préférer être inactif plutôt qu'actif.
Total (indiquez sur cette ligne le nombre d'éléments cochés pour chaque colonne)			



Vous avez des questions, remarques ou suggestions ?

Ecrivez-moi à bonjour@casayoga.tv et je vous répondrai par mail ou vidéo.

