

DOSHA VATA

L'AIR & L'ESPACE



Au niveau physique :

- Petite corpulence
- Peau sèche, délicate & sensible
- Sommeil léger et interrompu
- Appétit inconstant / digestion difficile
- Très actif / bouge facilement

Au niveau mental et émotionnel :

- Energique / excité / bouger sans cesse
- Curieux / alerte / aime explorer leur environnement
- Anxiété / nervosité / agitation
- Sensible aux bruits forts

Les soins adaptés :

- Huile nourrissante et hydratante
- Huile de sésame ou huile d'amande
- Huile chaude et en quantité élevée