

# DOSSIER D'ACCOMPAGNEMENT AYURVÉDIQUE

Lecture de la prakriti et de la vikriti –  
recommandations personnalisées et suivi évolutif

**BRAHMANI**

AYURVEDA · TRANSITION DE VIE

# OBJECTIF DU DOSSIER

Ce protocole personnalisé a pour objectif de soutenir un rééquilibrage progressif du terrain selon les principes de l'Ayurveda. Il sert de fil conducteur entre les consultations et rassemble les recommandations établies en fonction de votre constitution, de votre rythme de vie et des déséquilibres observés au moment du bilan.

Les ajustements proposés concernent principalement l'alimentation, l'hygiène de vie, les routines quotidiennes, le yoga et l'équilibre du système nerveux. Ils sont conçus pour être intégrés progressivement dans le quotidien, puis adaptés au fil de l'accompagnement selon l'évolution du terrain.

# LECTURE DU TERRAIN AYURVÉDIQUE

## ÉVALUATION

Constitution (prakriti)

Déséquilibres actuels  
(vikriti)

Digestion (agni)

Énergie globale (ojas)

Système nerveux (prana)

## LECTURE CLINIQUE

Visage

Mains

Langue

Peau

# SYNTHÈSE DE LA CONSTITUTION ET DES DÉSÉQUILIBRES

Cette page présente la synthèse de votre évaluation ayurvédique, issue de l'observation clinique et des échanges réalisés lors de la consultation.

Elle permet de clarifier la constitution de base (prakriti) ainsi que les déséquilibres actuels (vikriti), afin de structurer l'accompagnement proposé dans les étapes suivantes.

## Constitution de base (Prakriti)

Identification de votre profil ayurvédique dominant et de ses caractéristiques principales.

## Déséquilibres actuels (Vikriti)

Mise en évidence des déséquilibres prioritaires observés au moment de la consultation.

## Lecture fonctionnelle

- Agni (digestion)
- Énergie globale
- Système nerveux (Prana / Majja Dhatu)
- L'équilibre des doshas

## Synthèse globale

L'analyse met en évidence une dynamique de rééquilibrage progressive, nécessitant un travail conjoint sur l'alimentation, les routines quotidiennes et la régulation des rythmes de vie afin de soutenir le retour à l'équilibre naturel du terrain.

# STRATÉGIE ALIMENTAIRE PERSONNALISÉE

Aliments à privilégier

Aliments à réduire

Rythme des repas

Principes de digestion

# HYGIÈNE DE VIE ET ROUTINES DINACHARYA

Rythme de vie quotidien

Routines matinales

Organisation de la journée

Routines du soir

# RÉGULATION DU SYSTÈME CORPS - ESPRIT

Respiration adaptée

Recentrage mental

Gestion de la surcharge

Pratiques d'apaisement

## AJUSTEMENTS PROGRESSIFS

Le protocole évolue au fil de l'accompagnement afin d'intégrer les changements observés et d'adapter progressivement les recommandations selon l'évolution du terrain, du rythme de vie et des besoins du moment.

Réévaluation  
régulière du terrain

Adaptation des  
recommandations  
selon les retours

Évolution progressive  
des routines et de  
l'alimentation

Accompagnement par  
étapes successives

# LOGIQUE D'ACCOMPAGNEMENT

Le protocole évolue  
au fil de l'accompagnement  
afin de soutenir  
un rééquilibrage  
progressif et durable  
du terrain.

Ce document constitue un support évolutif, destiné à accompagner les ajustements proposés tout au long du suivi ayurvédique.