

## 5 défis par dosha

Personnaliser son chemin d'évolution à travers les 5 graines du vivant

Chaque dosha (Vata, Pitta, Kapha) reflète un mode d'être au monde avec ses élans, ses excès et ses ressources. En lien avec les 5 graines (Santé, Émotions, Énergie, Projet, Transmission), ces défis permettent d'explorer un chemin de transformation cohérent, à la fois personnel et systémique.

- **En individuel** : choisir le dosha dominant (ou en déséquilibre) et expérimenter les 5 défis sur une période de 5 à 10 jours
- **En collectif** : proposer les défis lors d'un atelier, d'un séminaire ou d'un rituel d'équipe
- **En formation / coaching** : inviter les participants à adapter ou formuler leurs propres déclinaisons selon leur réalité

### Vata – Le créatif dispersé

**Tendance** : agitation mentale, instabilité, excès d'idées

**Objectif** : ancrer, structurer, canaliser.

- **Santé** : Mettre en place une routine stable pendant 7 jours (heures de lever, repas, coucher)
- **Émotions** : Identifier et exprimer une émotion chaque jour (oralement ou par écrit)
- **Énergie** : Pratiquer une tâche à la fois, en pleine attention, chaque jour pendant 30 minutes
- **Projet** : Choisir une idée et la traduire en 3 étapes concrètes d'ici une semaine
- **Transmission** : Formuler et transmettre un message essentiel à une personne ou à un groupe

### Pitta – Le stratège exigeant

**Tendance** : sur-contrôle, tension, besoin de performance

**Objectif** : relâcher, équilibrer, coopérer.

- **Santé** : Prendre une vraie pause de 20 minutes à midi, sans objectif ni écran
- **Émotions** : Écouter une personne chaque jour sans intervenir ni conseiller
- **Énergie** : S'accorder une heure d'activité libre sans objectif (marche, création, lecture intuitive)
- **Projet** : Co-construire une tâche avec quelqu'un sans chercher à tout diriger
- **Transmission** : Partager une idée sans chercher à convaincre, simplement pour ouvrir une réflexion

### Kapha – Le gardien tranquille

**Tendance** : inertie, attachement, repli

**Objectif** : ancrer, structurer, canaliser.

- **Santé** : Bouger dès le matin pendant 10 minutes et boire une boisson tonique (gingembre, citron)
- **Émotions** : Nommer une émotion ou un ressenti chaque jour, même brièvement
- **Énergie** : Pratiquer une tâche à la fois, en pleine attention, chaque jour pendant 30 minutes
- **Projet** : Réaliser chaque jour une petite action visible et nouvelle (même très simple)
- **Transmission** : Prendre la parole ou proposer son aide à quelqu'un, dans un cadre collectif ou amical