



Évaluez votre niveau d'énergie pour choisir
votre cours de yoga !



FAÎTES LE TEST !

TEST NESSA YOGA

Question 1 : Comment définiriez-vous votre énergie ?

- a. Plein d'énergie, au top ! Je fais 1000 choses en une journée sans être fatigué.
- b. Plutôt une énergie fluctuante, je varie entre pics d'agitation et périodes de fatigue.
- c. Assez faible en énergie, je suis vite épuisé(e).

Question 2 : Comment décririez-vous votre humeur actuelle ?

- a. Énergique et optimiste
- b. Calme et sereine
- c. Stressé(e) ou anxieux(se)

Question 3 : Comment vous sentez vous en ce moment ?

- a. Épuisé(e), lent(e) voir apathique.
- b. Distract(e), inattentif(ve), manque de concentration ou d'attention.
- c. Surmené(e), hyperactif(ve), dispersé(e).

Question 4 : Quel est votre objectif principal ?

- a. Augmenter mon énergie et ma vitalité
- b. Équilibrer mes énergies
- c. Me détente et trouver la tranquillité



FAÎTES LE TEST !

TEST NESSA YOGA

Question 5 : Quel est votre besoin principal en ce moment ?

- a. Besoin de bouger et de transpirer
- b. Besoin de renforcer et d'étirer mon corps
- c. Besoin de me détendre profondément

Question 6 : Préférez-vous un yoga dynamique ou doux ?

- a. Dynamique, avec des mouvements rapides
- b. Équilibré, mélange de dynamique et de statique
- c. Doux, avec des postures tenues longues

Questions 7 : Avez-vous envie d'un cours plutôt ?

- a. Avec des enchainements de plusieurs postures
- b. Avec seulement quelques postures pour une meilleure intégration
- c. Axé sur la respiration et la relaxation.

Question 8 : Quel est la chose qui vous feriez du bien ?

- a. J'ai besoin d'extérioriser, d'exprimer
- b. J'ai besoin de me recentrer
- c. J'ai besoin de me retrouver et de ralentir



CHOISISSEZ VOTRE YOGA !

REPONSES

Si vous avez une majorité de (a) :

Vous avez besoin du Yoga Vinyasa.

Fluide et dynamique, le Yoga Vinyasa synchronise le mouvement avec la respiration...

Si vous avez une majorité de (b) :

Vous avez besoin du Hatha Yoga.

Le Hatha Yoga incarne l'équilibre entre force et douceur...

Si vous avez une majorité de (c) :

Vous avez besoin du Yin Yoga.

Le Yin Yoga, une parenthèse d'amour envers vous-même...

Réservez votre cours sur www.nessayoga.fr

