

Les 3 Guna

Trois énergies de vie



Atelier matinée avec Cécile



Samedi 18 octobre 2025
9h - 12h au Centre Mandala
Participation : 25€ (adhérent) 28€ (non-adhérent)

Selon le Samkya, lorsque l'être arrive dans le monde de la matière, il est relié à l'univers par 3 Guna – ou liens. Les Guna représentent trois énergies principales qui sont présentes en nous, dont le dosage est unique et varie tout au long de l'existence.

L'énergie de **Tamas**, est relié à la matière physique de l'inertie, **Rajas** à celle de l'action et **Sattva** celle de l'harmonie.

C'est par l'observation et par l'attention intérieure, que la nature de Sattva
- *le fond tranquille de l'océan* - prédomine en nous.

Inscription par e-mail : centremandala.yoga@outlook.fr

ou sur place : 7 rue de la Casernette – Nîmes – www.pratique-yoga-nimes.com