

TEMPO PER TE



Yoga, mudra e
mantra
Sound healing
Cibo naturale
Love

15-18

OTTOBRE

Gruppo di 4 persone

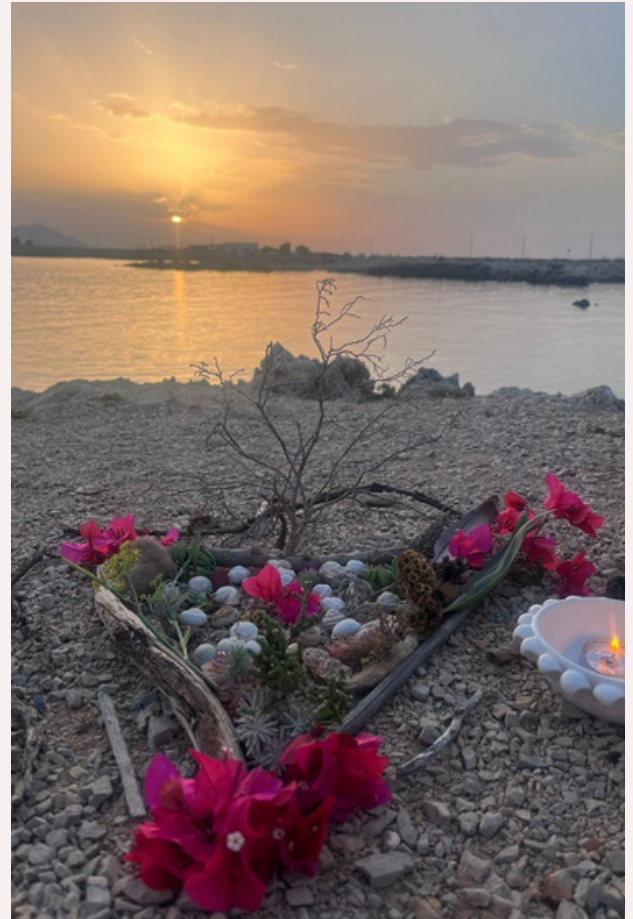


Hai bisogno di rallentare dalla routine di tutti i giorni e occuparti di te, del tuo corpo, del tuo Tempio?

Hai bisogno di stare a contatto con la natura, a respirare le onde del mare e a guardare milioni e milioni di stelle?

Hai bisogno di riconnetterti con cicli naturali?

Fai un bel respiro e rallenta; chiudi gli occhi che guardano fuori, apri gli occhi che guardano dentro e ascolta. Permettiti e regalati questo tempo che meriti per te, per tornare a stare nel piacere delle piccole cose, del tempo lento, del tempo naturale, dove ti apri a ricevere la meraviglia e la bellezza che questa Vita ci offre.



**RICONNESSIONE
LIBERAZIONE
EVOLUZIONE
PACE**

"Respira,
rallenta,
torna a casa"

Il cibo di cui ci nutriremo

Il cibo che mangiamo e' una delle fonti da cui prendiamo la nostra energia "siamo quello che mangiamo". Qui da noi ci si nutre con un cibo quanto più possibile in armonia con Madre Natura, poiché vi è un collegamento tra scelte alimentari, benessere individuale e culturale, ecologia, spiritualità, convinzioni e qualità dei rapporti umani. Nutrirci detiene dunque un potere centrale nella nostra vita materiale, culturale e spirituale. Il percorso cibo proposto, interamente vegetariano, viene quindi scelto con cura, ove possibile di produzione locale e biologico, cucinato con amore e creatività.

Il cibo è una fonte e una metafora di vita, amore, generosità, celebrazione, piacere, rassicurazione .



Dove saremo

OmShantiHome si trova a Favignana, l'isola farfalla dell'arcipelago delle Egadi. L'isola riesce a catapultarti completamente fuori dalla frenesia della città: le sue acque cristalline, le cave di tufo, le spiagge mozzafiato, i giardini ipogei nascosti e l'aria così pura e salubre.. riusciranno a portarti in un mondo parallelo fatto di amore e pace ritrovando la connessione con la Natura.

OmshantiHome è uno spazio per sentirsi a casa, per fermarsi dalla routine di tutti i giorni, liberarsi dai condizionamenti esterni, e darsi l'occasione, la possibilità, di ascoltarsi, per ritrovare quello spazio di pace che c'è già dentro ognuno di noi, da cui può sgorgare la fonte della nostra inesauribile creatività.



CHI SONO



Sara_Shanti

Solare, gioiosa, fiduciosa nell' universo e nelle relazioni umane, viaggiatrice tra mondi interni ed esterni; in cammino alla ricerca di tutte le infinite forme che la mia anima vuole essere in questa vita e con questo corpo, attraverso discipline orientali e occidentali.

La mia porta d' ingresso sul cammino della spiritualità è stato lo Yoga, 9 anni fa in India: nel corso del mio percorso ho incontrato l' ashtanga, l' hatha, l' Iyengar Yoga, il kundalini yoga

Sono stata iniziata sulla via non duale dello Shakta Tantra 3 anni fa: tutto è uno, tutto arriva dalla stessa energia, dalla stessa fonte; distinto, ma non separato. Ho iniziato così a lasciare le parti di me che mi bloccavano e a integrare tutte le parti di anima che avevo dimenticato. Sono sempre in cammino e in evoluzione in questa meravigliosa avventura che è la Vita.



PROGRAMMA



15 ottobre

arrivo e sistemazione

18.00-19.30 pratica yoga

16 ottobre

8.30- 9.00 meditazione

9.00- 11.00 pratica yoga

tempo libero

13.00 pranzo

tempo libero

17.30-18.30

sound healing

19.30 cena

21.00

meditazione del nada

yoga

17 ottobre

8.30 -9.00 meditazione

9.00- 11.00 pratica yoga

tempo libero

13.00 pranzo

tempo libero

17.30-18.30

mantra e pranayama

19.30 cena

21.00

meditazione del nada

yoga

18 ottobre

8.30-9.00 meditazione

9.00-11.00 pratica di

chiusura

13.00 pranzo

CONDIZIONI DI PRENOTAZIONE



La quota di partecipazione comprende:

- alloggio in camera doppia o singola per 3 notti
- pratiche come da programma
- snack prima della pratica, pranzo e cena
- lenzuola e asciugamani
- pulizie finali

Possibilità di noleggiare la bicicletta al costo di 5 euro al giorno

Possibilità di ricevere trattamenti:

- shiatzu
- healing massage

Contributo:

camera doppia = 350 euro
camera singola = 430 euro

Possibilità di arrivare un giorno prima

COME PRENOTARE

Per riservare la camera chiedo un acconto del 40%, il restante sarà da versare una volta che arriverai a OmShantiHome.

PER QUALSIASI INFORMAZIONE:

SHANTI 3492738122 (MANDAMI UN MESSAGGIO SU WHATSAPP)

Che tutto in te sia gioia

*Namaste
Love & Light*



Omshantihome. Favignana

www.omshantihome.org