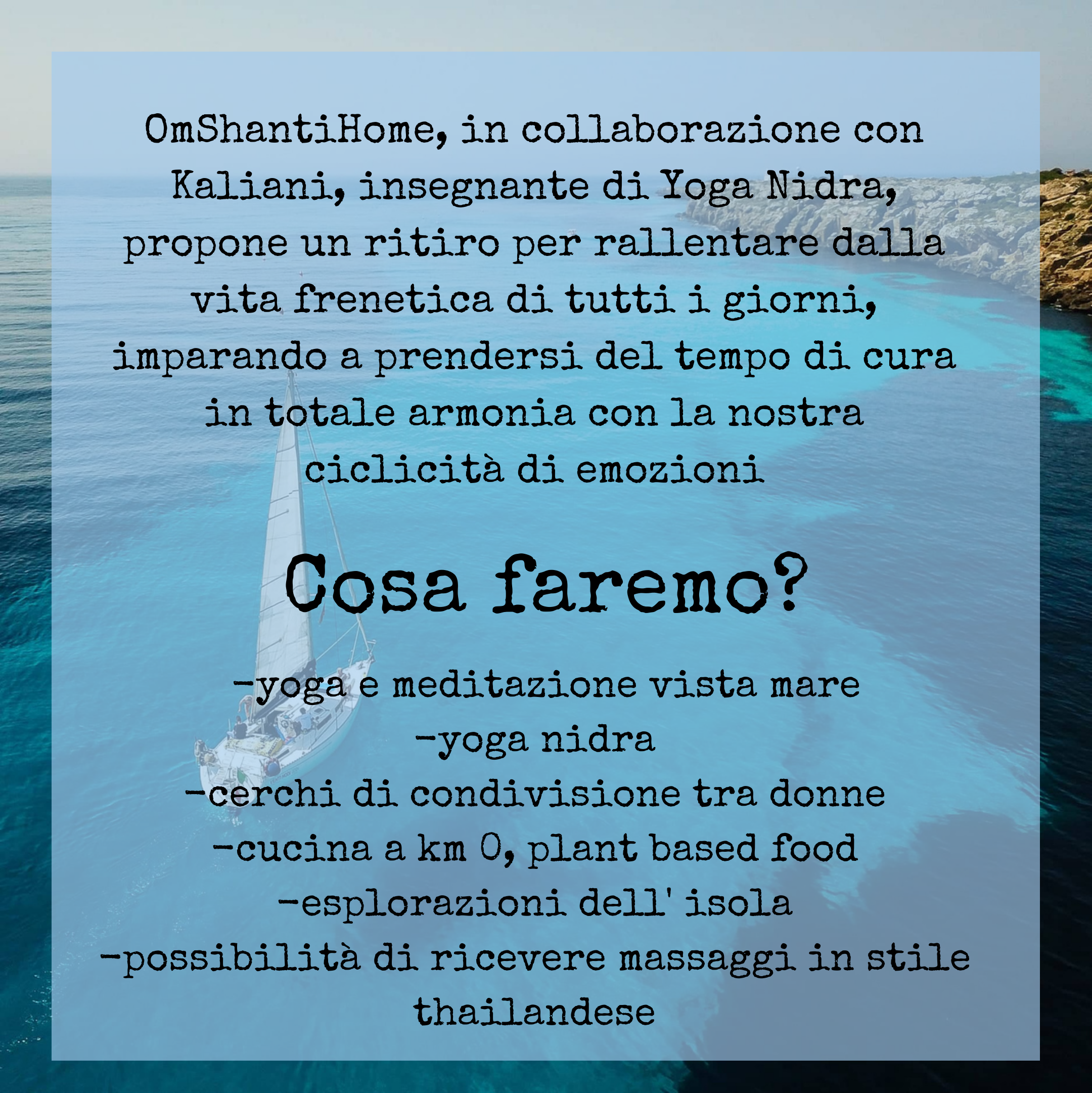


OmShantiHome è un luogo magico in cui fondersi con le energie della terra e nutrirsi di tutto ciò che ha da offrire. Un luogo in cui sentirsi a casa, sempre. Un luogo in cui sentirsi liberi di essere ciò che siamo, oltre qualsiasi tipo di condizionamento e maschera. Un luogo in cui ritrovarsi nutrendo corpo e anima sostenuti dall'energia della Madre Terra.

OmshantiHome è uno spazio per fermarsi e rallentare dalla routine di tutti i giorni, liberandosi 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.

Semplicità - Natura - Riconnessione - Pace -
Spiritualità



OmShantiHome, in collaborazione con
Kaliani, insegnante di Yoga Nidra,
propone un ritiro per rallentare dalla
vita frenetica di tutti i giorni,
imparando a prendersi del tempo di cura
in totale armonia con la nostra
ciclicità di emozioni

Cosa faremo?

- yoga e meditazione vista mare
- yoga nidra
- cerchi di condivisione tra donne
- cucina a km 0, plant based food
- esplorazioni dell' isola
- possibilità di ricevere massaggi in stile thailandese

Il Cibo Naturale

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. Nutrirsi 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.

Programma

13 giugno

arrivo a OmShantiHome
Cerchio di presentazione
cena

14 giugno

9.00 pratica yoga
11.00 brunch
tempo libero
18.00 yoga nidra
20.00 cena
condivisioni

15 giugno

9.00 pratica yoga
pic nic al "tempio" con
meditazione
tempo libero
18.00 yoga nidra
20.00 cena
condivisioni

16 giugno

9.00 pratica yoga
11.00 brunch
tempo libero
17.00 gita al giardino dell'
impossibile (facoltativa)
20.00 cena
meditazione

17 giugno

9.00 pratica yoga nidra e
condivisioni
11.00 brunch
tempo libero
18.00 shakti activation
aperitivo/cena tramonto

18 giugno

9.00 pratica yoga
11.00 brunch
cerimonia di chiusura con
intenzioni da portarsi a casa

il programma proposto è indicativo, staremo nel flow degli
eventi e accoglieremo i bisogni di tutti i partecipanti

Info e costi

Il contributo per partecipare al ritiro 5 giorni- 5
notti comprende:

- alloggio in camera doppia
- pratiche yoga e laboratori
- snack prima della pratica, pranzo e cena (una
cena esclusa)
- lenzuola e asciugamani
- tranfert porto Favignana / OmShantiHome e
viceversa
- pulizie finali
- quota associativa
620 euro

Possibilità di usufruire di un trattamento in
stile Thai a scelta tra traditional, olio o toksen

Info: 3492738122 Sara_Shanti (solo WhatsApp)

www.omshantihome.org