

MOVE YOUR SOUL RETREAT



22/27 SETTEMBRE '23



Yoga
Movement medicine
Armonizzazioni sonore
Natural food
Love



OM SHANTI HOME



OmShantiHome offre **nutrimento**, in tutte le sue declinazioni, a tutte le parti del nostro essere, da quelle più grossolane a quelle più sottili, attraverso la pratica dello **Yoga**, il **Cibo Naturale**, il contatto diretto con la **Natura** prorompente di Favignana.

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.

RICONNESSIONE
LIBERAZIONE
EVOLUZIONE
PACE



‘Lo yoga non cambia soltanto il modo di vedere il mondo, ma trasforma anche la persona che guarda’.

Bellur Krishnamukari Sundara Iyengar

ALLOGGIO



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.



La Residenza Yoga è una bella **villetta di fronte al mare**, nella zona tra **Lido Burrone** e Grotta Perciata.

Ha **3 ampie camere matrimoniali**, due bagni e due docce esterne condivise; un bel salone, una veranda di fronte e una veranda chiusa da una bella vetrata nella parte posteriore, dove si trova la cucina.

Un **ampio giardino** di fronte e uno un po' più piccolo sul retro, dove mangeremo nelle giornate più ventose, in modo da essere riparate! Lo spazio riservato alla pratica è il terrazzo vista mare sopra la casa, coperto da ampie vele che proteggono dal sole.

IL CIBO

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 .



ATTIVITÀ

Durante questi giorni insieme, avremo modo di sperimentare diverse tipologie di pratiche, per poter ritrovare quella connessione profonda con noi stesse: pratiche di asana, yoga nidra, meditazioni attraverso visualizzazioni, danze e cerchi di condivisione.



PRATICA YOGA - ASANA

Grazie alla pratica dello Yoga, avremo l'occasione di ritrovare l'ascolto profondo di noi stessi: attraverso l'allineamento, la precisione dell'esecuzione, la sequenza e la durata delle posizioni, avremo modo di indirizzare la nostra attenzione verso parti inesplorate del nostro corpo, diventando così sempre più consapevoli di come siamo e come funzioniamo.

A livello fisico, favorisce il benessere della colonna vertebrale, migliora la postura e la percezione del proprio corpo, rinforza tutta la muscolatura, migliora la mobilità articolare, il sistema cardiocircolatorio e quello immunitario.

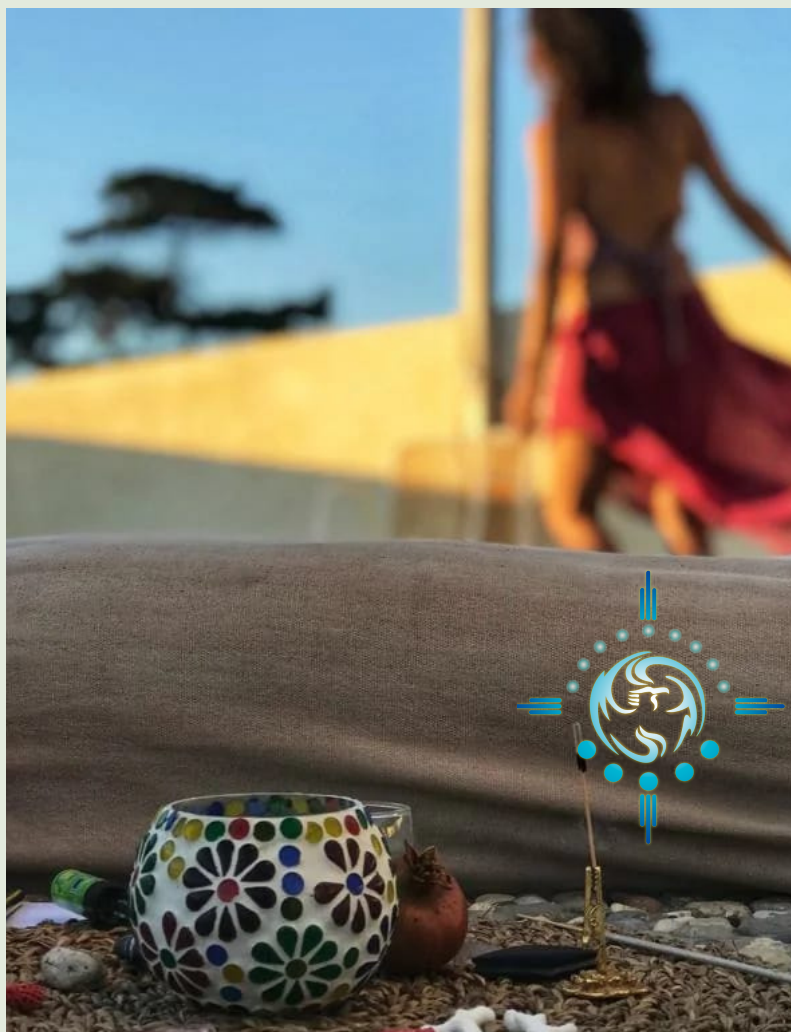
A livello emozionale e mentale favorisce la calma e l'equilibrio aiutandoci a ripristinare le direzioni naturali di corpo e mente. Affronteremo le asana aiutandoci con vari supporti (mattoncini, cinture, sedie..) per permettere a ognuno di beneficiare delle posizioni. Adatto a tutti i tipi di livelli.

“Il corpo è l'arco, l'asana la freccia, l'anima il bersaglio”
BKS Iyengar

MOVEMENT MEDICINE

La Movement Medicine è una pratica contemporanea di meditazione in movimento, nella quale invitiamo il nostro danzatore/danzatrice interiore a risvegliarsi, a muovere liberamente il corpo, portando attenzione e consapevolezza a ciò che si muove dentro di noi, permettendogli di essere espresso, senza giudizio, divenendo testimoni della nostra danza.

Danzare liberamente a contatto con la natura ci riconnette alle nostre radici, agli elementi e al senso di libertà e di respiro dell'anima. Risveglia lo Spirito selvaggio e il senso di unione con ciò che ci circonda, la gioia di essere vivi e di riscoprire la bellezza fuori e dentro.



Muovere il corpo seguendo il nostro ritmo e quello della musica, per ritrovare il nostro centro, per riconnetterci alla nostra essenza, al nostro potere creativo e alla saggezza del cuore, coltivando la relazione con noi stessi, con gli altri e con tutto ciò che ci circonda.

Ritrovare la Gioia naturale di un corpo che si muove ed è libero di esprimersi!

Attraverso il movimento esploriamo nuove possibilità di essere e di espanderci, nella danza e nella vita, accettando ciò che siamo e muovendoci nella direzione di tutto ciò che possiamo diventare, dando il nostro prezioso contributo.

Non c'è coreografia, non esistono passi giusti o sbagliati: sei benvenuto/a così come sei, a qualsiasi età e condizione fisica. Segui il tuo ritmo.. e danza la tua danza!

“Cerchiamo sempre il contatto
col cielo, ma quanti di noi sono
adeguatamente in contatto con la
madre terra?”

B. K. S. Iyengar

ARMONIZZAZIONI SONORE

Il Suono è vibrazione, in sanscrito “spanda”, ed è l’origine della vita. La musica, nelle sue molteplici forme è una grandiosa via di trasformazione per l’essere umano, uno strumento prezioso per riconnetterci con l’Universo. Non a caso, il suono è sempre stato un indispensabile compagno di viaggio per gli esseri umani da quando cominciarono a popolare la terra. Ad ogni suono corrisponde una frequenza, un’onda sonora.

Il Bagno Sonoro Armonico è composto da un insieme di suoni armonici che ci aiutano a ricontattare la nostra essenziale dimensione vibrazionale, risvegliandone la consapevolezza interiore e favorendone il rilassamento. Aiuta a ristabilire le frequenze corporee naturali liberando energia e forza creativa.

Ogni cellula del corpo viene posta dolcemente in vibrazione, favorendo il riequilibrio di tutto l’organismo con la possibilità di lasciare andare tensioni, emozioni e blocchi interiori. Il suono crea un’ onda di frequenze, che risuonando, riallineano l’energia in qualsiasi livello si trovi bloccata: fisico, mentale, emozionale e spirituale.



“Tutto si muove, tutto vibra, niente è in quiete. Questo grande principio ermetico racchiude la verità secondo cui il movimento è insito in ogni cosa dell’universo. Tutto è vibrazione”.

Pitagora

CHI SIAMO?

Sara Cattaneo_Shanti

Solare, gioiosa, fiduciosa nell' universo e nelle relazioni umane, viaggiatrice, in cammino alla ricerca di tutte le infinite forme che vogliamo permetterci di essere in questa vita e con questo corpo, attraverso discipline orientali e occidentali.

Studia yoga da 6 anni ed è appassionata di cucina vegetariana, nel corso della sua esperienza, ha gestito un bistrò biologico a Firenze.

Crede fortemente nella nostra natura ciclica, e solo un ritorno alla Natura ci porterà verso la strada del benessere "Noi siamo Natura"



Shanti Monica Bruni

Laureata in psicologia, amante della natura, curiosa e ricercatrice. Si occupa di benessere con un approccio olistico, integrando il potere del suono, del colore e del tocco come strumenti per tornare a vibrare in armonia con la Vita. La danza è la sua passione più grande, ma è stato attraverso l'incontro con la meditazione, la visione di Osho e la Conscious Dance che la qualità del movimento è cambiata.

Poi è arrivata la Movement Medicine, che ha portato consapevolezza, presenza e autenticità.

E' stato Amore: tornare a casa. Ama intrecciare le conoscenze, le visioni e gli strumenti per offrire la possibilità di Ascoltarsi, Ri-Trovarsi, Ri-Splendere.

Viviana

è un'avventuriera, amante della Natura, dei viaggi, dei colori e profumi di mare e terra.

Crede che Uomo e Natura siano un tutt'Uno e che dalla loro riconnessione si generi un benessere ancestrale, profondo, totale. Appassionata di alimurgia, fermentazioni e buona cucina. È operatrice olistica e wellness coach, diplomanda alla Scuola Italiana di Scienze Naturopatiche.

Nella sua pratica di riequilibrio fonde insieme discipline naturo-igienistiche, Medicina Tradizionale Cinese, Medicina Vibrazionale e tecniche Psicocorporee.



PROGRAMMA

22 settembre

arrivo a OmShantiHome
17.30 Cerchio di presentazione
20.30 cena

23 settembre

9.00 pratica yoga
11.00 brunch
tempo libero
18.00 movement medicine al tramonto
20.30 cena

24 settembre

9.00 pratica yoga e movement medicine
11.00 brunch
tempo libero
17.00 visita al giardino dell' impossibile (facoltativa)
20.30 cena
sound healing sotto le stelle

25 settembre

9.30 movement medicine
11.30 brunch
tempo libero
18.00 meditazione/kirtan
20.30 cena

26 settembre

9.00 pratica yoga
11.00 brunch
tempo libero
17.00 movement medicine (in spiaggia)
aperitivo/cena tramonto

27 settembre

9.30 pratica e rituale di chiusura con intenzione da portarsi a casa
12.00 brunch/pranzo
saluti e partenze

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



CONDIZIONI DI PRENOTAZIONE



La quota per partecipare al ritiro 5 giorni-5 notti comprende:

- alloggio
- pratiche e laboratori
- snack prima della pratica, pranzo e cena (escluso 1 aperitivo/cena fuori)
- lenzuola e asciugamani
- tranfert porto Favignana / OmShantiHome e viceversa
- pulizie finali
- quota associativa

CONTRIBUTO

- camera doppia/ tripla = 600 euro
- camera singola = 750 euro

Possibilità di prenotare un massaggio in stile Thailandese su richiesta, scegliendo tra Thai tradizionale, olio o toksen

COME PRENOTARE

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

PER QUALSIASI INFORMAZIONE:
SARA 3492738122 (CHIAMAMIO MANDAMI UN MESSAGGIO SU WHATSAPP)

"Lokah Samastah Sukinno Bhavantu"
Che tutti gli esseri viventi possano essere
liberi e felici

*Namaste
Love & Light*

