

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

# Yoga

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.

"Il corpo è l'arco, l'asana la freccia, l'anima il bersaglio"

Bks Iyengar

Shanti

# L'Ayurveda

Ayurveda è un termine sanscrito che letteralmente vuol dire la “scienza della conoscenza della vita” quindi non è solo una semplice disciplina medica olistica, ma anche una filosofia e uno stile di vita che come scopo ha il benessere psichico, fisico e spirituale dell'uomo.

Secondo uno dei principi fondamentali della disciplina Ayurvedica “ogni persona, alla nascita, eredita una propria costituzione unica ed irripetibile.” A seconda di questa costituzione, essa rientra in uno dei tre tipi di dosha

I tre dosha Vata, Pitta e Kapha sostengono il corpo quando sono in equilibrio, ma lo distruggono quando vanno in squilibrio.

Più i nostri dosha sono in equilibrio, più siamo vicini alla nostra costituzione che è la condizione ideale per garantire la nostra salute.

Torniamo a conoscere come siamo fatti per tornare a stare meglio, ad accettarci in tutta la nostra ciclicità.

# 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

11 luglio

arrivo a OmShantiHome  
17.30 Cerchio di presentazione  
20.00 cena

12 luglio

9.00 pratica yoga  
11.00 brunch  
tempo libero  
18.00 meditazione e tramonto  
20.00 cena  
presentazione dell'ayurveda e  
dei dosha

13 luglio

9.00 pratica yoga  
11.00 brunch  
tempo libero  
17.00 visita al giardino  
dell'impossibile  
cena  
presentazione della routine  
quotidiana (dinacharya)

14 luglio

8.30 pratica jala neti e nettalingua  
(dinacharya)  
gita in barca  
20.00 cena  
automassaggio ai piedi + routine  
serale

15 luglio

9.00 pratica  
11.00 brunch  
tempo libero  
18.00 kirtan  
aperitivo/cena tramonto

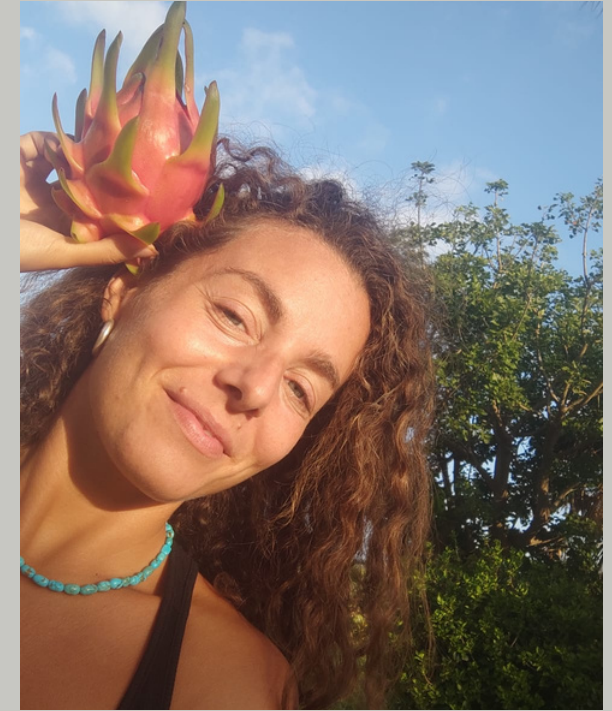
16 luglio

9.00 pratica  
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

# Chi siamo

Tre donne accomunate dal proposito di portare luce e leggerezza, per costruire un nuovo mondo fatto di pace, amore e condivisione. Credono fortemente nella nostra natura ciclica e solo una riconnessione con noi stessi e la natura ci porterà verso la strada del benessere.



Viviana

Operatore  
olistico e  
Wellness coach,  
diplomanda in  
Naturopatia



Sara/Shanti  
Insegnante di yoga



Stefania  
Insegnante di Yoga  
e Terapista  
Ayurveda

# Info e costi

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

- alloggio in camera doppia o singola
  - pratiche yoga e laboratori
  - snack prima della pratica, pranzo e cena
  - lenzuola e asciugamani
- tranfert porto Favignana / OmShantiHome e viceversa
  - pulizie finali
  - quota associativa

sistemazione possibili:

- in camera doppia = 500 euro
- in camera singola = 620 euro

Non incluso:

- gita in barca
- 1 cena fuori

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

Info: 3492738122 Sara\_Shanti (solo WhatsApp)

[www.omshantihome.org](http://www.omshantihome.org)