

# RICONNETTI ALLA SAGGEZZA DEL TUO CORPO

Yoga, mudra e  
mantra  
Rituali  
Silenzio  
Meditazioni tantriche  
Movimento somatico  
Fermentazioni  
Cibo naturale  
Condivisione  
Love

29 APRILE -  
3 MAGGIO



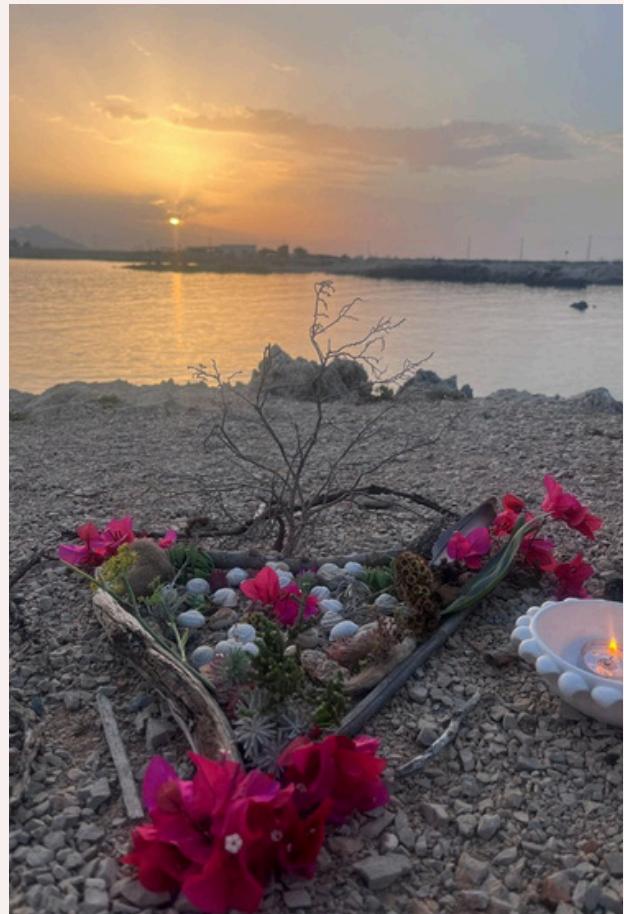
Hai bisogno di rallentare dalla routine di tutti i giorni e occuparti di te, del tuo corpo, del tuo Tempio?

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 connetterti con anime che hanno deciso di prendersi cura di sè stesse?

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**

**"Il corpo non fa mai nulla d'insensato,  
prenditi il tempo di ascoltarlo"**

# COSA FAREMO



- ringrazieremo gli Elementi e quest' Esistenza che ci sostiene in ogni nostro passo mediante rituali
- attraverso lo Yoga e le meditazioni dinamiche lasceremo andare le tensioni e i traumi che accumula il corpo e asseconderemo il flusso dell' energia che scorre dentro di noi; il movimento somatico aiuterà a ritrovare il piacere di stare nel corpo
- useremo meditazioni e respirazioni per liberare i canali energetici e per far riemerger la nostra naturale autenticità
- utilizzeremo mudra e mantra per connetterci alla nostra spiritualità
- accoglieremo le emozioni che emergono senza giudizio in uno spazio protetto e sicuro
- ci daremo la possibilità di rallentare , fare spazio per ascoltare quello che la nostra anima vuole sussurrarci
- avremo modo di partecipare a un workshop di fermentazioni per scoprire nuovi modi di mangiare le verdure e nutrire il nostro organismo
- apriremo la porta del piacere per accettarci, amarci, coccolarci in ogni nostra parte, in ogni nostra espressione

# MEDITAZIONE

La meditazione ha numerosi effetti benefici su mente e corpo, tra cui la riduzione dello stress e dell'ansia, il miglioramento della concentrazione e della qualità del sonno, e un aumento del benessere generale. Inoltre, la pratica regolare può portare a cambiamenti positivi nella struttura e nella funzione cerebrale.



# 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.

# FERMENTAZIONI

La fermentazione è una pratica ancestrale che rende il cibo più digeribile e biodisponibile per il nostro organismo. In questo workshop impareremo le tecniche di base per fermentare le verdure e anche per preparare bevande probiotiche salutari a base di fonti naturali. Raccoglieremo ciò che è disponibile intorno a noi, come fiori, erbe aromatiche e frutta, e creeremo bevande che possono cambiare la vita e il sistema digestivo.



# 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 SIAMO



## 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.



## Melissa

Mi chiamo Melisa sono Gastronoma/Fermentista e la creatrice di SimbiosisLab "Fermenti e Cucina Viva", un progetto nato nel 2020, in cui mi dedico a condividere conoscenze e tecniche sulla fermentazione e l'essiccazione degli alimenti. Simbiosis è una cucina a base di piante, funghi e fermenti: trasformiamo la materia in un'esperienza multisensoriale, combinando sapori unici, aromi che ci riconnettono con l'origine e consistenze che risvegliano i sensi. Lavoriamo con ingredienti di stagione, provenienti da produttori locali che coltivano con rispetto, perché crediamo sia importante recuperare il nostro cibo, e con esso la nostra salute e quella del pianeta.



simbiosis.lab



OmShantiHome.favignana

# PROGRAMMA



29 aprile	2 maggio
arrivo e sistemazione	colazione
17.00 cerchio di apertura	8.30 meditazione al mare
20.00 cena	9.30-11.00 pratica yoga
21.00 meditazione	13.00 pranzo
30 aprile /giorno di silenzio	17.30 rituale yoni steam
Colazione	20.00 cena
8.30-9.00 meditazione al	cerchio di condivisione
mare	3 maggio
9.30-11.30 pratica yoga	colazione
13.00 pranzo	8.30 meditazione al mare
18.00 osho kundalini	rituale di chiusura
meditation	12.00/13.00 pranzo
20.00 cena	saluti e partenze
21.00 rituale del fuoco	
1 maggio	
colazione	
8.30 meditazione al mare	
9.30-11.00 pratica yoga	
13.00 pranzo	
14.30 cerchio condivisione	
18.00 workshop	
fermentazioni	
20.00 cena	
21.00 pratica di tocco	
consapevole	

Il programma può subire leggere variazioni per assecondare i bisogni tutti i partecipanti

# CONDIZIONI DI PRENOTAZIONE



La quota per partecipare al ritiro 4 giorni-4 notti comprende:

- alloggio in camera doppia/tripla
- pratiche e materiale
- snack prima della pratica, pranzo e cena (eccetto un pranzo e una cena)
- lenzuola e asciugamani
- tranfert porto Favignana / OmShantiHome e viceversa
- pulizie finali

## CONTRIBUTO

- camera doppia/tripla = 460 euro (early birth 420 euro) fino al 1 marzo

## COME PRENOTARE

Per riservare la camera ti chiediamo 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](http://www.omshantihome.org)