

ESSERE PRESENTI

Yoga e rituali

Mindfulness

Condivisione

Natural food

Love

26 LUGLIO -
1 AGOSTO

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 .

CHI SIAMO



SARA_SHAKTI

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 8 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"

MONICA

Psicologa del lavoro fa formazione e coaching per aziende e professionisti sul benessere digitale: come favorire un uso sano della tecnologia al lavoro per aiutare i knowledge workers a stare e lavorare meglio nell'era dell'iperconnessione.



CHIARA

Operatrice Ayurvedica, creativa e socievole, amo scoprire mondi nuovi dentro e fuori di me. Appassionata di cucina naturale e cucina per la salute.

La vita per me è una grande opera d'arte, ogni giorno mi impegno per vivere eticamente e in armonia con tutto ciò che mi circonda



COSA FAREMO



- ringrazieremo gli Elementi e quest' Esistenza per sostenerci in ogni nostro passo attraverso rituali
- lasceremo andare le tensioni, i traumi che accumula il corpo attraverso lo Yoga, le meditazioni dinamiche e asseconderemo il flusso dell' energia che scorre dentro di noi attraverso il movimento somatico per ritrovare il piacere di stare nel corpo
- useremo strumenti di mindfulness e meditazione per stare e assaporare il momento presente
- ci daremo la possibilità di rallentare , fare spazio per ascoltare quello che la nostra anima vuole sussurrarci
- condivideremo la gioia del cibo seduti intorno alla stessa tavola, la gioia dello stare insieme
- apriremo la porta del piacere per accettarci, amarci, coccolarci in ogni nostra parte, in ogni nostra espressione



PROGRAMMA

26 luglio

17.00 cerchio di apertura

20.00 cena

Meditazione

27 luglio

9.00 pratica yoga

Brunch

Free time

18.00 coscienza corporale

20.00 cena

Gioco e condivisioni

28 luglio

9.00 pratica yoga

brunch

Free time

18.00 mindfulness

20.00 cena

cerchio di canto

29 luglio

8.30 Pratica

Gita in barca

18.00 yoga nidra

20.00 cena

30 luglio

9.00 tecniche di respirazione

brunch

free time

18.00 mindfulness

gioco e condivisioni

31 luglio

9.00 pratica yoga

brunch

aperitivo/cena fuori

1 agosto

9.30 pratica 7 chakra dance 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

