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

## 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. 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.

## Programma

7 aprile arrivo a OmShantiHome e sistemazione nelle camere 17.30 pratica e cerchio di presentazione cena

10 aprile 9.00 pratica 13.00 pranzo saluti e prtenze

8 aprile 9.00 pratica yoga Pic nic al mare Tempo libero 17.30 passeggiata e raccolta di erbe spontanee 20.00 cena

meditazione

9 aprile 9.00 pratica yoga Pic nic al mare Tempo libero 16.00 passeggiata al castello di Santa Caterina 20.00 cena

automassaggio

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