

RECONNECT WITH YOURSELF

Yoga, mudra e
mantra
Rituali
Meditazioni
Fermentazioni
Cibo naturale
Condivisione
Love

23-28
SETTEMBRE





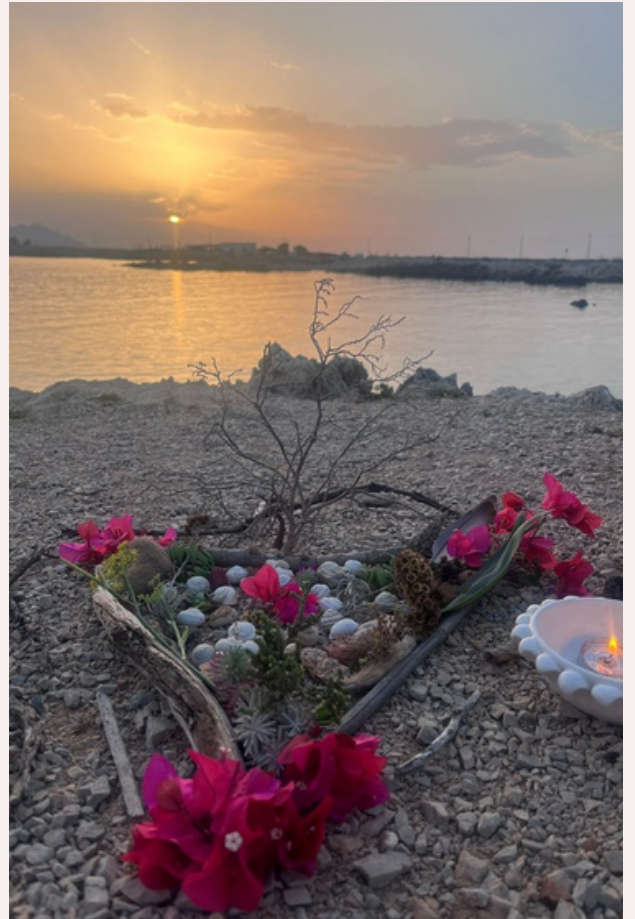
Hai bisogno di rallentare dalla routine di tutti i giorni e occuparti di te, del tuo corpo, mettendo dei nuovi semini?

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

Hai bisogno di stare a contatto con la natura, a respirare le onde del mare e a guardare milioni e milioni di stelle?

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 in contatto con quella vocina che sussurra da dentro il tuo cuore



**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 riemergere 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
- apriremo la porta del piacere per accettarci, amarci, coccolarci in ogni nostra parte, in ogni nostra espressione



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.



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 .



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.



OmShantiHome.favignana



Moonlight_Liu

Sono Liu e viaggio per il mondo da 7 anni.

Accompano le persone all'incontro con la propria Anima attraverso yoga, cibo e percorsi spirituali. Sono un'insegnante di Hatha Yoga, con formazione in Ayurveda e specialista in nutrizione vegetale con medici indiani. Ho un obiettivo molto chiaro: che tutte le persone possano fare ciò che amano, essere sane e vivere secondo il proprio cuore.



moonlight_liu



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

PROGRAMMA



23 settembre
arrivo e sistemazione
17.00 cerchio di apertura
20.00 cena
21.00 meditazione

24 settembre
Colazione
8.30-9.00 meditazione al
mare
9.30-11.30 pratica yoga
13.00 pranzo
18.00 meditazione dinamica
20.00 cena
21.00 pratica dolce serale

25 settembre
colazione
8.30 meditazione al mare
9.30-11.00 pratica yoga
13.00 pranzo
18.00 workshop
fermentazioni
20.00 cena
21.00 cerchio/pratica dolce
serale

26 settembre
colazione
8.30 meditazione al mare
10.00-17.00 gita in barca
20.00 cena
cerchio di condivisione

27 settembre
Colazione
8.30-9.00 meditazione al
mare
9.30-11.30 pratica yoga
13.00 pranzo
18.00 rituale al mare
20.00 aperitivo/cena al
tramonto

28 settembre
colazione
8.30 pratica al mare
rituale di chiusura
12.00/13.00 pranzo
saluti e partenze

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

CONDIZIONI DI PRENOTAZIONE



La quota per partecipare al ritiro 5 giorni-5 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

COSA NON È INCLUSO:

- viaggio fino al porto di favignana
- gita in barca (50euro)
- aperitivo/cena fuori (20/25euro)

CONTRIBUTO

- camera doppia/tripla = 600 euro

COME PRENOTARE

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

PER QUALSIASI INFORMAZIONE:

SHAKTI 3492738122 (CHIAMAMI O MANDAMI UN MESSAGGIO SU WHATSAPP)

Che tutto in te sia gioia

*Namaste
Love & Light*



Omshantihome. Favignana

www.omshantihome.org