

22-25
MAGGIO

APERTI
AL FUSO

Yoga, mudra e
mantra
Rituali
Meditazioni
Cibo naturale
Condivisione
Love

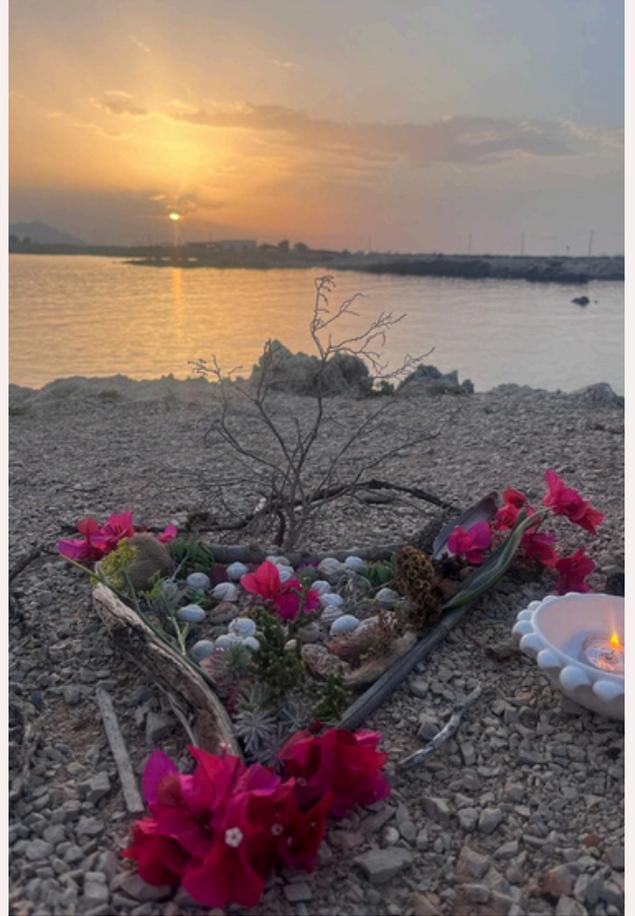




“Tutto è energia e questo è tutto quello che esiste. Sintonizzati sulla frequenza della realtà che desideri e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà”
Albert Einstein

Tutto è energia, tutto è vibrazione, tutto è onda, gli antichi maestri spirituali lo sapevano bene, noi lo stiamo finalmente ricordando. Porta consapevolezza ai tuoi pensieri e a quello che si muove dentro di te , perchè questo determina la frequenza a cui “vibri” nell’ universo. Fai pulizia da tutti quei condizionamenti sociali, familiari, religiosi.. che ti impediscono di sintonizzarti sulla frequenza che desideri.

Rallenta, respira, chiudi gli occhi che guardano fuori e apri gli occhi che guardano dentro
Con Fiducia, ‘evoluzioniamo’ insieme!



**RICONNESSIONE
LIBERAZIONE
EVOLUZIONE
PACE**

“La suprema condotta
è assenza di sforzo”
Naropa

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



Cucina Naturale

La cucina di Ayur_Verde si basa sui principi millenari della medicina tradizionale cinese e ayurvedica con l'utilizzo delle erbe principalmente locali. La nostra cucina, attraverso l' utilizzo di prodotti locali e principalmente biologici, propone piatti di tipo vegetariano/vegano. Attraverso la cura dei tempi di cottura, la giusta miscelanza di sapori, delle erbe e delle spezie mediterranee, il cibo sarà equilibrato allo stile di vita yogico, celebrando e ritualizzando ogni pasto con coscienza, allegria e condivisione, ci avvieremo gradualmente a sperimentare stili di vita più salutari, volti al benessere del corpo e della mente.

L'unico latticino che utilizzeremo sarà la ricotta fresca del luogo e solo per alcune preparazioni useremo le uova del contadino.

Il piatto si presenta come un piatto unico eliminando il concetto di primo e secondo e sarà completo dal punto di vista nutrizionale.

Se hai qualche intolleranza faccelo sapere!



Ayur_verde

CHI SIAMO



SARA_SHAKTI

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, iniziando così a lasciare le parti di me che mi bloccano e integrare tutti le parti di anima che avevo dimenticato.

Sono sempre in cammino e in evoluzione

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



PROGRAMMA



22 maggio
arrivo e sistemazione
17.00 cerchio di apertura
20.00 cena
21.00 meditazione

23 e 24 maggio
Colazione
8.30-9.00 meditazione al
mare
9.30-11.30 pratica yoga
12.30 pranzo
16.00 cerchio e rituale
20.00 cena
21.00 meditazione/rituale

25 maggio
colazione
8.30 pratica
rituale di chiusura
12.00 brunch
saluti e partenze

IL programma potrebbe subire
variazioni per le condizioni
meteo e per assecondare i
bisogni di tutti i partecipanti

CONDIZIONI DI PRENOTAZIONE



La quota per partecipare al ritiro 3 giorni-3 notti comprende:

- alloggio in camera doppia/tripla
- pratiche e materiale
- snack prima della pratica, pranzo e cena (il cibo sarà interamente vegetariano/vegano, se hai qualche intolleranza comunicacelo!)
- lenzuola e asciugamani
- tranfert porto Favignana / OmShantiHome e viceversa
- pulizie finali

COSA NON È INCLUSO:

- viaggio fino al porto di favignana

CONTRIBUTO

- camera doppia/tripla = 370 euro
- early birth fino al 15 marzo = 335 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