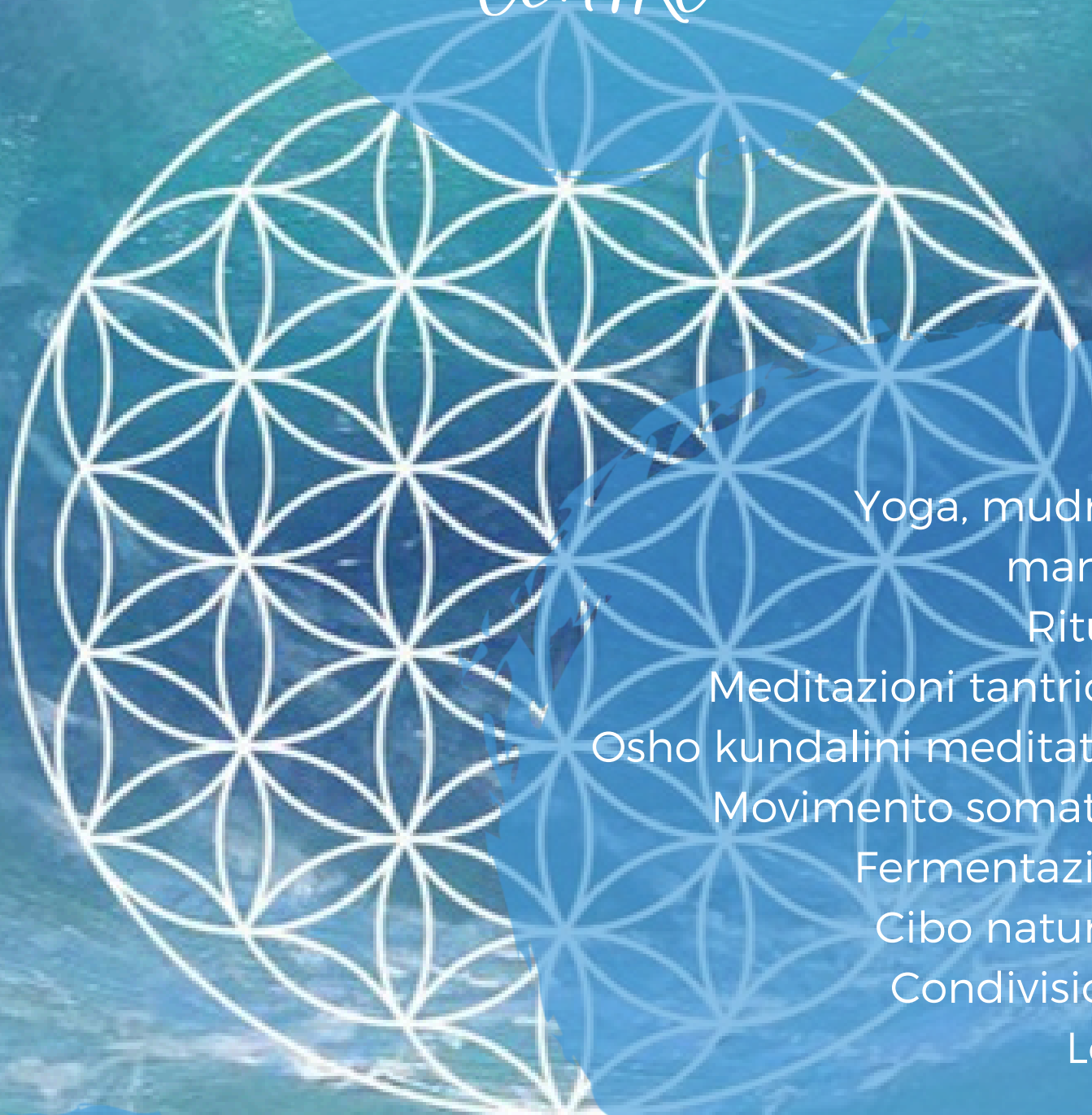


# RITORNA AL TUO CENTRO



Yoga, mudra e  
mantra  
Rituali  
Meditazioni tantriche  
Osho kundalini meditation  
Movimento somatico  
Fermentazioni  
Cibo naturale  
Condivisione  
Love

4-9

AGOSTO



Torna al tuo centro, torna dentro  
a occuparti di te, del tuo corpo  
nella lentezza

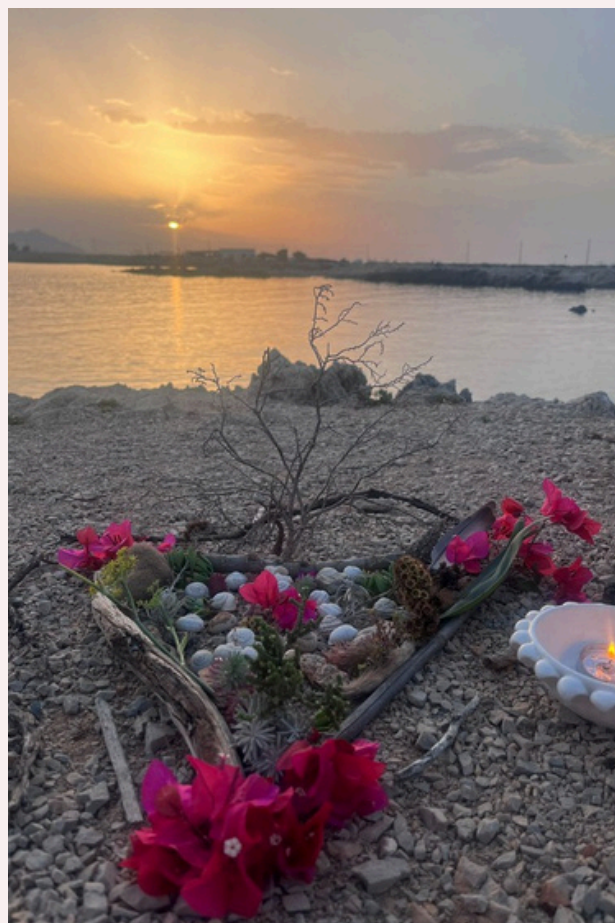
Hai bisogno di rallentare dalla  
routine di tutti i giorni e  
occuparti di te, del tuo corpo, del  
tuo Tempio?

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  
prenderci 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 dai la  
possibilità di aprirti e ricevere la  
meraviglia e la bellezza che  
questa Vita ci offre.



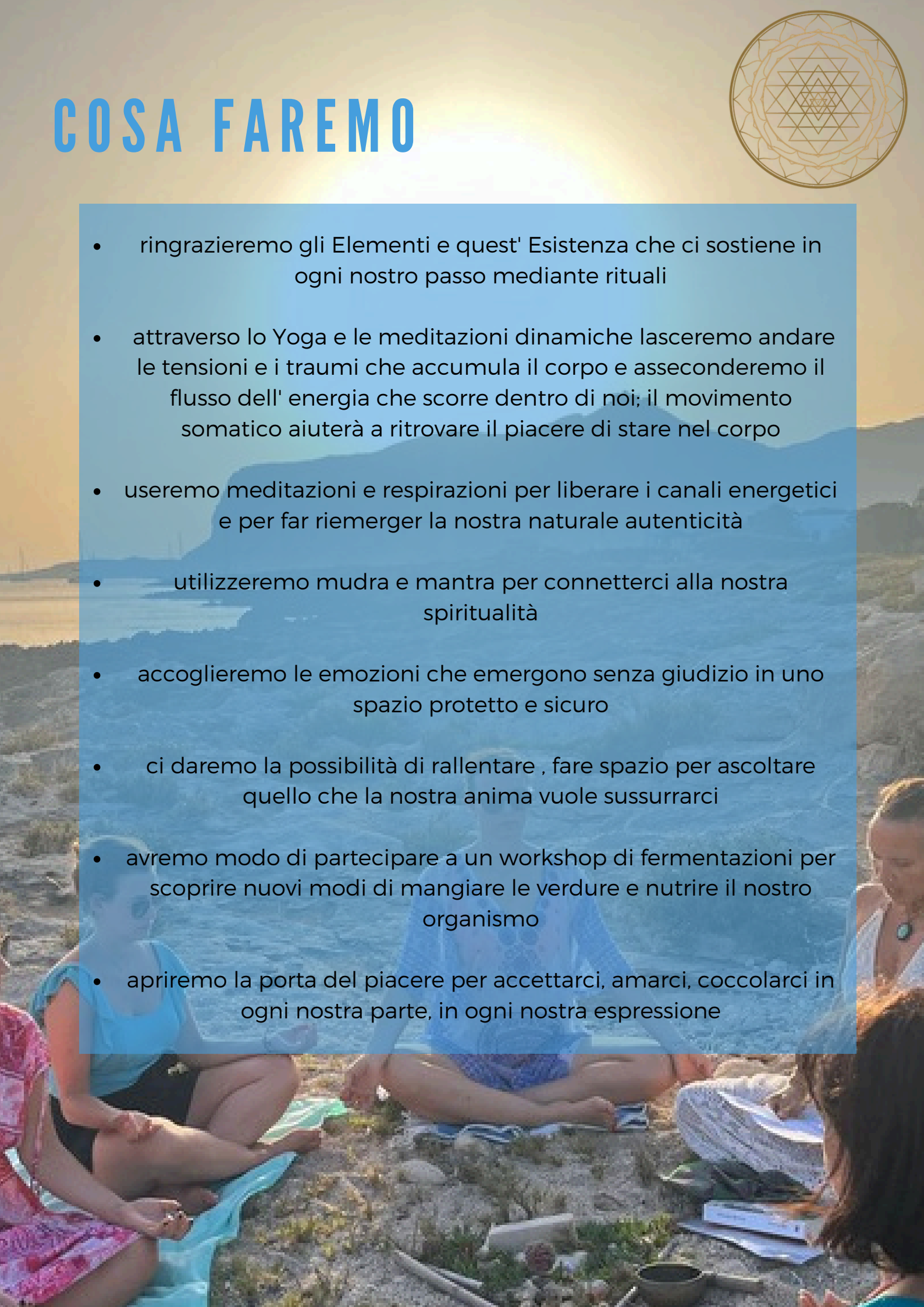
**RICONNESSIONE  
LIBERAZIONE  
EVOLUZIONE  
PACE**

"Respira,  
rallenta,  
torna a casa"

# 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 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.





# 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.



OmShantiHome.favignana



## 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



4 agosto

arrivo e sistemazione

17.00 pratica yoga e cerchio di

apertura

20.00 cena

21.00 meditazione e intento

5 agosto

Colazione

8.30-9.00 meditazione al

mare

9.30-11.30 pratica yoga

13.00 pranzo

18.00 pratica movimento

somatico: Essere Terra

20.00 cena

21.00 pratica tocco

consapevole

6 agosto

colazione

8.30 meditazione al mare

Gita in barca

20.00 cena

Pratica serale

7 agosto

colazione

8.30 meditazione al mare

9.30-11.00 pratica yoga

13.00 pranzo

17.30 workshop

fermentazioni

20.00 cena

pratica serale

8 agosto

colazione

8.30 meditazione al mare

9.30-11.00 pratica yoga

13.00 pranzo

18.00 rituale al mare

aperitivo al tramonto

9 agosto

colazione

9.00 meditazione e

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 6 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 E' INCLUSO:

- viaggio fino a favignana
- aperitivo/cena fuori (20/25 euro)
- Gita in barca (50 euro)

CONTRIBUTO

- camera doppia/tripla = 680 euro

## 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)