

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

Mindfulness

“Mindfulness significa prestare attenzione, con intenzione, al momento presente, in modo non giudicante”. Si può descriverla anche come di un modo per coltivare una più piena presenza all’esperienza del momento, al qui e ora. La mindfulness (consapevolezza) è uno stato mentale, una modalità dell’essere, non orientata ad uno scopo. E’ focalizzata al permettere di stare nel presente così com’è e di permettere a noi di essere, semplicemente, in questo presente. È quindi uno stato non concettuale, non verbale discorsivo. Impariamo a stare con quello che c’è, con tutte le nostre emozioni, sensazioni, uscendo dal concetto di giusto o sbagliato, buono o cattivo. Stiamo nel qui ed ora, con quel che c’è perchè tutto è perfetto così com’è, noi siamo perfetti così come siamo.

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. Nutrirsi 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

27 luglio

arrivo a OmShantiHome

17.30 Cerchio di presentazione

20.00 cena

28 luglio

9.00 pratica yoga

11.00 brunch

tempo libero

18.00 meditazione e tramonto

20.00 cena

visual board dei nostri sogni,
obiettivi

29 luglio

9.00 pratica yoga

11.00 brunch

tempo libero

17.00 visita al giardino

dell'impossibile

20.00 meditazione dell' uvetta

cena

visual board

30 luglio

9.00 meditazione camminata

gita in barca

20.00 cena

automassaggio

31 luglio

9.00 pratica yoga

11.00 brunch

tempo libero

18.00 kirtan

aperitivo/cena e tramonto

1 agosto

9.00 pratica

11.00 brunch

cerimonia di chiusura con
intenzioni da portarsi a casa

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