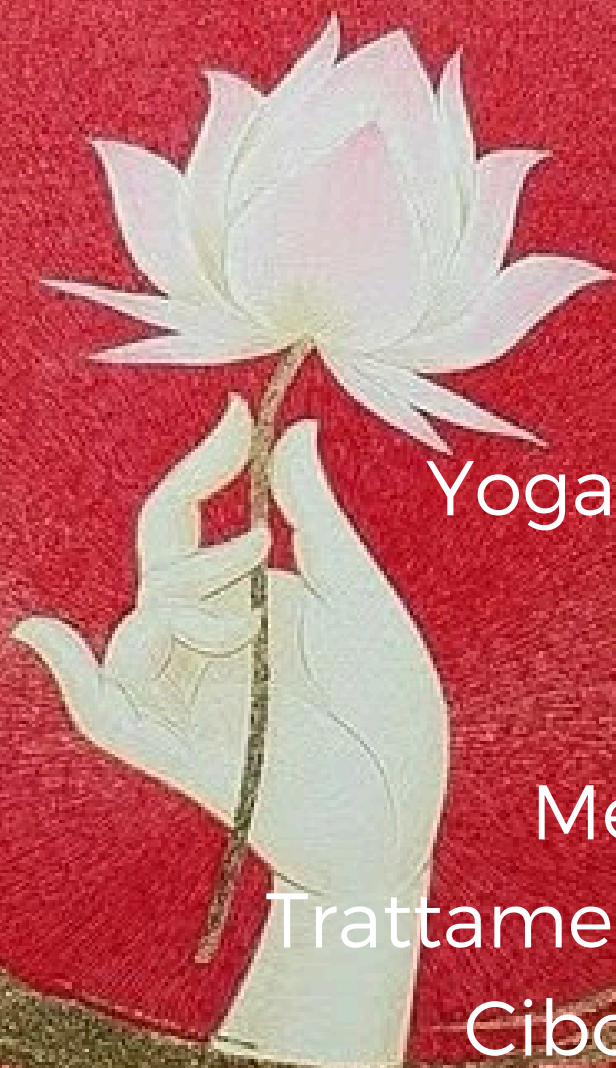


SEMPlicità



Yoga, mudra e
mantra

Rituali

Meditazioni

Trattamenti olistici

Cibo naturale

Condivisione

Love

22-27

AGOSTO

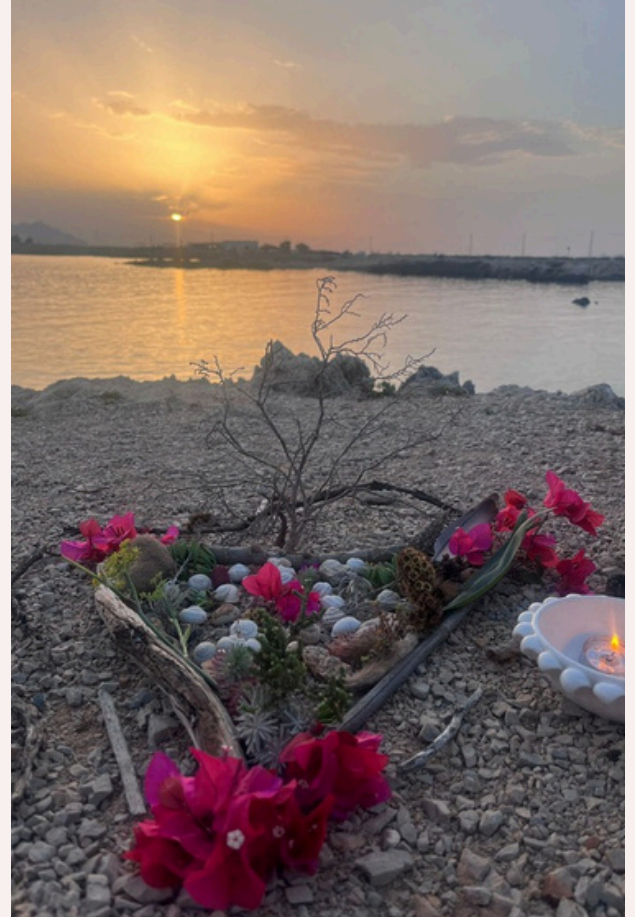


Tornare alla semplicità, tornare a
meravigliarsi delle piccole cose
E' un po' tornare a essere bambini,
con quella leggerezza, naturalezza e
autenticità

Fai pulizia da tutte quelle corazze, da
tutti quei condizionamenti che
impediscono alla tua luce di brillare

"Non sei nuovo su questa Terra,
hai vissuto da sempre ma fino a oggi
non sei ancora riuscito a scendere
profondamente in te stesso con
l'intensità necessaria per realizzarti
pienamente. Per questo insisto nel
dirti di non mancare questa
occasione devi decidere, devi essere
assolutamente determinato nel
portare il tuo potenziale alla sua
suprema fioritura: "devo diventare
una celebrazione, una festa, devo
contribuire alla bellezza e alla verità e
alla divinità di quest'esistenza" A
questo devi aspirare nella tua vita."

OSHO



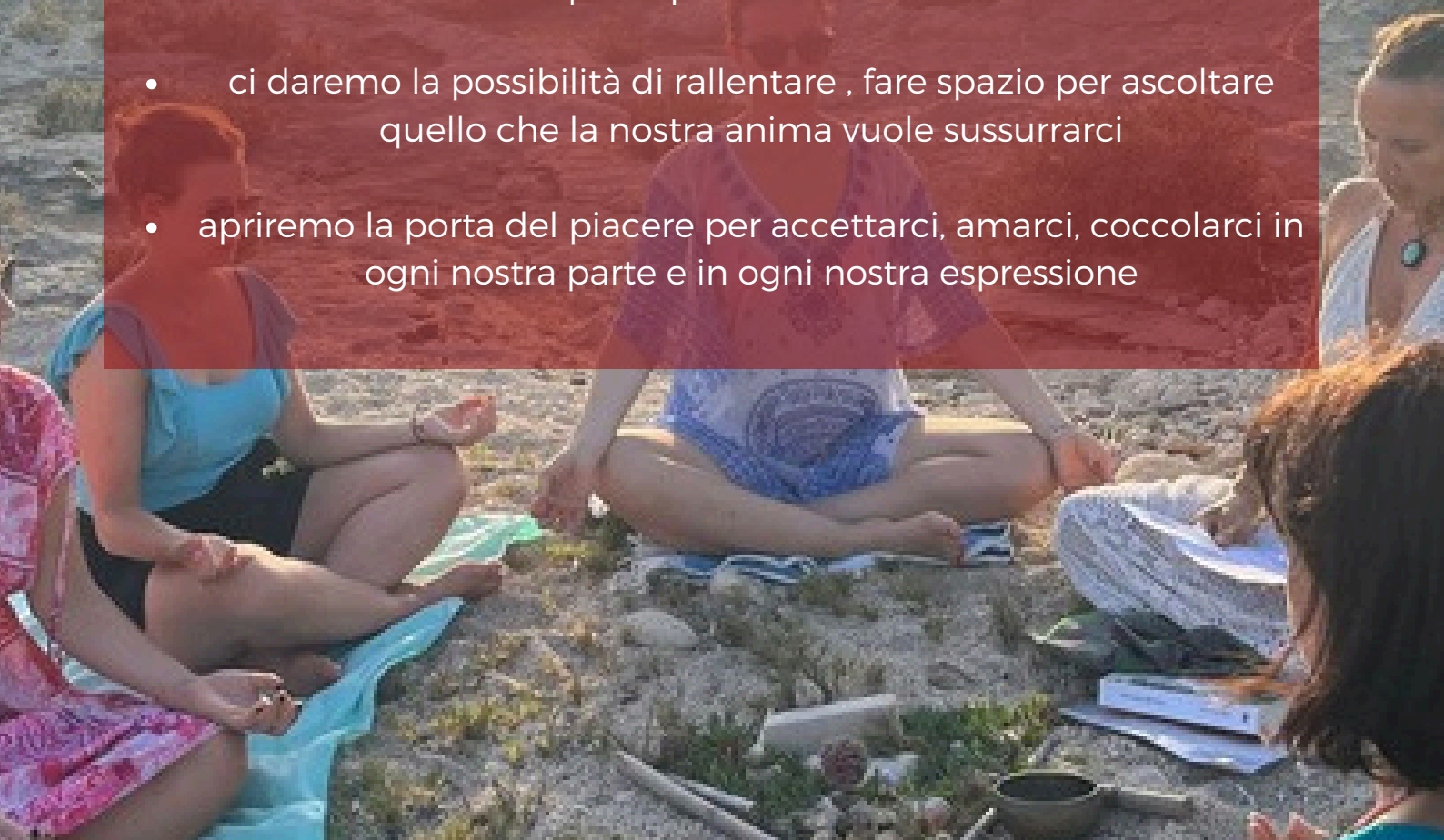
**RICONNESSIONE
LIBERAZIONE
EVOLUZIONE
PACE**

"Il corpo non fa mai nulla d'insensato"

COSA FAREMO



- ringrazieremo gli Elementi e quest' Esistenza che ci sostiene in ogni nostro passo mediante rituali
- attraverso lo Yoga e le meditazioni dinamiche (Osho) 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
- apriremo la porta del piacere per accettarci, amarci, coccolarci in ogni nostra parte e 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 nel 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.

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



PAOLO



Lo shiatzu è un' antica tecnica di massaggio giapponese, che, tramite pressioni manuali sul corpo, viso e arti, allevia dalle tensioni psicofisiche, dallo stress e riequilibria il sistema nervoso e immunitario, può risvegliare il metabolismo in generale e le funzioni fisiologiche, abbassa la pressione sanguigna

PRATICHE OPZIONALI:

- massaggio profondo con oli profumati
- meditazione con campane tibetane

Durata

- shiatzu 1 ora e 20
- Massaggio profondo con olii 1 ora



PROGRAMMA



22 agosto
arrivo e sistemazione
17.00 cerchio di apertura
20.00 cena
21.00 apertura altare

23/24 agosto
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 agosto
colazione
8.30 meditazione al mare
10.00-17.00 gita in barca
20.00 cena
21.00 cerchio/pratica dolce
serale

26 agosto
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

27 agosto
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 = 660 euro

Sarà possibile prenotare massaggi olistici su richiesta

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