

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



# 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

4 agosto

arrivo a OmShantiHome  
Cerchio di presentazione  
cena

5 agosto

9.00 pratica yoga  
11.00 brunch  
tempo libero  
18.00 meditazione  
20.00 cena  
condivisioni

6 agosto

9.00 pratica yoga  
11.00 brunch  
tempo libero  
18.00 kirtan  
aperitivo/cena di fonte al  
tramonto

7 agosto

9.00 pratica yoga  
gita in barca  
20.00 cena  
meditazione

8 agosto

9.00 pratica yoga  
11.00 brunch  
tempo libero  
17.00 gita al giardino dell'  
impossibile  
cena fuori

9 agosto

9.00 pratica yoga  
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



# Chi siamo

Due donne accomunate dal proposito di portare luce e leggerezza, per costruire un nuovo mondo fatto di pace, amore e condivisione. Credono fortemente nella nostra natura ciclica e solo una riconnessione con noi stessi e la natura ci porterà verso la strada del benessere.



Sara\_Shanti  
Insegnante di Yoga



Viviana  
Operatore olistico e  
Wellness coach,  
diplomanda in  
Naturopata



# Info e costi

Il contributo per partecipare al ritiro 5 giorni- 5 notti comprende:

- alloggio in camera doppia
- pratiche yoga e laboratori
- snack prima della pratica, pranzo e cena (2 cene escluse)
- lenzuola e asciugamani
- tranfert porto Favignana / OmShantiHome e viceversa
- pulizie finali
- quota associativa

sistemazioni possibili:

- camera doppia = 490 euro
- camera singola = 620 euro

Non incluso:

- gita in barca
- gita al giardino dell' impossibile
- 2 cene fuori

Possibilità di usufruire di un trattamento in stile Thai a scelta tra traditional, olio o toksen

Info: 3492738122 Sara\_Shanti (solo WhatsApp)

[www.omshantihome.org](http://www.omshantihome.org)