

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

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

22 giugno

arrivo a OmShantiHome

17.30 Cerchio di presentazione

20.00 cena

23 giugno

9.00 pratica yoga

11.00 brunch

tempo libero

18.00 meditazione e tramonto

20.00 cena

visual board dei sogni, progetti,
obiettivi

24 giugno

9.00 pratica yoga

11.00 brunch

tempo libero

17.00 visita al giardino dell'
impossibile

20.00 cena

automassaggio ai piedi

25 giugno

9.00 pratica saluti al sole + mantra

gita in barca

20.00 cena

26 giugno

9.00 pratica yoga

11.00 brunch

tempo libero

18.00 kirtan

aperitivo/cena

tramonto

27 giugno

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

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.



Viviana

Operatore olistico e
Wellness coach,
diplomanda in
Naturopata



Sara_Shanti
Insegnante Yoga

Info e costi

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

- alloggio in camera doppia o singola
- pratiche yoga e laboratori
- snack prima della pratica, pranzo e cena (1 cena esclusa)
- lenzuola e asciugamani
- tranfert porto Favignana / OmShantiHome e viceversa
- pulizie finali
- quota associativa

sistemazione possibili:

- in camera doppia = 450 euro
- in camera singola = 590 euro

Non incluso :

- gita in barca
- gita al giardino dell' impossibile
- una cena 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