

SEMI DI LUCE

Yoga, mudra e
mantra

Rituali

Meditazioni

Movimento somatico

Cibo naturale

Condivisione

Love

30 OTTOBRE -
2 NOVEMBRE





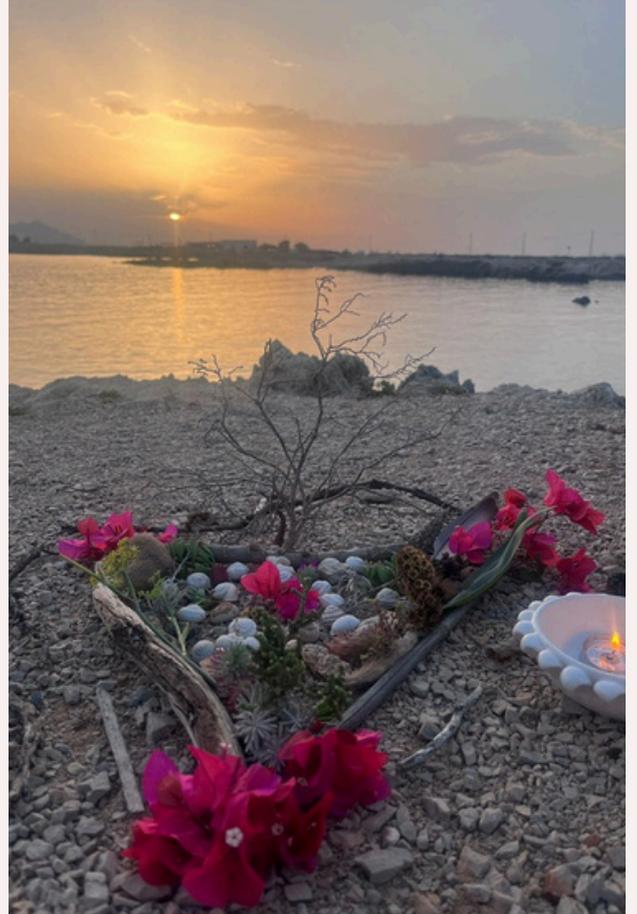
Ti senti bloccata, scarica o in continua modalità sopravvivenza?

È tempo di chiudere un ciclo lasciando andare tutto ciò che ti impedisce di brillare per aprirti all'abbondanza che meriti.

Nei giorni in cui i confini tra il mondo visibile e invisibile si assotigliano, viaggeremo tra ombre e luci, per riscoprire radici forti e mettere semi di luce per il nuovo anno.

Sarà un piccolo viaggio di trasformazione delle tue convinzioni negative e blocchi in cui poterti riconnettere con il tuo corpo e desideri più profondi, integrando le qualità del maschile (Sole) e del femminile (Luna).

Riparti da Te creando una routine di piccoli gesti di cura e rituali da poter integrare una volta tornata a casa!



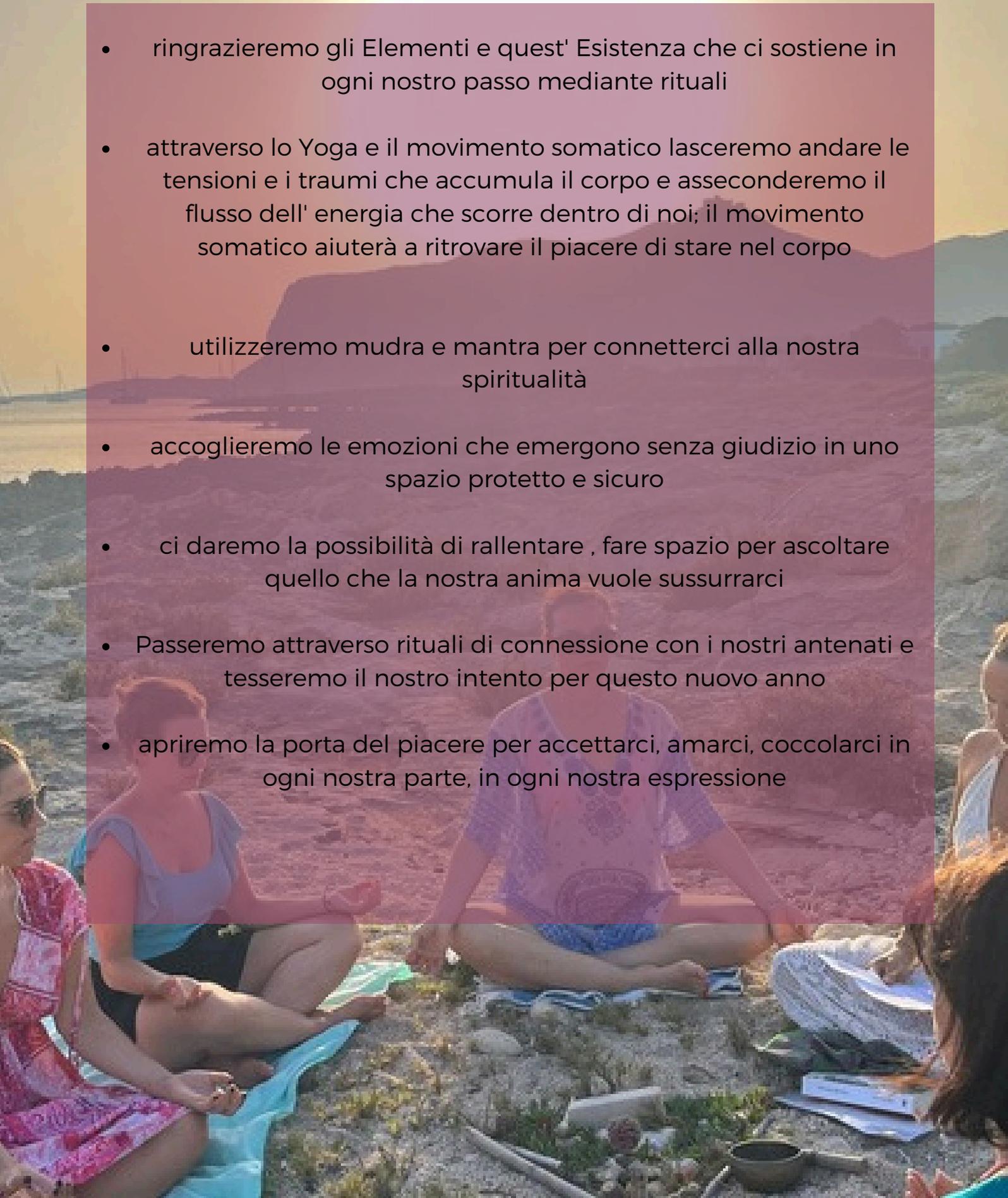
**RICONNESSIONE
LIBERAZIONE
EVOLUZIONE
PACE**

"Sei una stella luminosa fin dalla nascita"

COSA FAREMO



- ringrazieremo gli Elementi e quest' Esistenza che ci sostiene in ogni nostro passo mediante rituali
- attraverso lo Yoga e il movimento somatico lasceremo andare le tensioni e i traumi che accumula il corpo e assenderemo il flusso dell' energia che scorre dentro di noi; il movimento somatico aiuterà a ritrovare il piacere di stare nel corpo
- 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
- Passeremo attraverso rituali di connessione con i nostri antenati e tesseremo il nostro intento per questo nuovo anno
- 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.

MOVIMENTO SOMATICO

Il Corpo è saggio, ha il potere di autoguarirsi, però a volte trattiene emozioni per anni o intere generazioni. Attraverso il movimento somatico è possibile entrare in contatto con queste emozioni, lasciarle emergere e liberare eventuali blocchi alla tua manifestazione e benessere.



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.



Simona

20 anni fa il mio primo incontro con la Danza del ventre, è stato amore a prima vista. Da allora mi ha sempre accompagnata, trasformandosi con me, attraverso varie fasi e vari stili (danza orientale, tribal fusion, indian fusion), fino a tornare come me all'Essenza, ovvero la Danza del femminile.

Alla danza negli anni si sono affiancati lo yoga, il movimento somatico, la biodecodifica dei sintomi e la ginecologia ancestrale.

Una parte fondamentale del mio cammino è stata l' integrazione di rituali semplici ma potenti per riportare il sacro nel quotidiano.

Oggi mi occupo di terapia mestruale e accompagnamento delle Donne alla riconnessione col proprio Corpo e saggezza interiore.

In continua esplorazione e formazione, dopo anni di studio delle discipline orientali e tantriche, nel 2025 ho intrapreso un viaggio in Sud America in cui ho incontrato la meraviglia della ginecologia ancestrale. Attualmente percorro la via della parteria tradizionale per accompagnare le Donne ad un concepimento, gravidanza, parto e post- parto naturale e consapevole.



OmShantiHome.favignana



Simona_esseredonna

PROGRAMMA



30 ottobre

arrivo e sistemazione
17.00 cerchio di apertura
20.00 cena
21.00 meditazione e apertura
altare

2 novembre

8.30 meditazione al mare
9.30 pratica yoga
rituale di chiusura
13.00 pranzo
saluti e partenze

31 ottobre

8.30-9.00 meditazione al
mare
9.30-11.30 pratica yoga
13.00 pranzo
tempo libero
17.15 tramonto con
meditazione insieme
19.30 cena
21.00 falò con rituale degli
antenati

1 novembre

8.30 meditazione al mare
9.30-11.00 laboratorio
movimento somatico
13.00 pranzo
17.00 tessitura dell' intento
19.30 cena
21.00 cerchio/pratica dolce
serale

Il programma può subire leggere variazione per assecondare i
bisogni tutti i partecipanti

CONDIZIONI DI PRENOTAZIONE



La quota per partecipare al ritiro 4 giorni-3 notti comprende:

- alloggio in camera doppia/tripla
- pratiche e materiale
- snack prima della pratica, pranzo e cena
- lenzuola e asciugamani
- tranfert porto Favignana / OmShantiHome e viceversa
- pulizie finali

COSA NON È INCLUSO:

- viaggio fino al porto di favignana

CONTRIBUTO

- camera doppia/tripla =
320 euro early birth fino al 1 ottobre/ 380 euro

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:
SHANTI 3492738122 (CHIAMAMI O MANDAMI UN MESSAGGIO SU
WHATSAPP)

Che tutto in te sia gioia

*Namaste
Love & Light*



Omshantihome. Favignana

www.omshantihome.org