

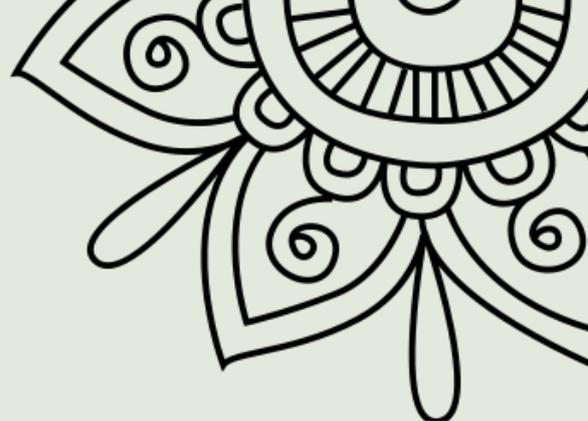
RISCOPRIRE  
L'AUTENTICITÀ

*Yoga e rituali*  
*Coscienza corporale*  
*Respirazione e*  
*Meditazioni tantriche*  
*Condivisione*  
*Love*

11-17 / 21-27

AGOSTO

# OM SHANTI HOME



OmShantiHome offre nutrimento, in tutte le sue declinazioni, a tutte le parti del nostro essere, da quelle più grossolane a quelle più sottili, attraverso la pratica dello Yoga, il Cibo Naturale, il contatto diretto con la Natura prorompente di Favignana.

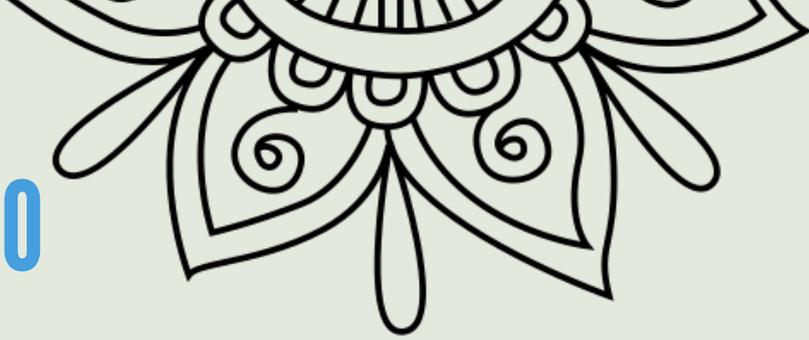
OmshantiHome è uno spazio per sentirsi a casa, per fermarsi dalla routine di tutti i giorni, liberarsi dai condizionamenti esterni, e darsi l'occasione, la possibilità, di ascoltarsi, per ritrovare quello spazio di pace che c'è già dentro ognuno di noi, da cui può sgorgare la fonte della nostra inesauribile creatività.

RICONNESSIONE  
LIBERAZIONE  
EVOLUZIONE  
PACE



‘Lo yoga non cambia soltanto il modo di vedere il mondo, ma trasforma anche la persona che guarda’.  
Bellur Krishnamukari Sundara Iyengar

# ALLOGGIO



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.



La Residenza Yoga è una bella villetta di fronte al mare, nella zona tra Lido Burrone e Grotta Perciata.

Ha 3 ampie camere matrimoniali, due bagni e due docce esterne condivise; un bel salone, una veranda di fronte e una veranda chiusa da una bella vetrata nella parte posteriore, dove si trova la cucina.

Un ampio giardino di fronte e uno un po' più piccolo sul retro, dove mangeremo nelle giornate più ventose, in modo da essere riparate! Lo spazio riservato alla pratica è il terrazzo vista mare sopra la casa, coperto da ampie vele che proteggono dal sole.

# IL CIBO

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. Nutrirci 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 .

# CHI SIAMO



## SARA\_SHAKTI

Solare, gioiosa, fiduciosa nell' universo e nelle relazioni umane, viaggiatrice, in cammino alla ricerca di tutte le infinite forme che vogliamo permetterci di essere in questa vita e con questo corpo, attraverso discipline orientali e occidentali.

Studia yoga da 8 anni ed è appassionata di cucina vegetariana, nel corso della sua esperienza, ha gestito un bistrò biologico a Firenze.

Crede fortemente nella nostra natura ciclica, e solo un ritorno alla Natura ci porterà verso la strada del benessere  
"Noi siamo Natura"

## OLGA

Ricercatrice della via del cuore e della sacra fiamma alchemica.

Bodyworker, yogini, nella via rituale del tantra sciamanico.

Incontra da giovane la via spirituale di Osho e vive nella comune di Miasto, praticando meditazione dinamica, kundalini e mindfulness.

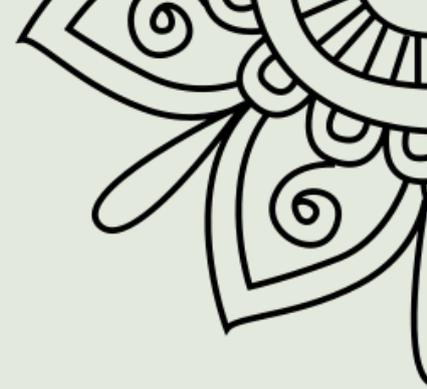
Viaggia ampiamente fra India e Italia, vivendo con un maestro tantrico, ricordando la via della Shakti.

Iniziata alle arti del tempio da ISTA, scuola di tantra sciamanico.

Facilitatrice di respirazione tantrica, metodo ROAF e conscious movement.



# COSA FAREMO



- ringrazieremo gli Elementi e quest' Esistenza per sostenerci in ogni nostro passo attraverso rituali
- lasceremo andare le tensioni, i traumi che accumula il corpo attraverso lo Yoga, le meditazioni dinamiche e assenderemo il flusso dell' energia che scorre dentro di noi attraverso il movimento somatico per ritrovare il piacere di stare nel corpo
- useremo meditazioni e respirazioni tantriche per liberare i canali energetici e far riemergere la nostra naturale autenticità
- 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
- condivideremo la gioia del cibo seduti intorno alla stessa tavola, la gioia dello stare insieme
- apriremo la porta del piacere per accettarci, amarci, coccolarci in ogni nostra parte, in ogni nostra espressione



# PROGRAMMA

11 agosto

17.00 cerchio di apertura

20.00 cena

Meditazione

12 agosto

9.00 pratica yoga

Brunch

Free time

18.00 coscienza corporeale

20.00 cena

Gioco e condivisioni

13 agosto

9.00 breathwork

brunch

Free time

18.00 esplorazione vocale

20.00 cena

cerchio di canto

14 agosto

8.30 Pratica yoga

Gita in barca

20.00 cena

gioco e condivisioni

15 agosto

9.00 pratica yoga

brunch

free time

18.00 coscienza corporeale

20.00 cena

gioco e condivisioni

16 agosto

9.00 breathwork

brunch

18.30 cerchio rituale

aperitivo/cena fuori

17 agosto

9.30 pratica 7 chakra dance e rituale di chiusura con intenzione da portarsi a casa

12.00 brunch/pranzo

saluti e partenze

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



# CONDIZIONI DI PRENOTAZIONE



La quota per partecipare al ritiro 6 giorni-6 notti comprende:

- alloggio in camera doppia
- pratiche e laboratori
- snack prima della pratica, pranzo e cena (escluso 1 aperitivo/cena fuori)
- lenzuola e asciugamani
- tranfert porto Favignana / OmShantiHome e viceversa
- pulizie finali
- quota

COSA NON È INCLUSO:

- viaggio
- escursione in barca (50 euro)
- 1 aperitivo/cena fuori

CONTRIBUTO

- camera doppia = 600 euro

Possibilità di ricevere massaggi ayurvedici 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:

SHANTI 3492738122 (CHIAMAMI O MANDAMI UN MESSAGGIO SU WHATSAPP)

"Lokah Samastah Sukinno Bhavantu"  
Che tutti gli esseri viventi possano essere liberi e felici

*Namaste  
Love & Light*



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