

# RITORNARE AL CORPO



Yoga, mudra e  
mantra  
Rituali  
Meditazioni  
Sound healing  
Cibo naturale  
Condivisione  
Love

13-18  
GIUGNO



Che rapporto hai con il tuo  
Corpo?

Quanto sei in contatto e ascolti i  
messaggi che ti manda?

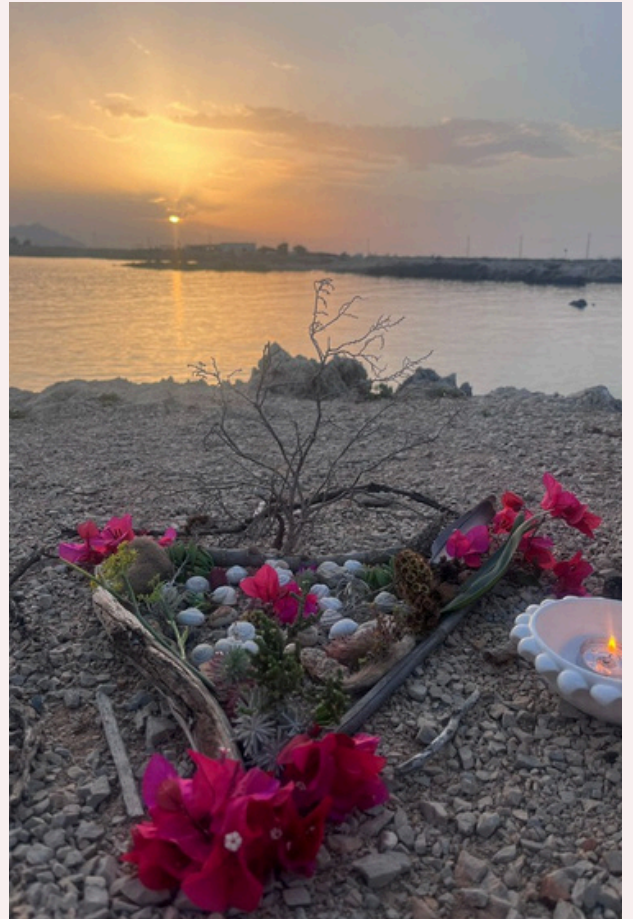
Quanto ti lasci guidare dalla sua  
saggezza?

Fai un bel respiro e rallenta;  
chiudi gli occhi che guardano  
fuori, apri gli occhi che guardano  
dentro e ascolta.

Ascolta ciò che il tuo corpo, la  
guida di ogni tuo passo vuole  
dirti.

Il corpo non mente, la mente,  
mente.

Ricorda la saggezza del tuo corpo  
e torna ad amarlo, accettarlo e  
benedirlo in tutte le sue  
espressioni.



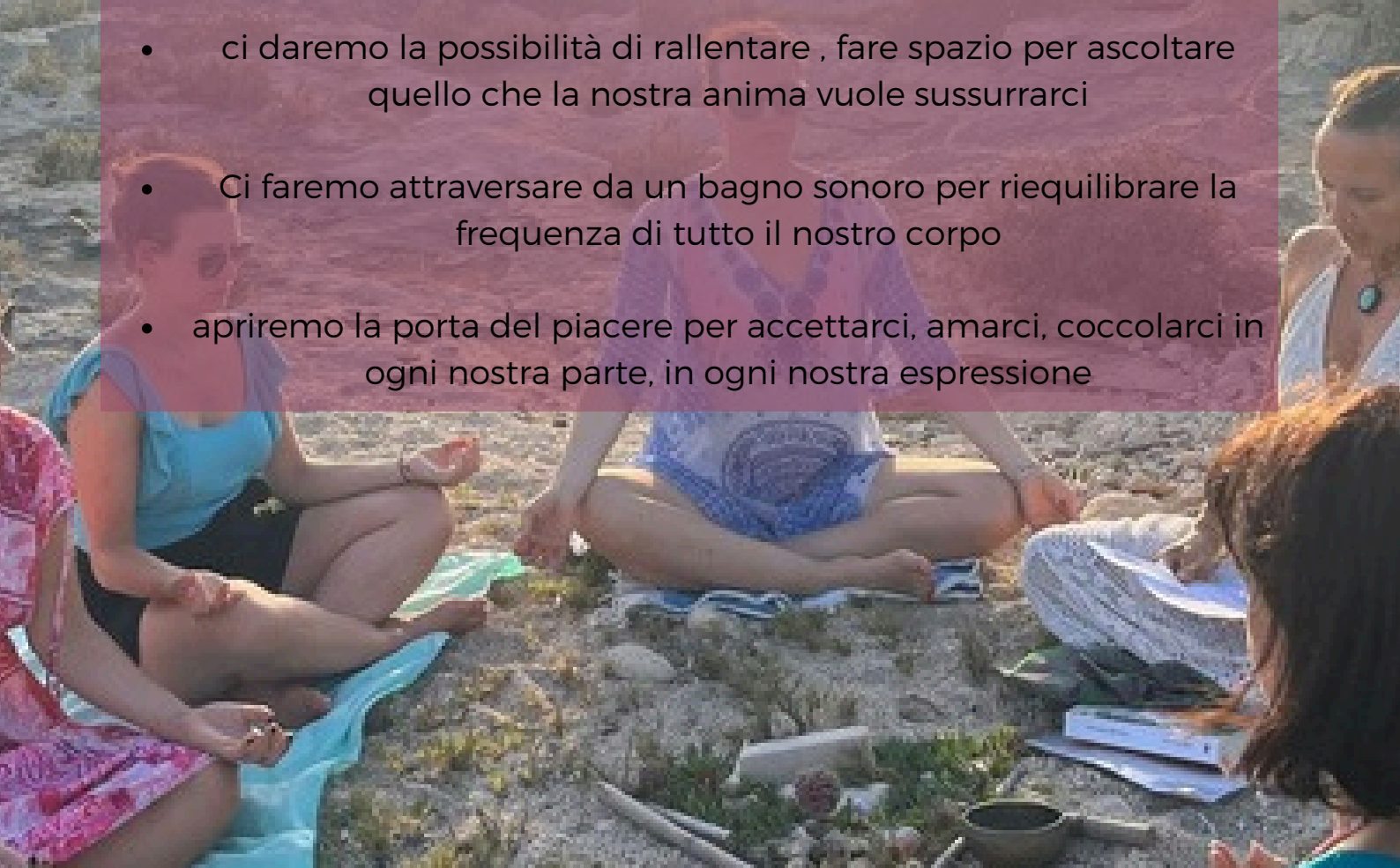
**RICONNESSIONE  
LIBERAZIONE  
EVOLUZIONE  
PACE**

"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 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
- Ci faremo attraversare da un bagno sonoro per riequilibrare la frequenza di tutto il nostro corpo
- apriremo la porta del piacere per accettarci, amarci, coccolarci in ogni nostra parte, 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 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.

## 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



# PROGRAMMA



13 giugno  
arrivo e sistemazione

17.00 cerchio di apertura

20.00 cena

21.00 meditazione

14 giugno

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

15 giugno

colazione

8.30 meditazione al mare

9.30-11.00 pratica yoga

13.00 pranzo

18.00 sound healing

20.00 cena

21.00 cerchio/pratica dolce  
serale

16 giugno  
colazione

8.30 meditazione al mare

10.00-17.00 gita in barca

20.00 cena

cerchio di condivisione

17 giugno

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

18 giugno

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 = 570 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](http://www.omshantihome.org)