

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

28 aprile

arrivo a OmShantiHome e sistemazione nelle camere  
17.30 pratica e cerchio di presentazione  
cena

29 aprile

9.00 pratica yoga  
Passeggiata con  
Pic nic al mare  
Tempo libero  
17.00 cooking class  
20.00 cena  
Condivisionsi

30 aprile

9.00 pratica yoga  
Pic nic al mare  
Tempo libero  
17.30 gita al castello  
20.00 cena  
Automassaggio

1 maggio

9.00 pratica  
11.00 brunch  
saluti e prtENZE

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