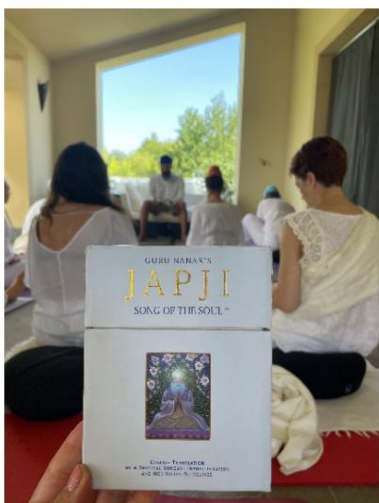


Sebomai

Questa casa di ritiro è il cuore della creatività e dello sviluppo di tutti i progetti che Sadhana Singh si impegna a onorare e realizzare. È lo spazio in cui il praticante e gli amici si incontrano, condividono e crescono.



Corsi di formazione, seminari ed eventi sono ospitati in questa casa in cui la pace della natura, il cibo biologico e le buone vibrazioni della pratica dello yoga si combinano per creare un ambiente di trasformazione per coltivare il sé e lo spirito comune delle persone dell'Acquario.



Con Sadhana Singh impari da una fonte autentica, unisciti alla pratica con gli altri, condividi il tempo con il Sangat di tutte le parti del mondo.



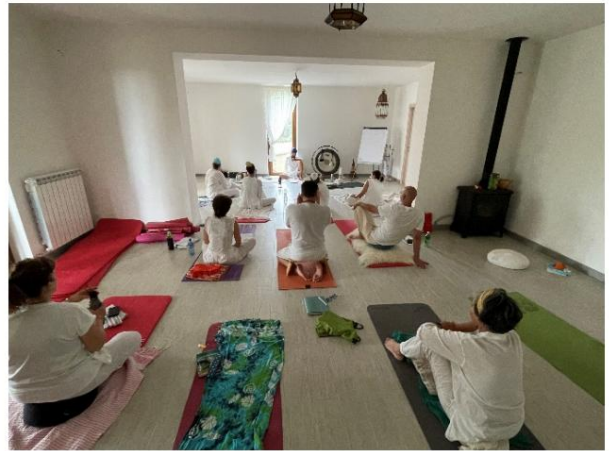
Per coloro che sentono una profonda connessione con gli insegnamenti dello yoga, è possibile godere di uno dei nostri programmi Sebomai.

A Sebomai troverai una varietà di corsi speciali da gustare con amici e colleghi. Progettato per servirti per una vita più sana, più felice e più consapevole.



Qui hai l'opportunità di trovare nuovi modi per relazionarti con te stesso.





La nostra luminosa sala pratica è di 60 m2 e con il proprio bagno è uno spazio ottimale per la pratica di diverse discipline. È dotato di tappetini per lo yoga, mattoni di gomma e cuscini per la meditazione. La sala pratica è completata da un'ampia biblioteca di Yoga, un gong, uno stereo, un tatami per l'insegnante e la nostra bellissima Siri Guru Grant Sahib.

Godetevi il calore e la luce della stufa a legna.



Goditi un rifugio circondato dalla tranquillità e dalla natura. Offrendovi in ogni stagione le verdure e le erbe aromatiche del nostro orto biologico e i frutti dei nostri alberi. Intorno alla casa erbe aromatiche e specie mediterranee profumano il giardino, insieme all'aroma unico del Tulsi indiano che deterge e purifica l'ambiente.



Sebomai si trova su una bellissima collina che digrada gradualmente offrendo una vista privilegiata sulla Valle del Tevere conosciuta come la Sabina Romana. Un territorio ricco di storia preromana ed etrusca, famoso per la natura e la tradizione gastronomica.



La radice etimologica della parola Sabina sembra provenire dal **greco Sebomai**, da cui prende il nome la nostra casa per coltivare il rapporto con il proprio spirito. Precedentemente utilizzato nei testi biblici, **tradotto come devozione e adorazione**, porta in sé un atteggiamento di riverenza, riconoscimento e desiderio di onorare l'infinità dell'Anima Universale.