



Joytinat

®

NUMERO - 22

LUGLIO 2007

Giornale Della Cultura Indiana

in questo numero

*Sukra, Ojas e Tejas
piante e Ayurveda:
Amalaki e Neem
estate all'Ashram*

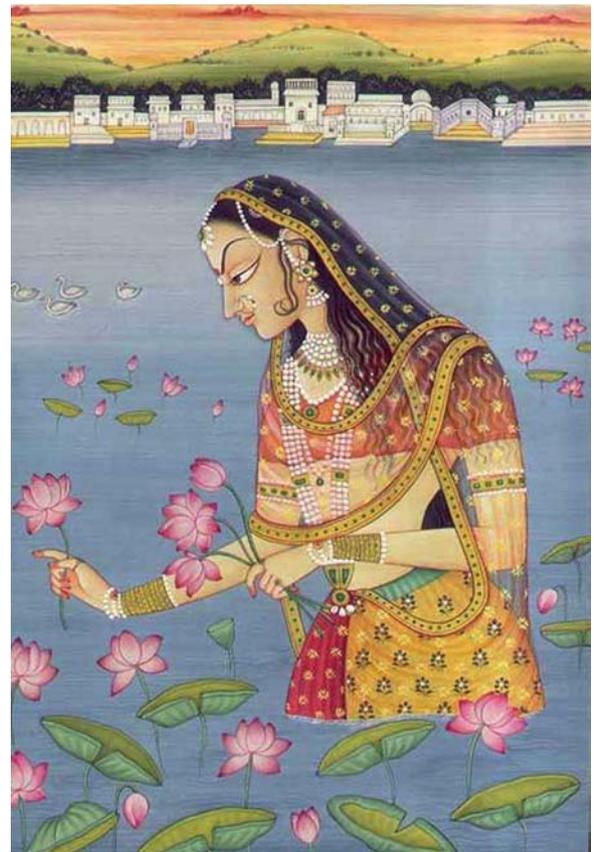
Ayurveda e alimentazione

*IX conferenza
Joytinat - 2007*



*la felicità va e viene
la serenità appare e scompare
la sofferenza arriva e parte
ma la pace rimane sempre dentro di me
la ricerca spirituale mai perde la pace*

Maestro Joythi



*aom bhur bhuvah svaha
tat savitur varenyam
bhargo devasya dhimahi
dhiyo yo nah prachodayat*

Gayatri mantra



Publicazione: Joytinat - Via Balbi, 33/29 - 16126 Genova
Tel/Fax - 010 2758507 e-mail: info@joytinat.it web: www.joytinat.it



*O stolto, che cerchi di portare
te stesso sulle tue spalle!
Mendicante, che vieni a mendicare
alla porta della tua casa!*

*Deponi ogni fardello in queste mani
che tutto sanno sopportare,
non voltarti mai indietro a guardare
il passato, con rimpianto.*

*Il desiderio subito spegne
la fiamma d'ogni lampada che sfiora.
È empio - non prendere doni
dalle sue mani impure.
Accetta soltanto
quello ch'è offerto dall'amore.*

Rabindranath Tagore



Joytinat

Sommario

| | |
|---|----|
| Poesia di Rabindranath Tagore | 2 |
| Editoriale di Swami Joythimayananda | 3 |
| Il Messaggio del Maestro | 4 |
| Consulti con il Maestro | 5 |
| Sukra, Ojas, Tejas | |
| di Patrizia Parisi | 6 |
| Ashram Joytinat | |
| Iniziative, attività, idee | 9 |
| Benessere insieme all'Ashram Joytinat | 14 |
| Yoga e Ayurveda nelle scuole di Trieste | |
| di Gina Maria Visotto | 16 |
| Le virtù del Neem (Azadirachta indica) | |
| Di Nadeshwari Joythimayananda | 17 |
| Le proprietà delle piante nella medicina ayurvedica: l'Amalaki o Nelli | 22 |
| I libri del Maestro | 25 |
| IX Conferenza Internazionale Joytinat | 26 |
| Esame per gli allievi dei corsi 2006/07 | 27 |
| Ayurveda e alimentazione | 28 |
| Cucina indiana: muor kulambu | |
| di Rajam Joythimayananda | 31 |
| In India con Joytinat | |
| di Francesca Biondi | 32 |
| Il mio viaggio in India con Joytinat | |
| di Serena Folco | 34 |
| Trattamenti ayurvedici Joytinat | 36 |
| I corsi della Scuola Joytinat | 38 |
| I seminari della Scuola Joytinat | 39 |
| I corsi residenziali all'Ashram | 40 |
| Consulenza ayurvedica | 42 |
| Operatori della Salute Joytinat | 43 |
| Le date dei corsi 2007/2008 | 46 |
| Gli indirizzi dei Centri Joytinat | 48 |

Joytinat

Giornale della Cultura Indiana – Luglio 2007

Sede responsabile:

Joytinat - Ass. Culturale Rimedi Alternativi
Via Balbi 33/29 – 16126 Genova

Presidente onorario e Direttore Responsabile:

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Stampato da Grafiche Fassicom, Genova, giugno 2007
Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

editoriale

LA RICERCA SPIRITUALE MAI SOFFRE

Ero giovane, in una ricerca spirituale, nella libertà assoluta, combattevo me stesso, contro il Karma e Kama, lottavo giorno dopo giorno, andavo... andavo, senza sapere dove...

Non avevo la conoscenza, ma ho avuto il coraggio, mi gettavo nel deserto, nella giungla, nel fiume e camminavo lungo la strada senza confini.

Mai sentivo la stanchezza, né indecisione nel mio cammino. Mi rialzavo con forza, ogni volta che cadevo, senza ciò non potrei essere cresciuto.

Ogni difficoltà mi donava una grande forza ad andare avanti con gioia profonda. Ogni giorno affrontavo le difficoltà ed entravo nel problema, in profondità... mi trovo in meditazione, non vedo più difficoltà né sofferenza. **I problemi arrivano solamente alla superficie, mai nella profondità.**

Davanti a me una giungla intensa, ma niente ostacolava il mio cammino. Lasciavo che l'esistenza mi portasse in ogni modo dappertutto. Praticavo distacco, c'era la luce e la pace, sentivo la gioia, ogni mio cammino diventava il mio sentiero. Conoscevo la libertà, entravo nella pace, tutto si fermava: il vento non muoveva, vidi il sole a mezzanotte, avevo il silenzio dentro di me ed ovunque.

Il tempo passava... l'esistenza mi gettava nel flusso del Karma e Kama. Correvo con la corrente della Maya. Il compito non è finito, ora trascendendo la vita come una missione per compire il compito.

La felicità va e viene; La serenità appare e scompare; La sofferenza arriva e parte, ma la pace rimane sempre dentro di me.

La ricerca spirituale mai perde la pace.

- maestro

Sii padrone di corpo, sensi e mente

Il messaggio del Maestro

*aom bhur bhuvah svaha tat savitur varenyam
bhargo devasya dhimahi dhiyo yo nah prachodayat*

Per illuminare l'intelletto viene utilizzato il Gayatri mantra, considerato il mantra più importante e sacro, e che è recitato dal periodo Vedico ad oggi da milioni e milioni di persone che seguono la cultura vedica. L'uomo è un insieme di corpo, mente, intelletto ed anima. La parte fisica ed esterna è il corpo, la parte interna è la mente e l'intelletto. L'anima sostiene tutto questo.

L'intelletto è una facoltà che crea idee significative e in sé di qualità suprema, discrimina ragionando bene e male, agisce con la mente.

La mente è la causa della sofferenza o della felicità, ma se disciplinata diviene un valido strumento per liberarci dalla sofferenza. È un mezzo tra corpo e anima, che se utilizzato saggiamente ci fa raggiungere la libertà, mentre usato in modo errato può portare alla sofferenza. La mente agisce con un conoscenza corretta o sbagliata, con immaginazione o passività, sogna e tiene le informazioni in memoria. La mente è caratterizzata dalle seguenti qualità: purezza, dinamicità e passività (Satva Rajas e Tamas); capace di agire in modo disturbato o agitato o stupido o concentrato. Inoltre, quando la mente è ferma senza pensieri, questo stato è chiamato **Nirodaha**.

Se l'intelletto trattiene la sua indipendenza senza essere dominato dalla mente, allora è capace di funzionare come un osservatore saggio. In questo modo l'intelletto diviene un utile fattore puro.

Ma se l'intelletto perde la sua indipendenza ed è influenzato dalla mente: conoscenza inferiore, il vagabondare, le varie immaginazioni e schemi, l'irritazione, i dubbi, i disturbi ecc... Allora l'intelletto gradualmente perde il potere di accompagnare l'individuo e la sua anima verso l'illuminazione.

L'intelletto perde la sua superiorità quando viene manipolato dalla mente, ed il suo stato

diviene come una servo invece di essere il padrone. L'intelletto si trasforma in uno strumento nelle mani della mente ingannevole. Ma non è così che dovrebbe essere, ciò è la causa di molta sofferenza, dispiacere e guai per l'individuo. Dobbiamo essere vigili ed accurati nell'osservare lo stato della mente e dell'intelletto.

Dobbiamo fare tutto quello che possiamo in modo che l'intelletto divenga il padrone superiore e, governante, che non si lasci controllare dalla mente. Il grande Gayatri mantra dice: "Illumina l'intelletto". Quando l'intelletto cade nelle mani della mente, dobbiamo utilizzare la pura coscienza osservando in Silenzio corpo, mente ed intelletto. Questo terzo fattore di coscienza è vitale, spirituale ed è la testimonianza di tutto e rimane unica senza l'intelletto, mente e corpo; possiede una posizione per governare o guidare l'intelletto e la mente. La pratica spirituale è il riferimento dello sviluppo della coscienza pura, potere potenziale.

La coscienza non si identifica come corpo, mente ed intelletto; ma disciplinando la vita attraverso una semplice osservazione, testimoniando.

Ora meditiamo sul Gayatri mantra:

*aom bhur bhuvah svaha
tat savitur varenyam
bhargo devasya dhimahi
dhiyo yo nah prachodayat*

Non c'è il corpo, mente e l'intelletto. Entriamo nella stabilità:

"sono la luce luminosa, brillo al centro dell'intero universo" .

- maestro

Consulti con il Maestro Joythimayananda

Per la cura dell'anima e del corpo

È possibile prenotare un consulto con il Maestro Vaidya Swami Joythimayananda, considerato un'autorità a livello mondiale nei campi dello Yoga e dell'Ayurveda



Originario del Tamil Nadu, Swami Joythimayananda ha appreso l'Ayurveda e la filosofia dello Yoga negli anni del suo lungo apprendistato in India. Ha fondato nel 1972 lo "Yoga Ashram" nel villaggio sacro di Kataragama e nel 1977 lo "Yoga Centre" a Kalkudah, sulla costa orientale dello Sri Lanka. Nel 1985 si è trasferito in Italia, e a Genova ha fondato il Centro Yoga e Ayurveda Joytinat.

Un consulto completo comprende Parikshana (esame del polso), esame della costituzione (Prakruti), e consigli per una corretta alimentazione ed il giusto regime di vita.

L'Ayurveda è insieme una filosofia, una disciplina di vita e una medicina, ed è praticata in India da più di 5.000 anni. La sua importanza terapeutica è ufficialmente riconosciuta anche dalla Organizzazione Mondiale della Sanità. È un metodo di cura naturale, che aiuta l'uomo a raggiungere il benessere a tutti i livelli: fisico, psichico, emozionale e spirituale.

informazioni e prenotazioni:

Joytinat

Via Balbi 33/29 - 16126 Genova
Tel 010.2469338 - Tel/Fax 010.2758507 - Tel
348/3852353
info@joytinat.it

Ashram Joytinat

Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN)
Tel 071/679032
ashram@joytinat.it



Per sapere dove si trova Swami Joythimayananda: www.Joytinat.it/dovemaestro.htm

Ashram Joytinat: da una lezione del Maestro

Sukra, Ojas, Tejas

Patrizia Parisi

Innanzitutto bisogna capire cosa è **Ojas**.

In termini moderni potremmo chiamarlo **sistema immunitario, energia, forza**.

Se una persona ha potere, dominanza, diciamo che ha Ojas: si può dire che Gesù aveva buon Ojas, che Buddha aveva buon Ojas, ma anche che Hitler aveva Ojas, cioè un potere che può essere usato bene o male.

E' come dire che la luna piena ha potere ma ha potere anche la luna nera.

Chi ha buon Ojas ha più facilità a concepire, a fare figli: in India si dice che chi ha tanti figli ha buon Ojas.

Nel processo di formazione dei dhatu, quando manca il sangue, i muscoli cominciano a perdere, perché i muscoli fanno un sacrificio per aumentare il sangue. L'essenza del sangue diventa muscoli; in caso di anemia o di un intervento non c'è buon sangue e i muscoli cominciano a perdere.

Rasa, Rakta, Mamsa, Meda, Asthi, Majja, Sukra, Ojas: questa è la sequenza di formazione dei tessuti.

Chi avuto tanti figli ha perso Ojas, ma può essere anche il contrario: se si hanno tanti figli Ojas si abbassa ma risparmiando Sukra si può aumentare Ojas.

Sukra nel corpo rimane al massimo 28 giorni (sia nello sperma che nell'ovulo). Dopo 28 giorni perde il suo potere: nelle donne questo lo vedi chiaramente con il flusso mestruale, negli uomini Sukra diventa come Rasa dhatu e va ai linfonodi che lo trasformano.

Quindi in questi 28 giorni dobbiamo fare qualcosa: se non lo si fa, Sukra viene sprecato.

Dobbiamo o usarlo o trasformarlo. Se non lo usiamo viene sprecato e quindi dobbiamo sapere come trasformarlo.

Abbiamo la responsabilità di trasformarlo nell'arco dei 28 giorni perché Sukra non si trasforma automaticamente.

Gli yogi hanno fatto ricerche e sperimentazioni su questo e così è nato il **tantrismo**, per utilizzare Sukra come Ojas.

L'essenza dell'Ojas è il Prana e l'essenza del Prana è il Purusha.

Ojas è un'essenza sottile, il Prana è ancora più sottile e il Purusha è ancora più sottile.

Le tecniche per trasformare Sukra sono varie, sono state fatte tante ricerche.

Riguardo Sukra diciamo la parola orgasmo e bisogna capire cos'è l'orgasmo, sia femminile che maschile.

Cos'è l'orgasmo femminile? Alcuni esperti dicono che è immaginario (punto G).

Fisiologicamente cosa sentite?

Risposte: un brivido, un calore, un'espansione in tutto il corpo, una contrazione.

La contrazione c'è e questa contrazione crea un vuoto tutto attorno: è come quando contraiamo la lingua e la tiriamo indietro, si crea un vuoto.

Così l'orgasmo femminile tira dentro fisiologicamente perché c'è un motivo: vuol dare un aiuto alla sperma ad andare verso l'ovulo.

Invece nell'uomo succede una esplosione che aiuta la donna a tirare verso l'ovulo.

Abbiamo quindi **due energie**, una maschile e una femminile che devono collaborare.

Questa collaborazione la chiamiamo **unione**: insieme facciamo un lavoro fisicamente, fisiologicamente, mentalmente, energeticamente e dell'anima.

Normalmente quando collaboriamo pensiamo a due o più persone, ma minimo due.

Ma la collaborazione può succedere anche solo in uno: tu puoi collaborare solo con te, io posso collaborare solo con me.

Normalmente il maschile e il femminile fanno una collaborazione, cercano di trovare un'unione, di unire queste due energie: il femminile tira e il maschile esplosione.

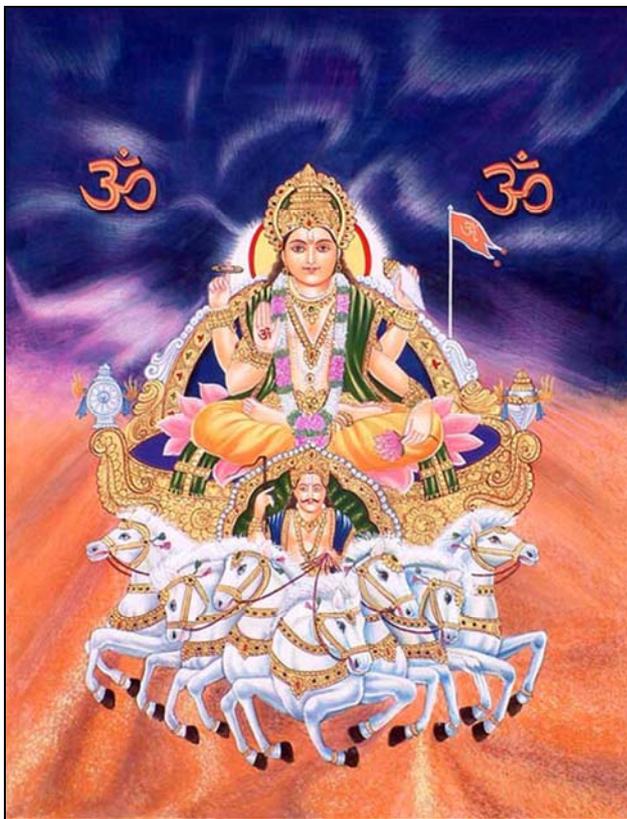
Normalmente questo succede nell'atto sessuale: **l'atto sessuale è un'unione totale**, i corpi si uniscono, le ghiandole si uniscono, le energie elettriche si uniscono (brivido).

Ci sono cinque energie: energia strutturale (meccanica), energia elettrica, energia ghiandola, energia mentale, energia dell'anima, spirituale.

Deve succedere questa unione totale altrimenti non è una buona unione.

Ho detto che normalmente questo succede tra due persone, il maschile e il femminile si uniscono.

Ma anche da sola una persona può fare questa esperienza: nell'uno essere due.



Il cervello si chiama **Chandra** mandala ed è riferito alla parte femminile (morbido).

Chandra vuol dire luna, mandala vuol dire casa (struttura).

Poi c'è **Surya** mandala, plesso solare, il sole ed **Agni** Mandala, cavità pelvica.

Dei fluidi riproduttivi che abbiamo nella cavità pelvica e della loro esplosione è responsabile Agni Mandala.

Diciamo esplosione quando da interno va verso esterno: ma se invece una persona esplose in sé possiamo dire che avviene una **implosione**.

Quindi devo trovare una tecnica per far sì che Sukra dhatu, invece di esplodere verso l'esterno, imploda all'interno, che vuol dire avere un orgasmo interno.

Cosa vuol dire implodere? Dall'Agni Mandala questa energia deve salire, deve andare verso il cervello.

Normalmente cosa succede tra due persone? L'esplosione avviene nella cavità pelvica.

Invece devo portare questa esplosione verso Chandra Mandala e questa tecnica si chiama **Tantrica**.

Il Tantra aiuta due persone, maschile e femminile, ad avere questa esperienza: invece di esplodere avere una implosione. Due persone insieme nell'unione possono avere un orgasmo in sé, non esterno ma interno.

Gli yogi attraverso la pratica spirituale portano Kundalini (il fuoco) verso il cervello.

Nell'arco dei 28 giorni, attraverso la meditazione, una persona deve sperimentare di portare questa energia dall'Agni Mandala alla testa e in questo orgasmo nel sé sentirà **l'unione di due nell'uno**.

Nell'uno tu perderai tutte le sensazioni illusorie e questo è lo stato di **samadhi**.

Bisogna praticare la meditazione e piano piano arriverà l'implosione e l'orgasmo si sentirà non solo nel corpo ma anche nella testa.

Anche due persone nell'atto sessuale sentono questa unione, ma questo dura poco.

Per l'esplosione serve poco, anche pochi minuti.

Invece per la pratica tantrica non bastano pochi minuti: occorrono ore, anche 6, 12 ore o un giorno intero.

Esplodere è facile, ma per implodere ci vuole anche un giorno intero.

Questo è il significato del Tantra.

Per fare la pratica tantrica ci vuole un momento favorevole a livello maschile e femminile.

Il Tantra viene fatto come un rito, un rito spirituale.

Il femminile deve essere al 21° giorno dopo le mestruazioni perché dopo le mestruazioni l'energia poco a poco aumenta.

Immaginiamo: la luna nera è piena di energia: da qui, dove è immagazzinata poco a poco va fuori: al 7° giorno è a metà, al 21° giorno è al massimo (dal 14° giorno al 21° abbiamo la possibilità di concepire).

Al 21° giorno il femminile è pronto per l'unione: questo diciamo luna piena.

Se poi esternamente c'è luna piena è ancora meglio: dentro luna piena, fuori luna piena.

Per questo bisogna educare il corpo a mestruarsi nei giorni giusti.



Nel Tantra si educano le donne a controllare le mestruazioni per averle nel giorno giusto.

L'Hatha yoga insegna Banda, che vuol dire controllo degli organi.

In questo giorno l'uomo deve essere luna nera mentre la donna deve essere luna piena che rappresenta il Purusha, il vuoto: la femmina ha mandato via tutta la sua energia e rimane come vuoto, pronta a prendere.

L'uomo deve essere pieno, cioè come luna nera. L'uomo in questi 28 giorni non deve avere consumato il suo sperma e così diventa come luna nera, pieno di energia.

Normalmente chi fa Tantra non fa il coito tutti i giorni, l'ideale è al 21° giorno quando la donna è come luna piena e l'uomo, avendo risparmiato lo sperma, è come luna nera.

E l'unione è un coito molto lungo che vuol dire atto passivo, non attivo.

In questo modo, praticando il Tantra, l'orgasmo avviene dentro il sé, nella testa, come stato di samadhi.

E allora cosa succede dei tessuti riproduttivi della cavità pelvica?

Salendo verso Chandra Mandala si trasformano come Ojas.

Ogni samadhi è una cascata di Ojas.

Questo stato di samadhi lo puoi avere sia nell'unione tra due persone (maschile e femminile) attraverso la pratica tantrica, o individualmente.

Per ottenerlo individualmente bisogna fare asana, pranayama, prathyahara, dharana, dyana, meditazione.

Bisogna decidere di fare un rito e praticare queste cose per un mese e nel 21° giorno nella meditazione devo avere uno stato di samadhi e arriva un orgasmo interno.

Lo stato di meditazione è un orgasmo interno che vuol dire che l'energia solare e quella lunare si uniscono.

Il fuoco salendo porta l'energia solare verso quella lunare.

Questo è il concetto di risvegliare Kundalini: portare Sukra dhatu verso l'alto e trasformarlo come Ojas.

Il Prana e Ojas si esprimono come Tejas: chi ha buon Prana ha Tejas, chi ha buon Ojas ha Tejas cioè lucentezza, radiosità.



ASHRAM JOYTINAT

Via Ripa 24, 60034 Corinaldo (AN)
tel 071/679032 ashram@joytinat.it

L'ashram è guidato dal Vaidya Maestro Swami Joythimayananda ed è nato come una comunità con multiformi funzioni, si è stabilito nella bellissima terra delle Marche, in una zona collinare chiamata Corinaldo in provincia di Ancona a 18 Km da Senigallia.

Un ritiro all'Ashram Joytinat è un modo di sentirsi a casa. Questa sede è stata concepita dal Maestro come un "sole" il cui nucleo è costituito dalla più alta eredità spirituale e culturale dell'India.



Panchanga Yoga

Ogni giorno potrai frequentare lezioni di Panchanga Yoga. La pratica quotidiana riguarda anima, energia, emozioni, pensieri e corpo. Il Panchanga Yoga, è adatto a tutti, aumenta la capacità di guarire e prevenire le malattie. Migliora la concentrazione e il benessere totale per conseguire tranquillità e chiarezza mentale.

Meditazione

La meditazione è una semplice pratica che ci porta all'esperienza diretta della realtà con più alta consapevolezza. Ogni giorno ci sono due sedute di meditazione in cui è possibile ricevere indicazioni sulla corretta postura, praticare efficaci esercizi di respirazione, concentrazione e coscienza pura. La meditazione è raccomandata dai medici contro lo stress, l'ipertensione e molti altri disturbi fisici e mentali.. È la via del ringiovanimento di corpo – mente – anima.



ASHRAM JOYTINAT

*un ashram tradizionale immerso nella natura
luogo per rilassarsi e rigenerarsi*

“Ashram Joytinat” è un Ayurveda ashram¹, guidato dal Maestro Swami Joythimayananda, un luogo concepito appositamente a curare corpo-mente anima.

Ashram è un termine sanscrito, è “la via del seguire”, è uno spazio dove il Maestro trasmette la cura, la saggezza e la pace; ideale per riprendere contatto con la propria natura, per rilassarsi in se stessi e rigenerarsi; è un punto spirituale nato con lo scopo di accompagnare l'essere umano, in particolare gli allievi del Maestro, nel loro cammino di ricerca interiore. Il Maestro in sé è Ashram: non c'è divisione tra Maestro e dimora. La vita dell'Ashram è Sadhana: un principio da seguire per la realizzazione spirituale. Ogni azione, pensiero e parola devono essere volti alla *Sadhana*.



¹ Ci sono numerosi tipi di Ashram Hindu, tutti seguono sempre il Dharma ma ognuno ha la sua particolare visione. L'ashram prende talvolta anche il nome di un Maestro del quale gli allievi seguono l'insegnamento. Alcuni esempi di Ashram e delle loro specifiche funzioni:

Yoga Ashram: pratica di Yogasana, Pranayama e meditazione;

Vedanta Ashram: studio della filosofia Vedanta;

Dharma Ashram: pratica della virtù;

Ahimsa Ashram: la via della non violenza;

Anada Ashram: comunità di accoglienza e cura di orfani e poveri;

Ayurveda Ashram: cura della salute dell'anima, del corpo e della mente;

Sadhana Ashram: azione nella vita quotidiana per finalità spirituali;

Tantra Ashram: applicazione dei riti tantrici per realizzare la vita spirituale;

Shanti Ashram: la via della pace.

Dharma nell'Ashram

Non fare male agli altri e stare forti in se stessi.

Servizio, silenzio, meditazione, amore e dono sono i principi da seguire.

Trasmettere l'amore e il rispetto, la chiarezza e la pace, la gioia e il silenzio agli altri.

Coloro che vivono permanentemente in Ashram, o vi soggiornano anche per brevi periodi, vengono alimentati dalla forza spirituale e dalla cultura Vedica accanto a un Maestro, con la mente chiara, rispettosa e sensibile. All'Ashram si agisce dedicando l'azione a Dio e si contempla la Natura, la sua bellezza ed i suoi insegnamenti, apprendendo l'arte di come conoscerla e valorizzarla per il proprio benessere.

Qualunque persona, in Ashram – devoto, discepolo, allievo, ricercatore di conoscenza, studioso, visitatore casuale – ha il dovere di rispettare e riflettere i principi con onestà, comprendendone la tradizione e la disciplina.



Dio è ovunque, ma il suo amore si evidenzia particolarmente in determinati luoghi. Posti sacri, luoghi di pellegrinaggio, templi, Ashram, sono riempiti di energia pura, dalla meditazione, dai sacri mantra, dalla presenza di grandi anime come santi, saggi, Rishi, siddha e yogi.

Il carattere di ogni Ashram è modellato dai seguaci che vi abitano e allo stesso tempo il Dharma dell' Ashram influenza chi ci vive.

In un Ashram si celebrano le festività Hindu, calcolate in base al calendario lunare e all'antica astrologia indiana. Ogni praticante o corrente religiosa ne celebra alcune, a seconda della tradizione di appartenenza e della divinità adorata.

Le seguenti festività vengono celebrate all'ashram Jyotinat con Puja, canto del mantra, meditazione, servizio e silenzio:

| <i>Data</i> | <i>Celebrazione</i> |
|------------------------|---|
| 29 luglio 2007 | Guru Purnima – celebrazione dei Maestri |
| 17, 18, 19 agosto 2007 | Ritiro spirituale |
| 4 settembre 2007 | Krishna Jayanthi – celebrazione della nascita del Dio Krishna |
| 15 settembre 2007 | Ganesh Chaturthi – celebrazione della divinità Ganesha |
| 12-20 ottobre 2007 | Navaratri – celebrazione delle nove notti per le divinità femminili: Durga, Lakshmi e Saraswathi |
| 9 novembre 2007 | Dipawali – festa della luce |
| 14-15 gennaio 2008 | Makar Sankranti (Pongal) – il giorno dedicato al sole: oggi il sole comincia a muovere da sud verso l'emisfero nord |
| 6 marzo 2008 | Mahashivaratri – la notte del Dio Shiva, in coincidenza con la luna nera di febbraio-marzo |



Nell'Ashram potrai sperimentare come gli strumenti elaborati dal Maestro ti permetteranno di:

- gestire le emotività;
- migliorare la comunicazione e le relazioni;
- accrescere la personalità per inserirsi al meglio sul piano professionale e sociale;
- avvicinarsi a stati superiori di consapevolezza;
- trovare relax e ringiovanimento;
- prendere le decisioni importanti della vita;
- armonizzare i rapporti con gli altri e con te stesso;
- aprire il tuo cuore per uno sviluppo personale e collettivo;
- guarire te stesso ed essere meno dipendente da cure mediche;



“Seva”: luogo di ritiro e di ricerca

Ashram significa letteralmente “la via delle difficoltà”. In italiano può essere tradotto in “luogo di ritiro”. Le attività quotidiane vengono svolte con l’attitudine mentale di offrire “Seva”, cioè donare il proprio lavoro senza attaccamento né aspettative. In questo modo le attività diventano una pratica di Yoga, senza distinzioni tra insegnanti ed ospiti, e con la creazione di un’atmosfera elevata. L’esperienza d’Ashram è unica, perché in ogni momento della giornata c’è qualcosa per crescere. C’è un filo che unisce tutte le lezioni, le meditazioni, la pratica dello yoga, il servizio, i pasti, il canto, il rilassamento e i momenti che trascorri con gli altri. Il tuo soggiorno può durare un giorno, una settimana o più. L’attività all’Ashram comprenderà lezioni e pratiche guidate della tecnica base di realizzazione del Sé.

Costi

Le spese di vitto ed alloggio sono di 25 euro al giorno con collaborazione e condivisione del servizio, 50 euro senza. Le spese di consulenza con il Maestro, trattamenti e corsi sono da considerare a parte. Sarà invece chiesta un’offerta per le attività di yoga, meditazione e riti che rientrano nella routine giornaliera.

L’Ashram accoglie persone predisposte a seguire la via spirituale, adatte a convivere e collaborare all’interno di una comunità ayurvedica.

Benessere insieme all'Ashram Joytinat

le attività estive presso l'Ashram con il Maestro Swami Joythimayananda

sabato 30 giugno e domenica 1 luglio

Ahar: l'alimentazione e la costituzione secondo l'Ayurveda

Alimentazione sana mirata al miglioramento dello stato di salute. Programma alimentare personalizzato, studio delle proprietà, qualità, energia, gusti e sapori del cibo, sviluppo della propria consapevolezza riguardo al nutrimento con lo scopo di mantenere una buona qualità della vita per avvicinarsi all'autorealizzazione.

COSTO: 100 € + 25 € vitto e alloggio al giorno – info: www.joytinat.it/alimenti.htm

da lunedì 2 a sabato 7 luglio

Seminario residenziale di Panchanga Yoga

La giornata include lo studio delle varie fasi della vita: Nascita, salute, malattia, annullamento. Applicheremo diagnosi e terapie per la cura di se stessi e degli altri. Pratteremo le posizioni di Yoga, il rilassamento, il controllo della respirazione, la concentrazione attraverso il suono, la meditazione nel silenzio, la comunicazione profonda.

COSTO: 500 € + 25 € vitto e alloggio al giorno – info: www.joytinat.it/panchangayoga_residenziale.htm

da domenica 8 a sabato 14 luglio

Corso residenziale di massaggio ayurvedico (Abyangam)

Conosceremo l'arte di comunicare attraverso uno strumento prezioso che ciascun individuo possiede: *IL TOCCO*. Il massaggio promuove la vitalità, la forza, la resistenza e la flessibilità, inoltre migliora la concentrazione, la sicurezza e favorisce il buon umore. Nel corso della settimana verranno eseguite applicazioni di olii curativi medicati.

COSTO: 600 € + 25 € vitto e alloggio al giorno – info: www.joytinat.it/abyangam.htm

da lunedì 16 a domenica 22 luglio 2007

da lunedì 6 a domenica 12 agosto 2007

da lunedì 10 a domenica 16 settembre 2007

Panchakarma e Rasayana: disintossicazione, ringiovanimento, purificazione

La Medicina Ayurvedica indica, come chiave per la prevenzione delle malattie e dell'invecchiamento, l'eliminazione delle tossine accumulate e la limitazione della loro futura formazione, attraverso pratiche di purificazione e ringiovanimento. Il processo di depurazione è importante sia dal punto di vista preventivo che terapeutico. In questo seminario applicheremo tecniche di purificazione che la millenaria sapienza della medicina Ayurvedica e dello Yoga ci offrono. Tali tecniche mirano allo sradicamento completo di tutte le tossine presenti all'interno del nostro organismo, all'accrescimento e miglioramento del metabolismo, e al ringiovanimento dei tessuti, inoltre aiuta a ristabilire un benessere totale di corpo, mente, e anima.

COSTO: 1.100 € + offerta per vitto e alloggio – info: www.joytinat.it/panchakarma.htm

venerdì 27, sabato 28 e domenica 29 luglio 2007

Il ritmo delle stagioni: Estate. Ringiovanirsi e depurarsi con Yoga e Ayurveda

seminario residenziale condotto da Umahar Joythimayananda

L'intento di questo seminario residenziale è cogliere l'opportunità che il cambio stagionale naturalmente offre per depurarci e permettere al nostro organismo di affrontare al meglio il cambiamento verso la nuova stagione.

La medicina Ayurvedica indica, come chiave per la prevenzione delle malattie e dell'invecchiamento, l'eliminazione delle tossine accumulate e la limitazione della loro futura formazione. Questo sia attraverso l'adozione di appropriate abitudini alimentari e routine di vita, che attraverso particolari pratiche di disintossicazione.

È molto importante seguire un programma di purificazione durante il cambio stagionale, per aiutare l'organismo a seguire il ritmo della natura e ad adattarsi alla nuova stagione, evitando così i classici malanni dei periodi di passaggio.

In questo seminario applicheremo tecniche di purificazione che la millenaria sapienza della medicina Ayurvedica e dello Yoga ci offrono. Tali tecniche mirano allo sradicamento completo di tutte le tossine presenti all'interno del nostro organismo, alla promozione di un migliore metabolismo e al ringiovanimento dei tessuti, oltre a promuovere il benessere totale di corpo, mente e anima.

Il processo di depurazione è importante sia dal punto di vista preventivo che terapeutico.

COSTO : 100 € + 25 € vitto e alloggio al giorno – info: www.joytinat.it/seminario_stagioni.htm

venerdì 17, sabato 18 e domenica 19 agosto 2007

Ritiro spirituale: incontro di autorealizzazione

Disciplinare la mente e l'intelletto per ristabilire l'armonia interiore, rispettando i momenti di silenzio e mantenendo il buon umore nell'arco della giornata, imparando a servire, amare, purificare, meditare e realizzare, riusciremo a sperimentare la vera pace del cuore.

COSTO: 150 € + 25 € vitto e alloggio al giorno – info: www.joytinat.it/rtitiro.htm

Possano gli incontri "benessere insieme" che stiamo realizzando, essere un'occasione per conoscersi, condividere le proprie esperienze e rappresentino uno stimolo per la propria crescita interiore.

Il soggiorno in Ashram implica la collaborazione nel mantenere pulito ed in ordine ogni spazio, essendo una comunità c'è bisogno di aiuto da parte di tutti.

I bagni sono in comune come lo sono gli spazi per dormire e quindi è necessario spirito di adattamento e condivisione.

Cosa portare per l'alloggio in Ashram: lenzuola per letto singolo, asciugamani, abbigliamento comodo e sobrio, consono ad un luogo spirituale (t-shirt con manica) sempre di colore chiaro, obbligatoriamente bianco per le attività che si svolgono in aula di insegnamento e pratiche.

Nella speranza di potervi incontrare presto vi porgiamo i nostri più calorosi saluti

Per ulteriori informazioni rimaniamo sempre a vostra disposizione



Ashram Joytinat

Via Ripa 24, 60034 Corinaldo (AN)
Tel e Fax 071/679032 ashram@joytinat.it

Yoga e Ayurveda nelle scuole superiori a Trieste

Palestra Oberdan: ultima lezione del programma "Consapevolezza: yoga ayurveda silenzio musica", promosso da Scuola Oberdan e Joytinat Yoga Ayurveda e svoltosi all'Istituto Oberdan durante i mesi di gennaio-aprile 2007, rivolto agli studenti di scuole superiori italiane e slovene, con il contributo della Provincia.

Alle pareti disegni con le parole "Shanti", "Mir", "Pace", preparati dagli studenti e morbide tende per addolcire l'atmosfera dell'ambiente.

Presenti alcuni allievi, il Preside prof. Codega, gli insegnanti Gina Maria Visotto, Alberto Bon, Barbara Degrassi, familiari, amici e... il Maestro Nirvanananda con il suo gruppo di musicisti.

Come mai?

Perché concludere il programma con una lezione-concerto di canti devozionali?

Semplice:

per ringraziare il cuore che sempre è stato presente nel percorso di yoga, che ci ha guidati verso l'interno per scoprirvi la sua ricchezza, orientando la nostra mente verso la profondità, in modo da agganciarla alla ricchezza più elevata;

a quella ricchezza dalle qualità che agiscono sulla mente e sulle emozioni creando atteggiamenti più naturali, sereni, morbidi ed unitari nei nostri confronti ed in quelli degli altri, in modo da diminuire scelte dannose.

Per ringraziare il corpo, usato in vari modi: con movimenti, posizioni, lavorando singolarmente ed a coppie, con massaggio, con giochi, con danza, con musica, sempre accompagnato dall'ascolto del proprio respiro.

E così, unendo corpo-mente-cuore, sono emerse gratitudine, fiducia, gioia, rispetto, coraggio, silenzio.

Così è emersa anche l'importanza di proteggere e nutrire se stessi scegliendo un'alimentazione più appropriata, secondo la propria costituzione e le proprie esigenze, in modo da privilegiare una buona vita.

Ed il canto devozionale finale è stato un nutrimento molto sottile e profondo, che è andato a calmare e rasserenare la mente, lasciando spazio all'amorevolezza.

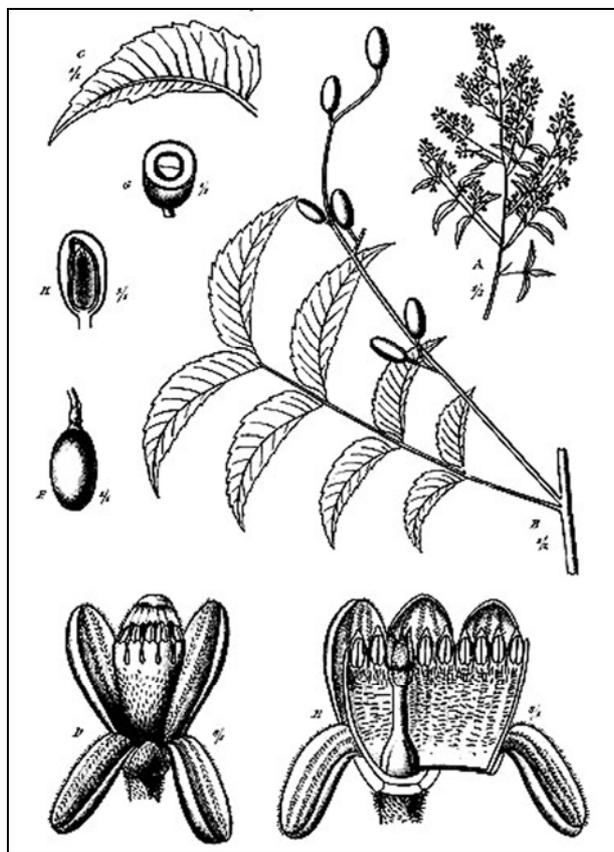
Grazie a Tutti ed al Tutto
Gina Maria Visotto

Le virtù del Neem

Azadirachta indica

Di **Nadeshwari Joythimayananda**

| | |
|---|---|
| Nome Sanscrito: | <i>Neem</i> |
| Nome scientifico: | <i>Azadirachta indica</i> (A. Juss) |
| Famiglia: | <i>Maliaceae</i> |
| Altri nomi: | <i>Melia azadirachta</i> (L.) <i>Antelaea azadirachta</i> (L.) |
| Nomi volgari (in varie lingue e/o dialetti) | |
| Indiano: | <i>Nim, Neem, Balnimb, Vembu</i> |
| sanscrito: | <i>Nimba</i> |
| arabo: | <i>Zanzalacht</i> |
| inglese: | <i>Margosa Tree, Bead Tree, Holy Tree, Indian Lilac Tree oil</i> |



Cenni storici sull'uso della pianta

Il Neem è stato largamente usato nei rimedi per il benessere e di bellezza per molti secoli in India. La prima testimonianza del suo uso risale a 4500 anni fa, ancor prima che gli antichi erboristi scoprissero i benefici del Salice, Timo, Mirra e Pino.

I primi scritti medici sanscriti riferiscono i benefici dei frutti, semi, olio, foglie, radici e corteccia del Neem. Di conseguenza, non ci meraviglia che il Neem dell'India sia chia-

mato in modo affettuoso "la farmacia del villaggio" perchè i suoi frutti, semi, foglie, corteccia e radici contengono composti che dimostrano proprietà anti-fungine, anti-infiammatorie, anti-virali, anti-batteriche e anti-settiche.

Nella tradizione Indiana il Neem occupa un posto prestigioso fin dai tempi in cui furono composti i Veda; era chiamato "Sarva Roga Nivarini", che significa "la cosa che può curare tutte le malattie e tutti i malati"; già da allora la tradizione santifica ed incoraggia l'uso di questa pianta.

Foglie di Neem vengono tenute in bocca al ritorno dai funerali; un decotto di foglie di Neem, fiori, jaggery e mango fresco viene bevuto al primo dell'anno per la salvaguardia della salute; il Mahatma Gandhi aveva inserito le foglie di Neem nella sua dieta quotidiana (probabilmente per il loro potere "raffreddante"); quando in una abitazione c'è un ammalato, sulla porta si espone un ramo di Neem per accelerarne la guarigione.

Scheda botanica

L'*Azadirachta indica* o albero del Neem è un albero originario delle regioni dell'Himalaya meridionale e della Birmania, oggi diffuso anche in altre aree tropicali e subtropicali come India, Africa, America centrale, Caraibi e Filippine. È membro della famiglia degli alberi del "mogano", predilige i caldi climi tropicali dove cresce velocemente e può raggiungere proporzioni considerevoli, anche fino a 30 metri di altezza. Ha un tronco dalla corteccia color grigio pallido e legno rossastro, compatto, pesante e duro (che ricorda quello di quercia), al quale in India vengono attribuite facoltà magiche ed il cui utilizzo per scopi rituali, non è consentito prima che la pianta abbia raggiunto i cento anni. Le foglie possono

raggiungere una lunghezza di oltre 50 cm e formano una chioma folta e rotonda simile ad un ombrello. Essendo un sempreverde è raramente spoglio e quindi garantisce ombra tutto l'anno, cosa molto importante nei paesi dai climi caldi. Fiorisce abbondantemente durante la primavera. I fiori di colore viola emanano un profumo intenso. Da questi si sviluppano drupe dal colore giallo dorato, che contengono noccioli legnosi e sfaccettati. Dai semi e dalle foglie della pianta si ottengono le polveri e gli estratti a scopo fitoterapico. In particolare sono disponibili sia estratti standardizzati in limonoidi che l'olio per formulazioni topiche.

Principi attivi

Tutte le parti della pianta del Neem vengono utilizzate per fini alimentari, cosmetici e fitoterapici: corteccia, corteccia delle radici, frutti freschi, noci, semi, fiori, foglie, secrezione e linfa.

I principali principi attivi del Neem che sono stati individuati sono: Azadiractina, Nimbina, Quercitina, Nimbidolina.

L'Azadiractina agisce sui fitoparassiti principalmente per ingestione ma anche per contatto, esplicando inoltre un'attività traslaminare e sistemica se assorbito per via radicale. Sui diversi fitofagi manifesta un'azione deterrente che si attua con diverse modalità: antialimentante (antifeeding), con diminuzione dello stimolo alla nutrizione e un'azione antigustatoria; regolatrice della crescita, con effetti sul metabolismo degli insetti nelle diverse fasi di crescita; repellente, con diminuzione anche dell'ovodeposizione, ecc.

L'attività sui fitofagi non si esplica immediatamente e non produce effetti abbattenti, ma dopo un certo periodo si concretizza con la scomparsa degli stessi dalle piante infestate.

È indicato per trattamenti fogliari alle culture nella lotta contro gli afidi, acari, aleurodidi, minatori fogliari ed insetti masticatori (dori-

fora, cavolaia, ecc.), e per trattamenti ai terreni contro nematodi e elateridi.

Oltre all'azione esercitata sui fitofagi, viene accreditata a questo prodotto anche una certa attività benefica contro funghi e batteri.



Proprietà

Il Neem stimola il sistema immunitario a tutti i livelli, aiutando il corpo a contrastare l'infezione ancora prima che il sistema immunitario stesso entri in azione. Stimola anche la produzione delle cellule di tipo T (prodotte dalla ghiandola del timo) che sono preposte a contrastare le infezioni.

Il Neem è dunque, un antibiotico naturale che non distrugge i microrganismi e la flora batterica necessaria alla salute del corpo.

Le foglie del Neem contengono: fibre, carboidrati, dieci aminoacidi essenziali, calcio e altri minerali.

Le analisi rilevano inoltre la presenza di carotene, sostanza indispensabile per combattere l'insorgere di tumori; il carotene è presente soprattutto negli acidi grassi dell'olio dei semi del Neem.

Azione antisettica: dovuta in particolare alla presenza di limonoidi (geduina), composti fenolici e solforosi, ma tutto il complesso fitoterapico dell'olio di Neem è quello che dà i migliori risultati. È stato testato nei confronti di numerosi ceppi batterici, in particolare risulta molto efficace contro i funghi della pelle.

Azione antinfiammatoria: polisaccaridi, limonoidi e flavonoidi del Neem svolgono un'attività analoga a quella dell'aspirina. Anche se il meccanismo d'azione non è stato ancora completamente chiarito, è possibile ipotizzare che esso si manifesti attraverso una inibizione delle prostaglandine.

Azione insettopellente e insetticida: studiata nel 1993 da Ascher, è dovuta ai limonoidi, in particolare alla azadirachtina, un tetranortriterpene presente nei semi. Essi agiscono sugli organi sensoriali degli insetti togliendo loro lo stimolo dell'appetito e per contatto, provocando disturbi gastro-intestinali. Tali sostanze agiscono inoltre sul sistema ormonale (in particolare sull'ecdisone) che regola la crescita e lo sviluppo degli insetti provocando l'arresto della crescita e una notevole mortalità, soprattutto a livello larvale.

Azione rigenerante e cicatrizzante dei tessuti epiteliali: l'elevata presenza di acidi grassi poli-insaturi e mono-insaturi, componenti essenziali delle membrane cellulari, è responsabile dell'attività rigenerativa delle membrane cellulari. Sono ancora in corso indagini scientifiche volte a meglio chiarirne l'attività.

Altre proprietà: immunostimolante, regolatore della glicemia; uso topico: antimicrobico, antipediculosi, idratante.

Usi medicinali

Il Neem è una risorsa rinnovabile di elevato valore medicinale, usata da migliaia di anni nella tradizionale medicina ayurvedica indiana. Il decotto di corteccia è un ottimo tonico, astringente e stimolante la digestione. È usato per ridurre le malattie della pelle, febbre malarica, nausea e dolori da ulcere. Inoltre ha un'azione positiva sul sistema nervoso. Il decotto di foglie e fiori è usato come tonico

contro i vermi elminti, acqua da bagno, antisettico, contro orticaria, dolori epatici, leucoderma, diabete. Inoltre per trattamenti contro febbre, ulcera, eczema, morsi di serpente e punture di scorpione. Le foglie tenere sono usate come purga, emollienti e antielminti. Sono usate per curare malattie all'apparato urinario ed emorroidi. La gomma è lenitiva e tonica. La corteccia del Neem, la gomma, le foglie e i semi sono prescritti in combinazione assieme ad altre droghe o medicinali per trattare i morsi di serpenti. L'olio è raccomandato contro malattie come scrofola, ulcere, infiammazioni cutanee, vermi, reumatismi, diabete e lebbra. Inoltre è usato sui capelli come tonico e antiforfora. Il nimbato di sodio ottenuto dall'olio è un potente spermicida e potrebbe essere usato come sistema di controllo delle nascite.



L'utilizzo terapeutico tradizionale riferisce azione depurativa, antiprurito, antidermatite, leprosi, emetica, guaritrice di ferite, antinfiammatoria, antiepilettica, cardiotonica, ef-

ficace in caso di malattie dell'occhio, anti ittero, rinfrescante, antielmintica, microbica, efficace contro le punture di insetti.

Gli studi più recenti confermano totalmente l'utilizzo tradizionale ed in più estendono l'utilizzo ad una più ampia casistica.

Disordini del sistema digestivo, compresi bocca, esofago, stomaco, duodeno, fegato, pancreas, cistifellea, piccolo e grande intestino, con contemporanea difesa della fisiologia di questi organi; cura disordini come diarrea, dissenteria, iperacidità e costipazione.

Disordini dell'apparato respiratorio: naso, faringe, laringe, trachea, bronchi e polmoni; è efficace contro bronchiti, laringiti, faringiti, tubercolosi e pleurite.

Disordini del sistema urinario: risulta efficace contro albuminuria, fosfaturia e bruciori durante la minzione.

Problemi della pelle, ferite infette, ustioni infette, eczema, foruncolosi, ulcerazioni, Herpes labiale, scabia e dermatite seborroica.

Diabete: controlla la malattia, agisce come amaro, stomacico, antiprurito, e tonico.

Infezioni fungine quali piede dell'atleta, vermi intestinali, lesioni alla mucosa orale, vaginale, polmonare.

Igiene orale: è utilizzato contro la carie, per la salute delle gengive.

Malaria: la formulazione detta "Quinahansu" cura effettivamente la malattia.

Forme virali (Aids, epatiti): pur non debellando la patologia, viene utilizzato con risultati incoraggianti. È stata comunque accertata efficacia contro microrganismi Gram positivi e Gram negativi.

Azione contraccettiva: è provato che il Neem uccide gli spermatozoi in 30 secondi.

Il Neem si è rivelato inoltre efficace contro i morsi dei serpenti e in molti altri casi ancora.

Interazioni con altre droghe, alimenti e farmaci convenzionali

Non sono stati rivelati casi di interazione negativa con altri farmaci.

Gli estratti e il tè delle foglie di Neem sembrano essere molto sicuri. L'olio di semi di

Neem invece causa seri danni se assunto in quantità superiore ai 5ml al giorno da bambini. Si sono addirittura registrati due casi di morte a causa di sequelae complex.

Nessun effetto così disastroso è stato rilevato negli adulti, ma la quantità di Neem utilizzata non dovrebbe eccedere l'importo che è stato dichiarato sicuro negli studi di ricerca. Gli adulti possono a volte accusare diarrea e nausea se assumono il Neem per via orale. Il Neem dovrebbero essere evitato in gravidanza. Attualmente non sono a conoscenza di studi sulle interazioni tra Neem e droghe.

Dosaggio per preparazioni

Spremuta di foglie: 10-20 ml, due o tre volte al giorno.

Polvere di foglie essiccate: 2-4 g, due o tre volte al giorno.

Estratto in gel di foglie: 1 g al mattino (dentifricio).

Estratto di corteccia: 30-60 mg al giorno (ulcere).

Per creme: 5% di contenuto in Neem olio (infezioni vaginali e epiteliali).

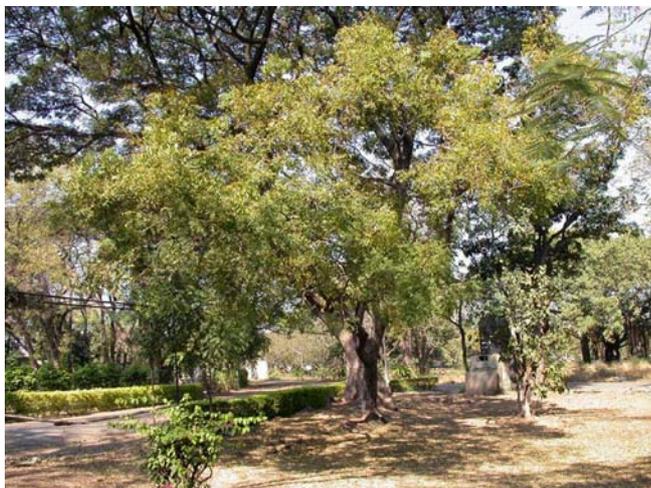
Tossicità

La lunga tradizione d'uso indica il Neem come una pianta sicura e ben tollerata. Gli studi farmacologici non riportano casi di tossicità, non sono riportati effetti collaterali significativi e non sono note particolari controindicazioni, fatta eccezione per casi di ipersensibilità individuale.

Altri utilizzi (alimentari, cosmetici, ecc.)

È utilizzato per molti scopi in diverse zone del mondo: alimentare, medico, antiparassitario in agricoltura, nella costruzione di manufatti ecc.). Le foglie tenere sono consumate come verdura fresca in Thailandia e Myanmar, ed ovunque per preparare salse. Le foglie verdi ed i pannelli di estrazione dei frutti sono miscelati nei mangimi per bovini, caprini, pollame, ovini e cammelli. Nella dieta del pulcino è raccomandata la presenza di semi di Neem. Il fumo generato dalla

combustione delle foglie è utilizzato per uccidere le zanzare. Le foglie essiccate sono messe tra i panni piegati oppure miscelate nelle granaglie alimentari al fine di tenere lontani gli insetti. La pasta di foglie è applicata dentro i tradizionali vasi in terracotta e miscelata con le granaglie. I frutti maturi sono commestibili. Spazzolare i denti con i suoi ramoscelli freschi, specialmente in caso di piorrea, è una pratica antica in Asia ed Africa. In Africa e in India la tradizione dice che bastano poche piante intorno a case, scuole e centri abitati per mantenere fresco il luogo. Gli agricoltori lo piantano allo scopo di ottenere ombra per attrezzi agricoli e bestiame. Un bosco di cinquantamila alberi è stato recentemente piantato in Arabia Saudita per procurare ombra ai pellegrini. Corteccia e rami sono usati come combustibile dalle popolazioni rurali. I pali di legno di Neem sono comunemente usati per costruire case in Africa.



I semi schiacciati, il pannello di estrazione, olio e nocciolo sono usati come coadiuvanti dei concimi azotati. L'efficienza fertilizzante è regolata come nitrificazione è ritardata quando l'urea è rivestita con pannello di estrazione del Neem. Nel deserto gli alberi del Neem sono utilizzati come barriere frangivento intorno ai campi e allo scopo di ridurre la desertificazione e l'erosione eolica del suolo. Con questo albero è quindi possibile favorire la bonifica di aree desertiche. L'olio di Neem è attualmente utilizzato come

ingrediente nella produzione di saponi, creme repellenti per zanzare, lubrificanti, fertilizzanti, carta, cosmetici e dentifrici. Il legno è duro e resistente all'attacco di insetti e funghi, quindi adatto a produrre attrezzi agricoli. Dalla corteccia si estraggono i tannini, utilizzati nell'industria, e si producono corde con le sue fibre. La polpa dei frutti può essere utilizzata per produrre biogas.

Altre informazioni

La propagazione della pianta del Neem si può effettuare per seme, per talea, polloni e ovuli. I semenzali si ottengono dopo una settimana dalla semina ed attecchiscono bene. Questo è il metodo più economico. Gli alberi sopravvivono anche in situazioni climatiche difficili. Durante certe annate gli alberi si possono ammalare, tuttavia senza variare il raccolto di frutti. Si conoscono oltre 20 insetti e patologie leggere che attaccano questa pianta. Il danno economico di tali attacchi è di poco rilievo e non è ancora stata presa nessuna misura di controllo dei patogeni.

Iconografia – una leggenda

Una figlia desiderava fare un lungo viaggio e la sua madre, pur non condividendo, viste le insistenze, acconsentì. Ma ad una condizione: nel viaggio di andata la figlia avrebbe dovuto dormire sotto un albero di Tamarindo (mitologicamente vi vivono i demoni), mentre nel viaggio di ritorno avrebbe dovuto dormire sotto un albero di Neem.

Al quarto giorno di viaggio, dopo aver dormito sotto un albero di Tamarindo, la giovane fu colta da febbre e si ammalò; non potendo proseguire, decise di tornare.

Nel viaggio di ritorno, come promesso, dormì sotto l'albero di Neem ed al terzo giorno guarì.

Bibliografia

- Saibene A., *Azadirachta indica, il neem: tradizione ayurvedica e indagine farmacologica*, Erboristeria Domani, gennaio 1997.
 Nadkarni K.M., *Indian Materia Medica*, Bombay Popular Prakashan, Bombay, 1976.
 The Neem Foundation.
 Lezioni di Nidan-Chikitzā di Swami Joythimayananda

Ashram Joytinat: da una lezione del Maestro

le proprietà delle piante nella medicina ayurvedica

Le piante medicinali che vengono usate nell'Ayurveda hanno una legame diretto con Purusha - Prakurti fino ai 5 elementi. Nella creazione dell'universo, le piante sono al primo posto, possono essere considerate come i nostri antenati, la nostra origine; infatti l'essere umano risulta più creativo e la pianta invece più cosciente, energia potenziale. Quindi il Purusha è coscienza, come la pianta, mentre la Prakurti è creatività come l'essere umano.

L'energia nell'essere umano ha funzione creativa, mentre l'energia della pianta rimane a livello potenziale. Lo scopo dell'erboristeria ayurvedica è estrapolare l'energia potenziale delle piante per renderla attiva nell'essere umano. Secondo il principio dell'Ayurveda si può utilizzare qualunque pianta ad uso terapeutico. Attualmente, nelle case farmaceutiche ayurvediche si utilizzano più di 400 piante, 100 delle quali sono considerate fondamentali. Quindici di queste vengono classificate a seconda del gusto: 5 di gusto dolce, 5 di gusto amaro, 5 pungente. In esse sono comprese tre piante considerate come l'anima, mente e corpo, chiamate Triphala, che viene considerata secondo i principi ayurvedici una cura universale.

Nella medicina ayurvedica, la proprietà delle erbe viene individuata attraverso il principio di gusto, energia, potenza post-digestiva, qualità, effetto speciale e infine azione. I principi attivi specifici delle piante medicinali possono causare danni se usati in modo improprio. Le piante devono essere assunte miscelandole tra loro e non singolarmente, così come siamo noi una miscela, anche il medicamento o nutrimento dovrà avere varie qualità per poter mantenere l'equilibrio dei Dosha ect.

Il Triphala è composto da frutta di Amlaki che rappresenta l'anima, è ringiovanente e favorisce il viaggio verso Purusha.

AMALAKI (sanskrito) o NELLI (tamil)

Nome latino: Emblica Officinalis

Altri nomi in sanscrito: Amlaki, Shriphala, Dhatrika. Amruta. Sheeta. Gayatri, Vrushya. Rochani, Tishyaphala, Pancharasa, Kayastha.

Famiglia: Euphorbiaceae

Proprietà

Gana (gruppo)

Charaka: vayasthapana (stabilizzatore dell'età o che mantiene giovane, in altre parole, antiossidante), Virechanopag (lassativo, purgante). Sushruta: Triphala, Parushakadi

Rasa (gusto)

Tranne il salato sono presenti tutti gli altri cinque rasa o gusti. Amala (Acido) dominante.

Virya (natura o energia)

Sheeta (freddo).

Vipaka (Effetto post digestivo)

dolce.

Guna (qualità)

Laghu (Leggero, specialmente leggero da digerire); Ruksha (asciutto); Sheeta (freddo).

Karma

Dosha - Tridoshahara. Vatanashaka dà gusto acido. Pittanashaka dà gusto dolce, e kaphanashaka dà gusto astringente e gusto amaro. Quindi questa medicina è tridoshaghna, ma principalmente pittashamaka avendo un azione rinfrescante.

Descrizione botanica

Albero

dimensione media dagli 8 ai 10 metri di altezza. Il suo legno è forte e rosso.

Foglie

sono simili come aspetto alle foglie di tamarindo ma sono più sottili e più piccole.

Fiori

I fiori sono piccoli ed ingialliscono, la loro fioritura avviene in autunno.

Frutti

gialli e verdastri, rotondi. Possiedono sei striature con semi.

Varietà

- 1) coltivato: grande, molle e carnoso;
- 2) selvatico: piccolo sodo.

Habitat

India

**Uso**Dosha

Si usa principalmente nei disturbi di Pita Dosha.

Usi esterni

Applicato localmente sotto forma di pasta sulle parti lese riduce la sensazione di bruciore, ottimo per il mal di testa, per la ritenzione idrica; nutriente per capelli e pelle.

Il succo dei frutti è usato nei disturbi agli occhi. I frutti vengono tenuti durante la notte in ammollo in acqua e poi l'acqua viene utilizzata per lavare gli occhi la mattina. Per lavare i capelli in persone con problemi di calvizie e inca-nutimento precoce. Il succo delle foglie è usato come collirio nei disturbi agli occhi.

Uso Interno

Agisce come ringiovanente, antiossidante chiamato Rasayana. Utile per tutte le parti del corpo, in particolare per gli organi di senso, cervello, sistema nervoso.

Azione sui Dosha

Pacifica tutti i Dosha, Vata attraverso il gusto acido, Pita attraverso il dolce e il freddo e Kapa per mezzo del gusto secco ed astringente.

Azione sull'organismoApparato digerente

È un buon aperitivo, fa percepire il gusto se ce n'è mancanza o lo aumenta, è un mite lassativo, stimola il fegato a secernere propriamente i succhi. Aumenta il potere digestivo/fuoco. Riduce l'eccessiva acidità nello stomaco e nell'addome. Ferma i movimenti sciolti a basse dosi, mentre spinge le feci e agisce come lassativo a dosi elevate. Questo a causa della secchezza: in piccole quantità l'assorbimento di liquido è possibile, mentre in una dose elevata predominano gli altri gusti acido e dolce che diventano dominanti, e quindi agisce come lassativo.

Sistema circolatorio

È un buon energetico per il cuore. Promuove anche una buona produzione di sangue a livello cellulare.

Sistema respiratorio

Riduce Kapa, l'ostruzione di muco nel tratto respiratorio.

Sistema riproduttivo

È afrodisiaco e stabilizza l'embrione durante la gravidanza.

Apparato escretore

Diuretico, ottimo antidiabetico se usato con la curcuma.

Pelle

Usato per varie malattie della pelle, sia internamente che esternamente.

Psiche

È un ottimo tonico per la memoria, la comprensione e la concentrazione. È utile contro i disturbi psicologici e con altre erbe contro la scarsa perspicacia.

Temperatura corporea

Riduce la temperatura corporea ed è utile per la febbre cronica o la piressia di lunga durata.

Caratteristiche e benefici

L'Amalaki favorisce la formazione di tessuti, sangue, denti, ossa, unghie e capelli; è un forte e naturale antiossidante e aiuta pure il sistema immunitario aumentando gli anticorpi, la prostaglandina e l'interferone.

Letteralmente o virtualmente Amalaki significa "Il sostenitore" ed è così altamente considerato in India che in primavera c'è un giorno speciale ad esso dedicato in cui l'albero viene venerato come se fosse un dio. È facile notare che questa festa è motivata da vera e propria gratitudine per un frutto che nutre un'intera società per tutto l'anno. Infatti un altro dei suoi nomi in sanscrito è Dhatri, "la nutrice dell'umanità". Gioca un ruolo importante per la vita e la salute come la balia che si prende cura di un neonato. Amalaki è stato usato nell'Ayurveda per millenni, e secondo i Veda, gli antichi libri della saggezza, è stato il primo albero dell'universo.

Ha dozzine di validi costituenti molecolari, come l'acido fillemibico, putrajivain, e la vitamina C. L'Amalaki fresco è una delle migliori fonti in assoluto di vitamina C, contiene fino a 1400 mg di vitamina C relativamente stabile al calore ogni 100mg. di frutto fresco. La vitamina C è naturalmente mischiata a bioflavonidi o altre singolari molecole che aumentano la sua potenzialità almeno dieci volte di più rispetto alla vitamina C sintetica. Recenti ricerche sulla vitamina C confermano molti degli usi tradizionalmente conosciuti di Amalaki. È stato trovato che la vitamina C aumenta l'interferone, stimola il sistema immunitario, è un potente antiossidante (protegge le cellule dai danni dei radicali liberi), aiuta a produrre ormoni antistress, e protegge contro il cancro, le malattie degenerative e le infezioni.

La lista degli usi tradizionali di questo frutto divino è incredibile. Per la sua natura rinfrescante rimuove l'iperacidità, riduce pure le anomalie cromosomiche, fa diminuire il colesterolo e l'arteriosclerosi, migliora la vista, aumenta l'adrenalina e aiuta ad eliminare i

calcoli renali e urinari. È utile come terapia anti-HIV a causa del suo potere ringiovanente. Un'altra caratteristica: se il frutto è mantenuto senza nessuna screpolatura o ammaccatura, secca. Non devono esserci necrosi o parti infette. Questo dimostra che se il frutto mantiene la propria natura, se infine viene consumato, creerà la stessa tendenza nel corpo. Così il corpo resisterà a qualunque tipo di necrosi, d'infezione. Questa è una delle ragioni per cui molte delle medicine ayurvediche ringiovanenti o antiossidanti contengono Amalaki.

Dosaggio giornaliero per persona

Frutta secca

10 pezzi al giorno da succhiare come caramella o cucinare insieme con qualunque cibo.

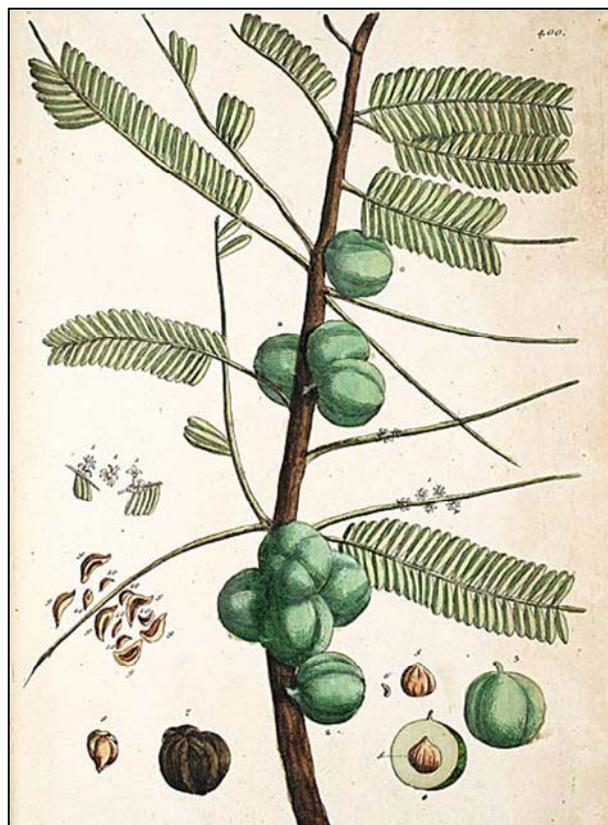
Decotto

in 1 bicchiere di acqua bollita con 5 pezzi di frutta secca o 10 ml. di polvere.

Una quantità più abbondante del dosaggio normale non è comunque nociva.

Preparati

Vaira Prash.

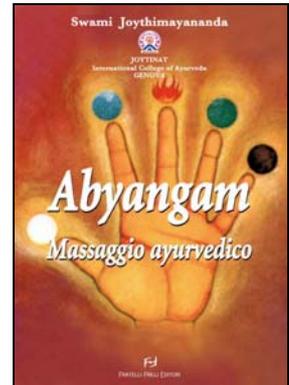


I libri del Maestro Swami Joythimayananda

in vendita in libreria e presso i centri Jyotinat

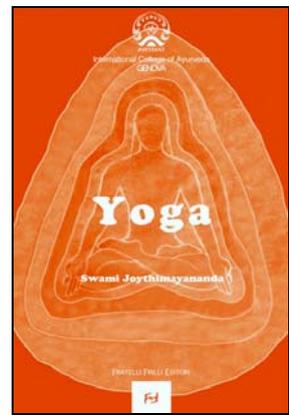
ABYANGAM Massaggio Ayurvedico (256 pagine, € 16,00 – Fratelli Frilli Editori).

Lo scopo dell'Abyangam è ristabilire l'armonia tra i tre Dosha, ossia i tre principi fondamentali alla base della fisiologia umana e della natura, il cui squilibrio determina il disagio e la malattia. Swami Joythimayananda, maestro di Yoga e Vaidya ("colui che mantiene la salute", titolo onorifico conferito ai maggiori esperti di Ayurveda), descrive con l'aiuto di numerose immagini i differenti tipi di massaggio ayurvedico. I massaggi rallentano l'invecchiamento e i processi degenerativi, fortificano le difese immunitarie, esercitano un effetto disintossicante, calmante e rasserenante, migliorano la resistenza allo stress e risolvono i disturbi legati all'insonnia, alla depressione e alla stanchezza, sono adatti agli individui di ogni età, sani e malati, e prevedono l'impiego di preparati ayurvedici specifici: oli medicati, creme, polveri, impacchi.



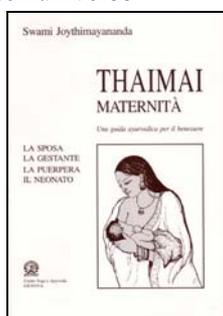
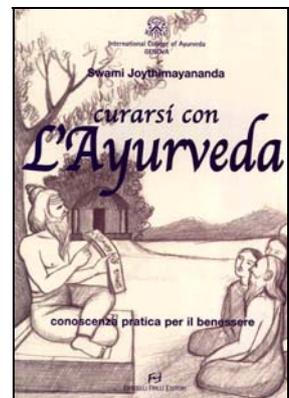
YOGA (96 pagine, € 7,00 – Fratelli Frilli Editori).

Lo Yoga è un mondo vastissimo ma il suo scopo è unico: far raggiungere all'uomo l'unione (in sanscrito: *Yoga*) con il divino. Per ottenere ciò questa antichissima disciplina ha sviluppato diversi metodi, adatti a uomini con vite diverse e caratteristiche psichiche differenti. Il Panchanga Yoga insegnato in questo libro è il cosiddetto Yoga delle 5 vie; aiuta a mantenere il benessere fisico, disciplinare mente e intelletto, combattere lo stress quotidiano, sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, armonizzare le emozioni, trasformare l'ego e diventare puri. Il Panchanga Yoga si occupa delle regole e dello stile di vita attraverso pratiche fisiche, morali e salutari quotidiane. Comprende posture, respirazione, tecniche di controllo, purificazione, concentrazione e meditazione.

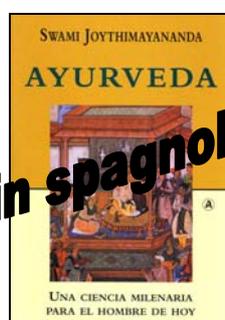


CURARSI CON L'AYURVEDA (240 pagine, € 16,50 – Fratelli Frilli Editori).

L'Ayurveda, sistema di medicina indiano, è una scienza olistica basata su una visione dell'uomo come totalità organizzata e non come semplice somma di parti. Nella visione ayurvedica la salute non si identifica solo con l'assenza della malattia, ma con il perfetto equilibrio dell'organismo; pertanto, la diagnosi e la cura sono finalizzate a ripristinare il corretto funzionamento dei processi fisiologici e l'equilibrio delle energie vitali. Oltre ai rimedi "materiali", l'Ayurveda propone anche argomenti etici e spirituali. L'Ayurveda è una scienza che cura l'uomo attraverso la medicina, l'alimentazione, il comportamento nella vita di tutti i giorni, e la pratica spirituale: la filosofia. Suoi principi di base sono i cinque elementi che compongono qualsiasi sostanza dell'universo.



Thaimai
Maternità



Ayurveda
Una ciencia millenaria para el hombre de hoy



Abyangam
Massaje Ayurvédico

Potete ordinare i libri del Maestro Swami Joythimayananda contattando:

Jyotinat – Via Balbi 33/29, 16126 Genova – Tel/Fax 010.2758507 – info@jyotinat.it

Per ordinare i libri in lingua spagnola potete rivolgervi a

Jyotinat Barcelona c/o Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1ª, 08010 Barcellona – Tel 0034/609883703

Medicina Ayurvedica

IX Conferenza Internazionale Joytinat

6-7 ottobre 2007, Sala dei Congressi Hotel Bel Sit

Via dei Cappuccini, 15 – 60010 Scapezano di Senigallia (AN)

Oggi in tutto il mondo si riscontra una crescente consapevolezza della profonda saggezza dell'Ayurveda, che appare ancora più importante in relazione al moderno stile di vita. Insieme a una più ampia accettazione dell'approccio olistico, vi è anche l'esigenza di dimostrare ai moderni operatori della salute, ai medici ed alle autorità politiche la qualità e la sicurezza dell'Ayurveda.

L'Ayurveda è una disciplina per una vita equilibrata in uno stato di benessere, praticata e studiata scientificamente in India da migliaia di anni e basata sulla saggezza della visione cosmica data dai "Rishi" (saggi) millenni or sono.

L'Ayurveda ha ormai fatto il suo ingresso in un numero sempre maggiore di Paesi, incrementando il proprio sistema di cura. Nelle società europee i pazienti e gli operatori della salute necessitano ora più che mai di appropriate informazioni e di guide competenti in questo campo. Proprio questo bisogno emergente è una sfida per tutti coloro che si augurano il successo dell'Ayurveda nel nascente millennio!

Argomenti

Rasa Sastra (uso di metalli e minerali in Ayurveda);
Ayurveda; Yoga.

Obiettivi

- Radunare insieme professionisti e operatori della salute ayurvedici che lavorano in Europa, per uno scambio profondo di conoscenze ed esperienze.
- Dare impulso alla creazione di una solida rete per lo studio e la ricerca nell'Ayurveda in Europa.
- Incoraggiare a studiare e praticare L'Ayurveda.
- Condurre seminari e conferenze a beneficio di tutti gli operatori della salute ayurvedici.
- Promuovere fondamenti e principi dell'Ayurveda, facendolo nel modo più comprensibile ed efficace.
- Conservando la globalità e la purezza dell'Ayurveda, applicare le moderne tecniche scientifiche quando necessario.
- Creare un'organizzazione per la promozione dello studio, della ricerca e della pratica dell'Ayurveda.
- Sensibilizzare le compagnie assicurative per ottenere la possibilità per tutti di ricevere trattamenti ayurvedici.

Partecipazione

La quota di partecipazione ai due giorni di convegno è di € 90,00 comprensivi degli atti. La quota per i soci della Scuola Joytinat è di € 50,00.

Registrazioni e pagamenti dovranno tassativamente pervenire entro il 15 Agosto 2007.

Contributi scritti

Sono graditi contributi scritti sui temi di questo convegno. I Relatori dovranno presentare i loro lavori accompagnati da un breve curriculum vitae entro il 15 Agosto, inviandoli all'indirizzo: maestro@joytinat.it. Dopo aver consultato il vostro contributo, la commissione organizzativa potrà invitarvi a fare una presentazione orale al convegno.

ProgrammaSabato 6 Ottobre 2007

- | | |
|-------------|--|
| 9.00-10.30 | Apertura Convegno. Accensione della lampada sacra (vilak). Canto del Mantra. Discorso di benvenuto |
| 10.30-12.30 | Relazioni degli ospiti d'onore |
| 12.30-14.00 | Pranzo in Hotel |
| 14.00-16.30 | Prima sessione scientifica |
| 16.30-16.45 | Coffee Break |
| 16.45-19.00 | Seconda sessione scientifica |
| 19.00-20.00 | Esibizione di danza classica indiana Bharata Natyam di Nadeshwari Joythimayananda |
| 20.00-21.00 | Cena in Hotel |

Domenica 7 Ottobre 2007

- | | |
|-------------|--|
| 09.00-10.00 | Apertura Convegno. Accensione della lampada sacra (vilak). Canto del Mantra mantra e meditazione |
| 10.00-12.00 | Terza sessione scientifica - Dibattito |
| 12.00-12.30 | Conclusione dei lavori |
| 12.30-14.00 | Pranzo in Hotel |
| 14.30-16.30 | Riunione Associazioni Joytinat e Assia |
| 16.30-17.30 | Consegna degli Attestati, dei Diplomi e dei Certificati di Partecipazione |
| 17.30 | Visita all'Ashram Joytinat con Swami Joythimayananda |
| 18.00-19.30 | Meditazione all'Ashram Joytinat (con prenotazione) |
| 20.00-21.30 | Cena all'Ashram Joytinat (con prenotazione) |

Organizzazione

Joytinat International College of Ayurveda
Joytinat Associazione Culturale Rimedi Alternativi
Assia - Associazione Italiana Ayurveda
Ayurveda Academy – Pune (India)
S.A.P. Sana Ayurvedic Production

Comitato organizzativo e segretariato

Kandeepan Joythimayananda, Umahar Joythimayananda,
Serena Folco, Mirabai, Francesca, Nedesh, Lisa.

Coordinatore della conferenza

Dott. Luciano Villa

Come raggiungere il convegno

L'Hotel Bel Sit si trova a breve distanza dalla stazione ferroviaria di Senigallia (AN). Le persone che giungeranno in treno sono pregate di organizzarsi in piccoli gruppi e di contattare l'hotel per farsi venire a prendere.

In alternativa, le Autolinee Bucci forniscono un servizio di autobus con il seguente orario:

da Senigallia Stazione per Scapazzano: 6.20, 7.00, 8.10, 11.30, 12.40, 13.45, 14.20, 17.20, 19.00;

da Scapazzano per Senigallia Stazione: 6.45, 7.25, 8.30, 11.45, 12.55, 14.05, 14.35, 17.45, 19.15.

Pernottamento e tariffe

le prenotazioni possono essere inoltrate direttamente a:

Hotel Bel Sit, Via dei Cappuccini, 15
60010 Scapezano di Senigallia (AN)
Tel. 071.660032 - Fax 071.6608335

Il pernottamento per persona in **CAMERA DOPPIA**, compreso prima colazione è di Euro 30,00 giornaliera, Euro 90,00 per 3 giorni.

Il pacchetto completo per giorni con servizio di Mezza pensione è di Euro 126,00, incluse bevande.

Il pacchetto completo per 3 giorni con servizio di Pensione completa è di Euro 162,00, incluso bevande.

Il pernottamento per persona in **CAMERA DOPPIA USO SINGOLA**, compreso prima colazione è di Euro 50,00, giornaliera, Euro 150,00 per 3 giorni.

Il pacchetto completo per giorni con servizio di Mezza pensione è di Euro 186,00, compreso bevande.

Il pacchetto completo per giorni con servizio di Pensione completa è di Euro 222,00, compreso bevande.

Il pernottamento per persona in **CAMERA TRIPLA**, compreso prima colazione è di Euro 25,00 giornaliera, Euro 75,00 per 3 giorni.

Il pacchetto completo per 3 giorni con servizio di Mezza Pensione è di Euro 111,00, incluse bevande.

Il pacchetto completo per 3 giorni con servizio di Pensione Completa è di Euro 147,00, incluse bevande.

Il pernottamento per persona in **CAMERA QUADRUPLA o APPARTAMENTINO**, compreso prima colazione è di Euro 24,00 giornaliera, Euro 72,00 per 3 giorni.

Il pacchetto completo per 3 giorni con servizio di Mezza Pensione è di Euro 108,00, incluse bevande.

Il pacchetto completo per 3 giorni con servizio di Mezza Pensione è di Euro 144,00, incluse bevande.

N.B.: In caso di soggiorno per un periodo di soli due giorni le tariffe subiscono un aumento di Euro 5,00 giornalieri per persona. Per la conferma definitiva delle prenotazioni delle camere verrà richiesto l'invio di una caparra pari al costo complessivo di un giorno di soggiorno da inviare entro il 5 settembre 2007.

L'Ashram Joytinat invita gli interessati a contattare direttamente la struttura alberghiera per le prenotazioni, facendo presente di appartenere al gruppo Joytinat e di dover partecipare al Convegno Internazionale Joytinat 2007.

Per ulteriori informazioni

Joytinat Genova - Via Balbi 33/29 - 16126 Genova
Tel/Fax 010.2758507, Tel 010.2469338, Cell 348.3852353
info@joytinat.it

A tutti gli allievi – esami 2007 per attestato e diploma

Gentile allievo/a,

Ti comunichiamo che **il giorno dell'esame sarà venerdì 5 ottobre, presso l'Hotel Bel Sit, via dei Cappuccini 15, Scapezano di Senigallia (AN), Tel 071. 660032 - Fax 071.6608335.**

I candidati sono pregati di presentarsi presso la sala dei Congressi dell'Hotel Bel Sit entro le 14.00 per la registrazione, che si concluderà alle ore 15.00 circa.

L'inizio degli esami (scritti e orali) è previsto intorno alle 15.30 e terminerà alle ore 19.00.

Ogni allievo/a è pregato di portare e di presentare, durante la registrazione, la tessera dell'Associazione Joytinat, il libretto di Formazione, il saldo complessivo del corso di Abyangam (Massaggio Ayurvedico), o Nidan-Chikista I e/o II anno, o Yoga Insegnanti, o Thaimai (Maternità); 12 euro per ciascun pasto che consumerà durante i giorni di permanenza presso l'hotel; a chi fosse scaduta l'iscrizione/assicurazione, la quota di 100 euro.

Requisiti necessari per sostenere l'esame:

- Adesione annuale Joytinat 2008 (costo 50 euro, oppure adesione + assicurazione 100 euro).
- Tesi completa con tabella di studio e copertina. Una copia della tesi deve essere spedita in versione cartacea e su cd-rom entro la prima settimana di settembre presso Ashram Joytinat, via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN). Un'altra copia in versione cartacea deve essere presentata in sede d'esame.
- Libretto personale di formazione e tessera dell'associazione Joytinat.
- Saldo complessivo del corso 2006/2007 frequentato.

Il non adempimento di uno dei punti di cui sopra, comporterà la non ammissione agli esami.

Si fa presente che sarà gradito durante gli esami ed il convegno un abbigliamento consono all'occasione escludendo possibilmente abiti troppo corti, scollati e/o canottiere.

Gli attestati e i diplomi e certificati di partecipazione al seminario saranno consegnati alla conclusione dei lavori Domenica 7 ottobre 2007.

Ayurveda e alimentazione

Una raccomandazione fondamentale dell'Ayurveda per mantenere l'equilibrio e l'ordine naturale dell'organismo è la corretta alimentazione. Il cibo ci permette di mantenere un bilanciamento armonioso dei Dosha e di conseguenza una buona salute.

Ogni organismo è soggetto alla terza legge della termodinamica secondo la quale il grado di disordine di un sistema tende progressivamente ad aumentare con il tempo, ed infatti un sistema complesso come un organismo tende al degrado ed alla morte se trascurato. Il cibo, in virtù delle molecole ordinate che lo compongono, permette di inserire nell'organismo un nuovo ordine e di mantenere quindi la sua struttura regolata.

In questa prospettiva appare evidente l'importanza che l'Ayurveda pone sulla qualità e la cura degli alimenti. Il cibo deve avere un ordine interno per poter combattere la tendenza al disordine, altrimenti più esserci un peggioramento progressivo. In poche parole, se assumiamo un cibo non ordinato, "malato", arreciamo un danno all'organismo, per evitare ciò sarebbe opportuno che i cibi fossero sempre freschi e preparati poco prima del pasto.

La digestione è quindi anch'essa molto importante perchè ci consente di assimilare il cibo ed utilizzare le sue proprietà. Il potere digestivo e quello metabolico di un organismo sono le sue armi naturali per contrastare la tendenza al disordine e all'accumulo di Ama (tossine) e conseguentemente al degrado. La salute di un individuo passa quindi per il cibo e la sua digestione. Ma è anche molto importante come si mangia oltre che cosa si mangia. Le modalità di assunzione di un pasto ha un'importanza determinante nella digestione dello stesso e ne possiamo essere noi stessi testimoni ricordandoci delle difficoltà digestive di quelle volte che abbiamo mangiato di fretta o, peggio ancora, arrabbiati.

L'Ayurveda ci suggerisce un pratico decalogo per far sì che la nostra digestione e di conseguenza la nostra salute, sia migliore:

- 1) Mangiare secondo le proprie capacità, né troppo né poco;
- 2) Mangiare solo quando si ha fame;
- 3) Non mangiare prima di aver digerito il pasto precedente;
- 4) Evitare cibi e bevande freddi;
- 5) Mangiare in ambiente tranquillo, evitare distrazioni (TV, lettura ecc.);
- 6) Non mangiare in preda a forti emozioni;
- 7) Evitare cibi conservati, inscatolati e congelati;
- 8) Fare del pranzo il pasto principale;
- 9) Non mangiare alla sera alimenti pesanti;
- 10) Non associare alimenti incompatibili fra loro.

L'Ayurveda ritiene che in un pasto i differenti componenti nutritivi possano combinarsi insieme senza problemi, ma con le dovute proporzioni ed a condizione che il sistema digestivo e metabolico chiamato Agni (fuoco gastrico) sia efficiente. Gli alimenti sono studiati in base alle loro proprietà in relazione al sapore e questo fornisce un'idea generale del suo valore nutritivo.

L'Ayurveda distingue sei sapori principali o Rasa:

- dolce
- acido
- salato
- piccante
- amaro
- astringente

Ognuno dei sei sapori possiede delle qualità ed esercita degli effetti: il sapore dolce induce la crescita dei tessuti, l'acido migliora la circolazione, il salato è lassativo ed antispasmodico, il piccante stimola la digestione, l'amaro aumenta il metabolismo e disintossica; l'astringente è disinfettante ed antidiarroico.

Di seguito riportiamo per ogni sapore alcuni esempi di alimenti.

Dolce: latte, riso, frumento, mais, uva, fichi, zucchero, miele, carote.

Acido: yogurt, limone, aceto, carne, formaggi, pomodoro.

Salato: sale e gli alimenti che ne contengono.

Piccante: pepe, peperoncino, zenzero, aglio, ravanelli.

Amaro: cicoria, spinaci, verdure a foglia larga, rabarbaro, caffè.

Astringente: legumi, lenticchie, orzo, banana e cachi non maturi, curcuma.

Una dieta equilibrata dovrebbe contenere tutti e sei i sapori nelle giuste proporzioni poiché l'eccesso di ognuno di questi sapori ha conseguenze negative: per esempio l'eccesso di sapore dolce può portare obesità e torpore, quello di piccante bruciore ed emorragie, quello di amaro dimagrimento.

In una dieta ideale il gusto dolce dovrebbe prevalere e quindi i cereali (riso, frumento). Gli altri sapori dovrebbero essere presenti in quantità progressivamente minori includendo anche il piccante (es. spezie), l'amaro (es. verdure a foglia larga), e l'astringente (es. legumi). È interessante notare come l'alimentazione tipica dei paesi ricchi che è considerata causa di squilibri metabolici, obesità e malattie cardiovascolari ecceda nei sapori dolce, acido e salato (es. dolciumi, merendine, carne, patatine fritte, formaggi) e difetti dei sapori piccante, amaro e astringente.

Notizie sul valore terapeutico del cibo indiano secondo la Medicina Ayurvedica

L'Ayurveda è l'antichissima scienza medica indiana che vede l'uomo nella sua totalità di corpo, mente, spirito e relazioni con l'ambiente. L'Ayurveda quindi non si limita solo a curare le malattie ma fornisce indicazioni di stile di vita atti a prevenire le malattie stesse ed a promuovere la vitalità e la longevità. La medicina e l'alimentazione sono complementari e non entità separate, in quanto l'equilibrio di un organismo è visto attraverso l'equilibrio dei tre principi (Dosha) Vata, Pitta e Kapa e dei

cinque elementi che li compongono: terra, acqua, fuoco, aria e spazio. Gli alimenti sono veicoli essenziali dei dosha e dei cinque elementi, per cui un organismo in salute mantiene l'equilibrio e l'armonia attraverso la corretta assimilazione del cibo ma anche attraverso il respiro, l'esercizio, il sonno ed il rapporto con l'ambiente e la natura. La cucina Ayurvedica è quindi una scienza terapeutica vera e propria, che tiene conto sia delle proprietà individuali dei singoli alimenti sia di ciò che scaturisce dalle loro combinazioni e dai cambiamenti apportati attraverso la cottura e la preparazione del cibo.

Le spezie

Le spezie sono componenti molto utilizzate sia nella medicina Ayurvedica che nella cucina indiana. Il loro uso modula le proprietà terapeutiche dei cibi. Qui di seguito elenchiamo le principali proprietà terapeutiche delle spezie più importanti. Queste spezie sono utilizzate sia da sole che miscelate in vario modo e proporzione nei vari tipi di Curry.

Seme di senape

Blando diuretico, stimola la digestione nel suo complesso. Molto efficace nell'eliminazione dei gas intestinali. Usato per la cura di gotta, artrite e stati febbrili.

Semi di Cumino

Ottimo disintossicante, tonifica l'apparato digerente e migliora la digestione.

Cannella

Ottimo analgesico ed espettorante, viene usato per asma, bronchite, tosse, mal di denti.

Cardamomo

Stimolante ed antiemetico, viene usato nella depressione ma anche nelle malattie respiratorie. Aumenta l'appetito.

Curcuma

Eccellente antinfiammatorio e antisettico. Stimola specificamente la digestione di proteine e previene la formazione di tossine. Allevia flatulenze. Usata anche per la cura di affezioni a carico del fegato.

Coriandolo

Una delle spezie più antiche usato sin dal 5000 a.c.. Stimola, rinfresca e tonifica la digestione. Efficace nel dissipare i gas intestinali. Usato nelle infezioni del tratto urinario.

Zenzero

Spezia molto usata nella medicina Ayurvedica sia in forma di radice fresca che polvere secca, con differenti proprietà. Lo zenzero secco è particolarmente efficace nell'eliminazione di flatulenze, gonfiori intestinali e nell'alleviare la stitichezza, mentre quello fresco è particolarmente diuretico ed è utile nella cura di raffreddori e, come espettorante, nella tosse. In entrambe le forme stimola l'appetito e calma i sintomi d'indigestione. Usato con successo anche nei problemi della menopausa e di debolezza sessuale.

Finocchio

Stimola la digestione. Blando diuretico e lassativo. Stimola la sudorazione e l'eliminazione di tossine. Usato anche come antispasmodico e per aumentare la produzione di latte (durante l'allattamento).

Pepe nero

Stimola l'appetito e la digestione. Attiva il metabolismo. Ha attività come antielmintico. Usato anche nella terapia dell'obesità e per la prevenzione e la terapia del diabete in età adulta.

Peperoncino di Cayenna

Stimolante ed espettorante. Ha una notevole capacità di disintossicazione a livello intestinale. Usato anche come antiparassitario.

Pippali (pepe lungo indiano)

Eccellente nel favorire la digestione, alleviare i gonfiori addominali e la stitichezza.

Fieno Greco

Molto ricco di Vitamina B e Acido Folico, ha proprietà che l'Ayurveda definisce ringiovanenti specie per le donne. Stimola la produzione del sangue e la micro-circolazione capillare. Usato come tonico generale, ma

anche per la tosse cronica ed i problemi digestivi. Favorisce la perdita di peso.

Hing (assafetida)

Migliora notevolmente la digestione e diminuisce la formazione di gas e gonfiori.

Legumi

I poteri curativi dei legumi vengono modulati dall'aggiunta delle spezie.

Fagioli Mung spezzati

Fra i più diffusi ed usati, sono molto considerati nell'Ayurveda. Sono leggermente rinfrescanti e più leggeri e facili da digerire della maggior parte dei legumi e vengono ampiamente usati a scopi curativi come ricostituenti e purificanti nei piatti chiamati Dal e Kichadi.

Urad Dal (Lenticchie nere)

Meno facili da digerire dei Mung, ma dal grande potere ricostituente, vengono usate soprattutto per le fasi della convalescenza.

Riso

Il riso assieme ad altri cereali è molto usato nell'Ayurveda in un'ampia varietà di rimedi terapeutici. In generale i cereali hanno qualità calmanti e stabilizzanti. Il riso è noto nell'Ayurveda per alleviare la fatica e per donare un senso di benessere, fatto che la medicina moderna spiega con il fatto che aumenta il livello di triptofano nel cervello, aminoacido usato per produrre serotonina.

Riso Basmati bianco

Più leggero degli altri cereali, è molto ben digeribile e rinfrescante, in Ayurveda viene usato per calmare un intestino irritato o infiammato.

Riso integrale

Ricco di fibre e Vitamina B è più pesante e riscaldante del Riso Basmati. Utile per alleviare la stitichezza.

Riso Selvatico

Molto ricco in proteine, è più riscaldante dell'integrale.

*Cucina indiana**muor kulambu***Ingredienti** (per 4 persone):

3 cetrioli o zucchine;
1 bicchiere d'acqua;
3 peperoncini verdi;
500 g di yogurt magro;
100 g di cocco fresco grattugiato;
1 cucchiaino di riso basmati;
½ cucchiaino di semi di senape;
½ cucchiaino di semi di cumino;
10 foglie di curry leaves (se si trova);
un pizzico di curcuma;
1 cucchiaio di olio di semi;
sale q.b.

**Esecuzione**

Mettere ammollo il riso basmati 15 minuti in acqua calda; grattare il cocco, privandolo della buccia e grattarlo finemente con una grattugia. Quando il riso diventa più morbido, frullarlo insieme al cocco grattugiato; tenere da parte in una ciotola.

Tagliare gli zucchini (o i cetrioli) a piccoli pezzi, farli bollire in poca acqua salata con i tre peperoncini verdi tagliati per lungo, aggiungere un pizzico di curcuma; a cottura ultimata, aggiungere la miscela di cocco e riso frullati; fare bollire ancora per mezzo minuto, aggiungere lo yogurt e mescolare; spegnere il fuoco e lasciare riposare.

Fare soffriggere nell'olio di semi bollente i semi di senape e di cumino e unirli al composto. Servire a temperatura ambiente con riso bianco, pappadam, salsa Takkali pickle.

...buon appetito!

Rajam

In India con Joytinat

Questo programma di viaggio è stato studiato per consentire a che vi partecipi di poter vedere ed apprezzare i diversi aspetti dell'India del Nord. La prima parte sarà più turistica e vi darà la possibilità di ammirare alcuni tra i più bei palazzi e monumenti dell'India del periodo Mogul, lasciandovi però il tempo di rilassarvi o dedicarvi allo yoga e alla meditazione sulle rive del lago di Puskar, entrando in contatto diretto con la realtà indiana ed i suoi ritmi di vita così diversi. La seconda metà del viaggio si svolgerà sulle rive del sacro Gange, e con la permanenza allo Shivananda Ashram potrete conoscere e sperimentare di persona la vita all'interno di un ashram indiano (rimanendo liberi naturalmente di trascorrere il vostro tempo libero come più vi aggrada). Rishikesh è considerata in India la capitale dello yoga, quindi è il posto ideale per concludere in viaggio organizzato dalla Scuola Joytinat.

PERIODO DEL VIAGGIO

Fine febbraio - primi di marzo 2008 (date da definire); le date del viaggio saranno disponibili al più presto.

PROGRAMMA

1° giorno: ITALIA - NEW DELHI

Partenza del gruppo, arrivo all'aeroporto dove l'organizzatrice della scuola Joytinat vi aspetta. Trasferimento in albergo mediante pulmino privato.

2° giorno: NEW DELHI - JAIPUR

Trasferimento con bus privato a Jaipur, capitale del Rajasthan, detta anche "la città rosa" per il tipico colore degli edifici della città vecchia. È famosa per i suoi palazzi e per la lavorazione dell'argento.

3° giorno: JAIPUR

Mattina: visita al forte di Amber, tipico esempio di architettura rajput. Pomeriggio: giro in città con sosta al *Palazzo dei venti* e alla zona dove si lavorano l'argento e le pietre.

4° giorno: JAIPUR - PUSHKAR

Mattinata libera. Pomeriggio: trasferimento a Pushkar con bus privato. Pushkar è una splendida cittadina che si trova proprio al limite del deserto, situata sulle sponde dell'omonimo lago. È un luogo tranquillo ed ospitale, la meta adatta a ritrovare tranquillità, praticare yoga e fare tranquille passeggiate lungo i ghat.

Per gli hindu è un importante centro di pellegrinaggio e vi risiedono molti sadhu provenienti da diverse parti dell'India.

5° giorno: PUSHKAR

Visita ai gath e al tempio di Brahma. È il più famoso, e uno dei pochi dedicati a questa importante divinità. Il tramonto: è un momento particolare a Pushkar, sulle sponde del lago c'è chi prega, chi fa yoga chi suona, chi canta.

6° giorno: PUSHKAR - AGRA

Il trasferimento avverrà con bus privato. Durante il viaggio è prevista una sosta di 2/3 ore a Fatehpur Sikri, città edificata in arenaria rossa alla fine del XVI secolo dall'imperatore Akbar.

7° giorno: AGRA

Agra fu capitale dell'India Mogul nei secoli XVI e XVII e i suoi superbi monumenti ne sono la testimonianza. Visita al Taj Mahal, uno dei monumenti più famosi del mondo.

8° giorno: AGRA - MATURA - HARIDWAR

Visita a Matura, città di Krishna. Arrivo ad Haridwar, sistemazione in albergo.

9° giorno: HARIDWAR

Haridwar è una città particolarmente sacra agli indù in quanto è il luogo in cui il Sacro Gange lascia la catena Himalayana e inizia il suo corso lungo le pianure.

10° giorno: HARIDWAR- RISHIKESH

Mattina: visita alla città di Hardwar, ai templi e al Gange.

Pomeriggio: trasferimento a Rishikesh, sistemazione presso lo Shivananda Ashram. Rishikesh si trova pochi chilometri a nord di Haridwar, ma è molto più tranquilla. Anch'essa situata sulle rive del Sacro Gange, è il luogo ideale per terminare il nostro "pellegrinaggio", facendo yoga, meditazione e magari riflettendo su ciò che abbiamo ricevuto in questo viaggio, turistico ma anche mistico.

11° giorno: RISHIKESH (Shivananda Ashram)

Vivendo nell'ashram cercheremo di seguire lo stile di vita in esso praticato: yoga, meditazione, canto dei mantra.

12° giorno: RISHIKESH (Shivananda Ashram)

13° giorno: RISHIKESH - NEW DELHI

14° giorno: NEW DELHI

visita alla città

15° giorno: NEW DELHI - ITALIA

Il prezzo del viaggio è di 2200 € e comprende:

- volo aereo A/R;
- pernottamento e colazione in alberghi 4 o 5 stelle in camera doppia (supplemento singola: € 400);
- spostamenti in bus, treno e aereo;
- visite guidate ai siti con eventuale guida locale;
- assistenza dell'accompagnatore italiano della scuola Joytinat dal vostro arrivo a Delhi fino alla vostra partenza da Delhi;
- assicurazione.

La quota non comprende:

- le spese di taxi e riscio per spostamenti diversi da quelli previsti dal programma;
- le spese in albergo non previste nel pacchetto: telefono, fax, internet, bevande varie, lavanderia ecc.

Le persone che intendono aderire sono tenute a comunicarlo entro il 15 ottobre 2006 e a versare entro tale data una caparra di € 500.

Visti e vaccinazioni

è obbligatorio possedere:

- passaporto valido per almeno sei mesi dalla data di entrata in India;
- visto di entrata in India, ottenibile presso il Consolato Indiano a Milano;

Non sono obbligatorie vaccinazioni; se avete particolari esigenze in questo campo consultate il vostro medico.

Altre notizie

Febbraio e marzo sono i mesi migliori per visitare le zone descritte in questo viaggio; in questo periodo il clima è secco e mite, con temperature che variano dai 18 ai 28 gradi.

Si consiglia di mangiare cibi cotti (soprattutto la verdura), e di bere esclusivamente acqua minerale da bottiglie ancora chiuse.

Sappiate che in India c'è un'ottima connessione telefonica ed è semplice ed economico telefonare dai posti pubblici che si incontrano ovunque, perciò evitate di chiamare in Italia dagli alberghi dove invece costa molto caro. Il telefonino prende quasi ovunque ed è molto conveniente comunicare con l'Italia tramite sms.

Numerosi internet point garantiscono una continua comunicazione via mail.

Essendo un viaggio interessante ma anche con molti spostamenti, cercate di ridurre al minimo il vostro bagaglio: eviterete così stress e perdite di tempo tra uno spostamento e l'altro. Non sono previste serate di gala, puntate dunque ad un abbigliamento comodo e informale, con capi di cotone o comunque di fibre naturali per evitare che il calore, e il sudore arrechino disturbi alla pelle. La moneta locale è la rupia. 1€ = 51 rupie circa. L'euro è accettato e cambiato ovunque in India.

Anche le carte di credito vengono oramai accettate nei negozi o alberghi internazionali. È possibile ritirare moneta locale nei circuiti ATM.

Bagaglio consigliato

- 2 paia di pantaloni lunghi e leggeri
- 2 magliette manica corta
- 2 magliette manica lunga
- 1 felpa
- 1 maglia di lana o giacca
- 1 paio di sandali o ciabatte comodi
- 1 paio di infradito per la doccia
- 1 costume da bagno
- 2 paia di calze di cotone
- 1 paio di scarpe da ginnastica o simili (vanno bene quelle con cui partirete)
- Biancheria intima
- Beauty case
- Crema solare protettiva
- Repellente antizanzare
- Dizionario d'inglese
- Sveglia
- Macchina fotografica
- Medicine personali
- Potrebbe risultare utile un cuscino gonfiabile anatomico (sarà più confortevole il viaggio di 8 ore in aereo e gli spostamenti in bus).

La guida italiana

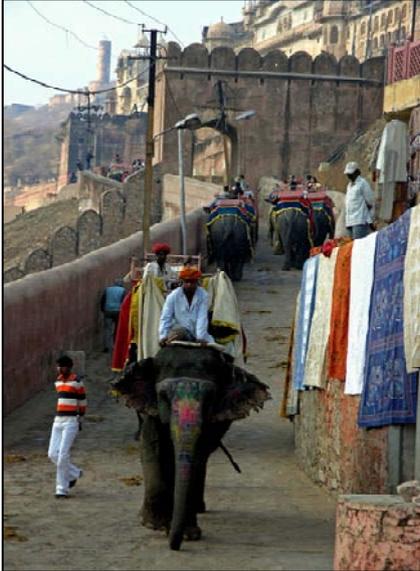
Mi chiamo Francesca Biondi, e da 5 anni faccio parte della scuola Joytinat. Ho iniziato a viaggiare in India nel 1989, e... non ho mai smesso. Ho preparato la mia tesi di laurea in lettere moderne a Kathmandu nel 1992, con argomento "Lo stupa in Nepal". Negli ultimi 15 anni sono tornata in India annualmente per diversi motivi: lavoro, volontariato, pratica dello yoga, vacanza, ma soprattutto per amore verso questo splendido paese, che ogni volta mi arricchisce e mi rinnova. Ho organizzato piccoli viaggi in India del Nord e del Sud per amici e conoscenti, e l'esperienza in India non mi manca. Ammetto che è la prima volta che organizzo un viaggio di questo tipo, ossia con persone che non conosco e che non mi conoscono, ma sono sicura che chi frequenta la Scuola Joytinat ha come me un amore e una spinta particolare verso l'India e la sua cultura, e questo renderà il mio compito più semplice. Se volete contattarmi questi sono i miei indirizzi: francescabiondi@hotmail.com francesca.bi@libero.it (ne ho messi due perché tra poco parto per l'India e a volte ho difficoltà a connettermi con l'uno o con l'altro).

Vi aspetto

xxxfrancesca
aom shanti

Il mio viaggio in India con Joytinat

L'ufficio del turismo indiano pubblicizza la sua terra con lo slogan "Incredibile India". Ha ragione. L'India è meravigliosa. Prima di partire, invece, ero un po' spaventata all'idea di visitare questi luoghi mitici e misteriosi. Cosa mi succederà? All'arrivo all'aeroporto di Delhi mi hanno subito colpito i tanti uomini con il turbante e i loro sguardi pieni di dignità. La stessa profonda dignità degli uomini e delle donne indiani, anche i più miserabili, che ho riscontrato lungo tutto il nostro viaggio.



Cosa mi succederà? All'arrivo all'aeroporto di Delhi mi hanno subito colpito i tanti uomini con il turbante e i loro sguardi pieni di dignità. La stessa profonda dignità degli uomini e delle donne indiani, anche i più miserabili, che ho riscontrato lungo tutto il nostro viaggio.

Il nostro itinerario comprendeva città sacre e monumenti culturali, calibrando bene la profondità degli uni e la leggerezza degli altri. Il ritmo dei primi 10 giorni è stato abbastanza sostenuto (almeno per me che sono Kapa...) ma ogni giorno dal caos incredibile delle città, si passava ai magnifici hotel scelti dalla Joytinat, oasi di pace e di silenzio dove ci ricaricavamo le batterie per affrontare con entusiasmo il giorno seguente. Negli spostamenti abbiamo testato tutti i mezzi di trasporto indiani: il furgoncino privato, il taxi, il treno, il risciò a motore, il risciò a pedali e naturalmente... l'elefante!

Devo dire che l'organizzazione è stata ineccepibile, ed è per questo che sento il desiderio di scrivere queste righe: l'India è un viaggio soprattutto interiore, e quindi difficile per me da condividere con voi attraverso le parole, ma quello che vorrei trasmettervi è il consiglio di affidarvi a qualcuno che conosca bene l'India... almeno per la prima volta! Questo perché è un Paese con usi, costumi e soprattutto tempi (!) differenti dai nostri e quindi, a meno che non si abbiano almeno due mesi a disposizione, si corre il rischio di perdere tutta la ricchezza che può offrire un viaggio come questo in miseri problemi logistici.



Non doverci preoccupare di niente, invece, ci ha aiutato ad entrare in noi stessi e a ricevere al meglio il vero tesoro indiano. Francesca, la guida della Joytinat che ci ha accompagnati in questa avventura,

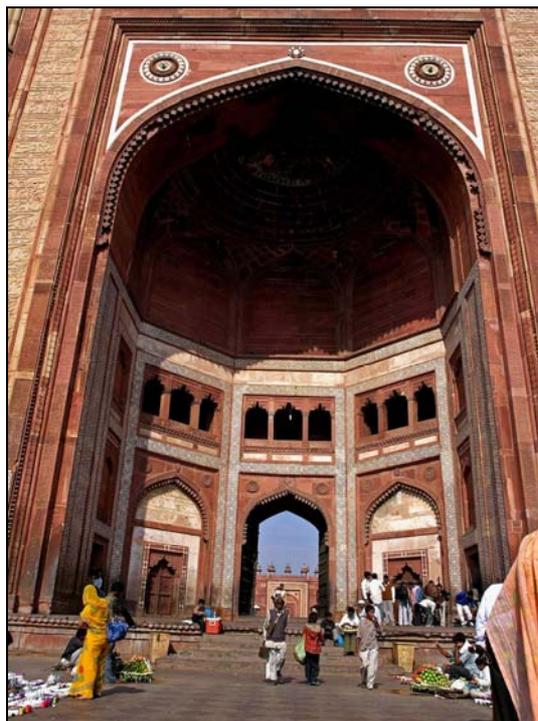
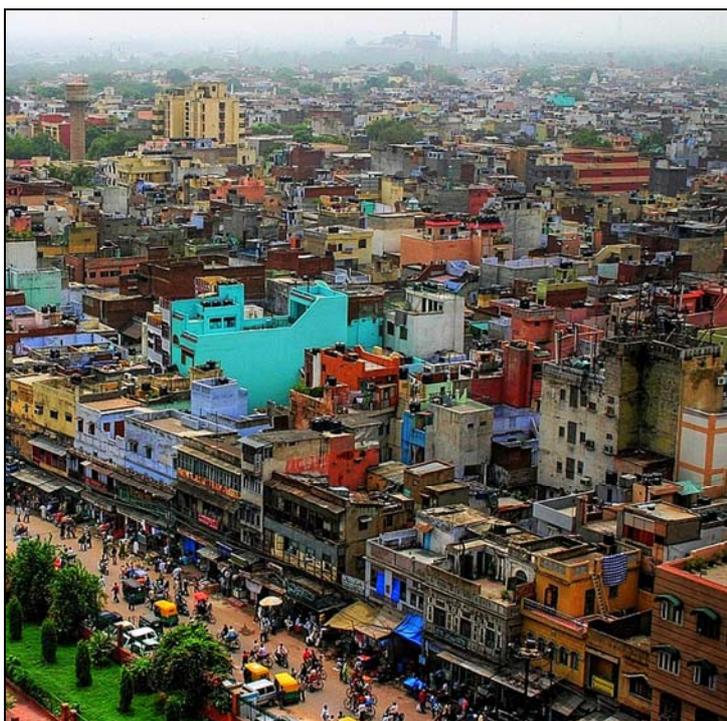


esplora l'India da più di 15 anni, e si vede. La sua conoscenza dei luoghi visitati non si limita a quella di un viaggiatore attento, ma è molto più profonda perché è il frutto del suo amore per questa Terra. Accanto a Francesca ci siamo subito sentiti "a casa", disinvolti, aperti e rilassati. Abbiamo parlato con tutti, contrattato i prezzi, assaggiato i piatti, pregato accanto alle famiglie indiane, passeggiato, esplorato e contemplato. Pur essendo un viaggio organizzato i tempi liberi in cui ognuno poteva seguire le proprie inclinazioni non è mancato. Abbiamo visitato Dheli, Jaipur, Puskar, Agra, Fatehpur sikri, poi ancora Dheli, Haridwar e infine gli ultimi giorni del viaggio sono trascorsi a Rishikesh. Rishikesh, Puskar e Haridwar sono città sacre. All'interno del cerchio sacro della città è vietato mangiare carne e bere alcolici. In questi luoghi è più facile percepire la forza spirituale. Rishikesh è un paesino nato ai piedi dell'Himalaya: in mezzo ai suoi ashram, ai suoi templi e alle poche abitazioni passa il Gange, che scendendo dalla catena himalayana incomincia qui il suo viaggio in pianura. A Rishikesh passano tutti i santi e i devoti che vanno in pellegrinaggio alle fonti del Gange, ed è qui che acquistano le ultime cose prima di addentrarsi nelle montagne. A Rishikesh la forza dello spirito pervade l'aria e ti trasforma, la vibrazione della materia è molto meno invadente. Lì ho finalmente trovato le radici della cultura profonda che il Maestro Joyhtimyananda ci trasmette. È stato l'ultimo regalo di un viaggio indimenticabile.



Ringrazio l'India per averci accolto con semplicità
 Ringrazio Francesca per la sua disponibilità e correttezza
 Ringrazio Alberto, Simona e Caterina per avermi sopportata :-)
 Ringrazio il Maestro per avere dato energia a questo progetto

Serena





Joytinat International college of Ayurveda

Affiliato all'Ayurveda Academy - Pune (India)

Direttore e responsabile dell'insegnamento
Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Via Balbi, 33/29 - 16126 Genova

Tel/Fax 010.2758507

Tel 348/3852353

info@joytinat.it www.joytinat.it

TRATTAMENTI AYURVEDICI

DURATA COSTO

ABYANGAM

60' € 60

Massaggio ayurvedico VATA o PITA secondo i Tridosha (fortificante, rilassante, stimolante) con Vata o Pita Tailam (oli medicati caldi).

Abbonamento: 3 massaggi Ayurvedici ABYANGAM

€ 160

Abbonamento: 5 massaggi Ayurvedici ABYANGAM

€ 250

KAPA ABYANGAM

60' € 80

Massaggio ayurvedico per il Dosha KAPA, per sciogliere il grasso in eccesso e drenare. Con Kapa Tailam (olio medicato caldo), il massaggio è comprensivo di applicazione di Kapa Podi, Kapa decotto, Kapa crema e linfo-drenaggio.

Abbonamento: 5 massaggi Ayurvedici KAPA ABYANGAM

€ 250

ABYANGAM a 4 MANI

50' € 80

Massaggio ayurvedico a 4 mani VATA, PITA o KAPA secondo i Tridosha (fortificante, rilassante, stimolante) con Vata o Pita o Kapa Tailam (oli medicati caldi).

INDRIABYANGAM

30' € 30

Massaggio per la cura degli organi di senso con applicazione di oli medicati caldi.

ANGABYANGAM

30' € 30

Massaggio ayurvedico parziale (schiena, gambe, addome, piedi) con Pinda Tailam (olio medicato caldo).

KAYASEKAM (trattamento "regale")

120' € 300

Massaggio a 4 o 6 mani con 4 litri di olio caldo medicato seguito da SIRODHARA, NETRA BASTI, OTHADAM, SAUNA e PATHU, con oli Dhara, Basti, Netra, Karna, Nasika, Polvere Pathu e Pinda Swedana (tamponamento caldo con erbe e riso).

NEERABYANGAM

60' € 60

Linfo-drenaggio Ayurvedico con Kapa Tailam.

VARMABYANGAM

45' € 40

Attivazione dei punti energetici tramite digitopressione. La stimolazione dei punti Varma sblocca e fortifica sul piano fisico e emozionale. Con olio Vata.

MIDHIABYANGAM

50' € 50

Antica tecnica indiana con i piedi utilizzati per massaggiare. Per sbloccare punti di tensione, sciogliere i muscoli e rilassare in modo profondo. Con Tailam (oli medicati).

OTHADAM

35' € 30

Massaggio con applicazione di fagottini caldi a base di erbe, spezie e farine, per alleviare i dolori reumatici, sciogliere le contrazioni e migliorare la circolazione.

OTHADAM CERVICALE

35' € 30

Massaggio con applicazione di fagottini caldi di erbe sulla zona cervicale e sulle spalle per alleviare i dolori reumatici e sciogliere le contrazioni.

SIRO ABYANGAM – Massaggio alla testa

30' € 30

Massaggio alla testa. Leggere manualità per riequilibrare e rilassare l'intero sistema psico-fisico. Con olio Pita Tailam.

MUHABYANGAM – Massaggio al viso

30' € 30

Massaggio al viso, tonificante e rigenerante. Anche per uomo, con Pita crema ed impacchi Ayurvedici con Pahtu e Sundari Podi.



Joytinat International college of Ayurveda

Affiliato all'Ayurveda Academy - Pune (India)

Direttore e responsabile dell'insegnamento
Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Via Balbi, 33/29 - 16126 Genova

Tel/Fax 010.2758507

Tel 348/3852353

info@joytinat.it www.joytinat.it

TRATTAMENTI AYURVEDICI

DURATA COSTO

PADABYANGAM

Massaggio riflessologico-plantare con Tailam (oli erborizzati).

30' € 30

THAIMAI ABYANGAM

Manualità per la gestante a partire dal quinto mese di gravidanza. Con oli medicati Kulandai Tailam o Pita Tailam.

60' € 60

"ANTI-CELLULITE"

Massaggio e applicazione di polveri e creme naturali ed olio Kapa tailam per sciogliere la cellulite, si abbina a una serie di consigli alimentari.

30' € 30

PINDA SWEDANA

Massaggio ayurvedico VATA, PITA o KAPA secondo i Tridosha (fortificante, rilassante, stimolante) con Vata o Pita o Kapa Tailam (oli medicati caldi), e tamponamento caldo con erbe e riso

60' € 70

Abbonamento: 5 PINDA SWEDANA

€ 300

PATHU COMPLETO

Peeling totale del corpo, trattamento eseguito con polveri di 10 erbe con azione disintossicante e tonificante. Comprensivo di Abyangam.

60' € 60

PATHU PARZIALE

Peeling parziale del corpo (schiena, gambe).

30' € 30

PATHU VISO

Peeling viso per uomo e donna e massaggio al viso con olio Pita Tailam.

30' € 30

PATHU SENO

Tonico rassodante con prodotti naturali.

30' € 30

SIRODHARA

Trattamento per calmare, rilassare, sciogliere le tensioni e migliorare i sensi. Colata di olio Dhara Tailam medicato tiepido sulla fronte.

60' € 70

Abbonamento: 5 SIRODHARA

€ 350

NETRA BASTI

Trattamento rilassante e decongestionante per gli occhi. Si utilizza burro tiepido purificato (Netra Ghi).

30' € 30

LEZIONE INDIVIDUALE DI PANCHANGA YOGA

60' € 60

LEZIONE COLLETTIVA DI PANCHANGA YOGA (min 5 persone)

60' € 20

PANCHANGA YOGA (corso mensile - 2 lezioni la settimana)

Genova: Lun e Mer 18-19.30; Mar e Gio 13-14.30, 18-19.30, 20-21.30; Mer 10-11.30
 Milano: per gli orari contattare segreteria: joytinat.mi@joytinat.it - Tel/Fax 02.69018261

1h 30' € 60
 a incontro mensili

PANCHANGA YOGA (corso mensile - 1 lezione la settimana)

Genova: Lun e Mer 18-19.30; Mar e Gio 13-14.30, 18-19.30, 20-21.30; Mer 10-11.30
 Milano: per gli orari contattare segreteria: joytinat.mi@joytinat.it - Tel/Fax 02.69018261

1h 30' € 45
 a incontro mensili

CONSULENZA AYURVEDICA Con il Maestro Joythimayananda

Consigli Alimentari, eliminazione delle tossine, corretto regime di vita, riequilibrio dei disturbi relativi alla propria costituzione.

60' € 100

NYM MEDITAZIONE

Incontri di iniziazione alla meditazione secondo il nome e i dati di nascita personali.

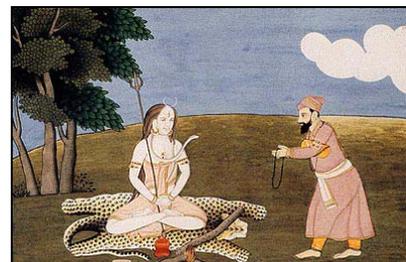
3 incontri € 300
 da 90'

I corsi della Scuola Joytinat

Panchanga-Yoga

Lo Yoga delle 5 vie: Hatha Yoga, Raja Yoga, Bakthi Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga

- Corsi in diverse fasce orarie per soddisfare le diverse esigenze
- Corsi di formazione per Insegnanti Yoga e Yoga-terapisti



Secondo Swami Joythimayananda, nel nostro tempo praticare lo Yoga è sempre più una necessità. Ogni individuo dovrebbe praticare lo Yoga per vivere e volere bene. Lo stato dovrebbe diffondere le conoscenze dello Yoga per avere buoni cittadini. L'autorità sanitaria dovrebbe aggiungere alle cure tradizionali la pratica dello Yoga per prevenire e ridurre i disturbi più comuni. L'introduzione dello Yoga nella scuola migliorerebbe l'educazione, l'armonia e la concentrazione degli alunni. Nei luoghi di lavoro in uffici e aziende la pratica dello Yoga permetterebbe di ridurre lo stress, le malattie e i disturbi più comuni dei dipendenti.

Perché lo Yoga? Per disciplinare mente e intelletto, per combattere lo stress quotidiano, per sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, per armonizzare le emozioni, per trasformare l'ego e diventare puri.

Il Centro Joytinat di Genova e quello di Milano organizzano corsi settimanali di Panchanga Yoga
 Info: Joytinat Genova, Tel/Fax 010.2758507; Tel 010.2469338; Tel 348.3852353 - info@joytinat.it
 Info: Joytinat Milano, Tel/Fax 02.69018261 - joytinat.mi@joytinat.it

Abyangam

Massaggio Ayurvedico

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda, Kandeepan Joythimayananda, Rajaletchumi Joythimayananda, insegnanti della scuola Joytinat.



Nella scienza ayurvedica, il massaggio ha un ruolo fondamentale per il benessere psicofisico di ogni individuo. Abyangam è un metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio, manipolazioni e applicazioni. Si basa su un sistema sviluppato dal Maestro Swami Joythimayananda, che racchiude i principi fondamentali della filosofia e della disciplina tradizionale indiana per la cura del corpo. È indicato per tutti: giovani, adulti, bambini, neonati e anziani. È un trattamento che rilassa profondamente, fortifica la mente e lo spirito, ringiovanisce il corpo, combatte lo stress, scioglie dolcemente le tensioni e le rigidità.

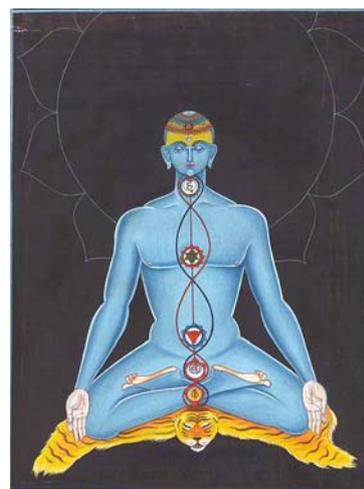
Nidan e Chikitsa

Diagnosi e cura secondo l'Ayurveda

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Obiettivo del corso è la formazione di Terapisti Ayurvedici professionali che eserciteranno la loro attività secondo i criteri energetici nel campo dell'Abyangam (Massaggio Ayurvedico), Panchakarma (Trattamenti disintossicanti), Rasayana (Trattamenti ringiovanenti) e rimedi Ayurvedici, non contemplati dalle normative sanitarie correnti ed al di fuori di quanto previsto dalla medicina tradizionale. Questi professionisti saranno in grado di operare autonomamente nel campo dei trattamenti coadiuvanti per la parte non medica, su persone sane e non sane a fianco o in accordo con medici.

I corsi di diploma prevedono attività didattiche e di tirocinio, pertanto le lezioni sono articolate in teoriche, pratiche guidate, seminari, esercitazioni, attività di tirocinio, auto-apprendimento, auto-valutazione ed approfondimento personale.

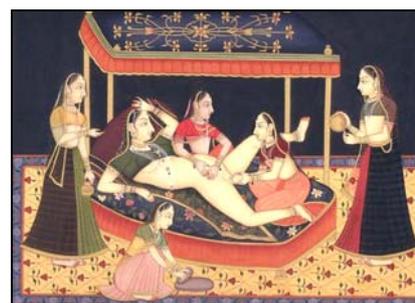


I seminari della Scuola Joytinat

Thaimai - Maternità

Cura della gestante e del bambino secondo i principi dell'Ayurveda

Corso guidato da Rajaletchumi Joythimayananda



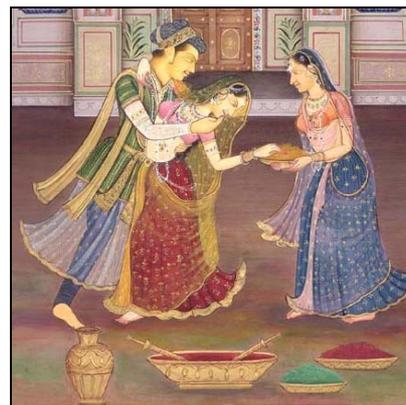
Corso aperto a chi, sia per pratica professionale che per interesse personale, desidera apprendere la conoscenza e la cura dell'Ayurveda nella preparazione del parto, nella salute della madre e del bambino. Nel seminario si apprenderanno: tecniche di Panchanga Yoga (lo Yoga delle 5 Vie), respirazione, esercizi specifici per la gestante nel periodo post-parto, tecniche di Abyangam (massaggio ayurvedico) per la madre ed il bambino. L'insegnamento comprende una parte teorica e una pratica.

Cucina indiana

Corso guidato da Rajaletchumi Joythimayananda

Se credete che la cucina indiana si limiti a riso, curry e chutney, rimarrete piacevolmente sorpresi. Non esiste nessuno stile culinario, nessun ordine di servizio né piatto nazionale, ma una diversità stupefacente di preparazioni e di ingredienti che fanno della cucina indiana una vera arte in colore, odore e sapore.

I principi dietetici scritti nei testi sacri dell'Ayurveda regolano il dosaggio e le combinazioni delle spezie, attestando che una alimentazione fortemente speziata è garanzia di salute. La cucina indiana è semplice, equilibrata, basata su ricette e principi millenari. La medicina tradizionale trascende in ogni composizione.

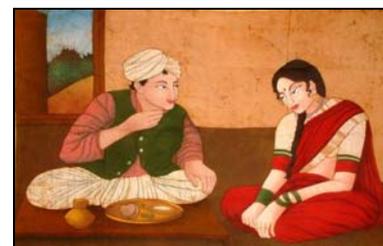


Ahar - Alimentazione

L'alimentazione e la costituzione secondo l'Ayurveda

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Conoscere le proprietà nutritive dei cibi e delle combinazioni alimentari, e relazionarli alla propria costituzione, consente di recuperare la forma fisica, e ritrovare un sano equilibrio tra corpo e mente. Conoscere le pratiche di disintossicazione significa eliminare l'accumulo di tossine che altera il normale funzionamento dei Dosha (vata, pita, kapa) riportandoli alla normalità. Alimentazione e disintossicazione permettono di ritrovare in breve tempo la migliore condizione psicofisica.

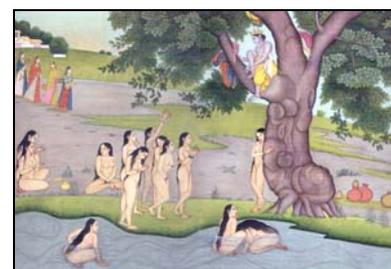


Sauandriam - Bellezza ayurvedica

La bellezza naturale secondo i principi dell'antica India.

Corso guidato da Rajaletchumi Joythimayananda

Durante il corso si sperimenteranno **Sundari podi** (maschera di bellezza ayurvedica per il viso a base di erbe); **Massaggio dei 5 sensi** (occhi, orecchie, naso, bocca); **Patu podi** (maschera/peeling e massaggio depurativo per il corpo a base di circa 10 erbe, con azione disintossicante e tonificante); **Kapa podi** (applicazione di polvere drenante su addome, cosce e glutei, comprensiva di massaggio); **Siro-dhara**: colata di olio medicato sulla fronte, calma la mente e protegge e tonifica i tessuti, curativo per ipertensione, stress, insonnia.



I corsi residenziali

Digiuno

Disintossicazione totale

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Per il benessere, per il ringiovanimento fisico, mentale, dell'anima, per controllare il peso, per prevenire la malattia. L'Ayurveda consiglia il digiuno come ottimo strumento di purificazione e ringiovanimento dell'organismo, e la primavera è la stagione in cui il corpo si rinnova con più facilità. Digiunare è la vera vacanza, aiuta a ritrovare l'armonia. Digiuno non significa "morire di fame", ma è una disciplina naturale che permette al corpo di curare se stesso.



Panchakarma e Rasayana

Disintossicazione e Ringiovanimento

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Il Panchakarma è una pratica ayurvedica e consiste in una serie di trattamenti volti a rallentare l'invecchiamento, ringiovanire le cellule, migliorare la memoria, stimolare il processo di autoguarigione. L'olio caldo, mediante la pratica del massaggio profondo o leggero (vi sono 18 tecniche di massaggio) scioglie le tensioni muscolari, penetra profondamente attraverso la pelle nei tessuti, li ammorbidisce e veicola l'informazione di guarigione dalle cellule sane a quelle malate, favorisce lo scioglimento delle tossine convogliandole nell'intestino da cui saranno espulse. Attraverso il massaggio e la pulizia dell'apparato digerente si favorisce il lavoro dell'intestino, e lo si libera dalle tossine migliorando il metabolismo e dando nuova vitalità al corpo. Un corpo e una mente purificati dalle tossine sono le fondamenta di salute e gioia.



Abyangam

Massaggio ayurvedico

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

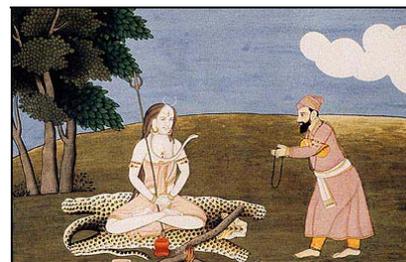
Settimana di studio teorica e pratica, per l'approfondimento dell'Abyangam. Il corso è aperto a tutti ed è dedicato alla PRATICA quotidiana del massaggio ayurvedico (che comprende oltre 18 tecniche). In particolare: *Muri-abyangam* per sciogliere tensioni accumulate e ristabilire la flessibilità delle articolazioni; *Vata-abyangam* per il riequilibrio del sistema nervoso e della circolazione; *Pita-abyangam* per il riequilibrio del sistema endocrino e della digestione; *Kapa-abyangam* per il riequilibrio della struttura e del sistema immunitario.



Panchanga Yoga

Settimana di studio e pratica dello Yoga "delle 5 vie" e delle "5 tecniche di meditazione"

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda



Lo Yoga "delle cinque vie" agisce su tutti i livelli dell'uomo. Ogni individuo può praticare il metodo di Yoga e la tecnica di meditazione più affine al suo spirito. In questo corso ti avvicinerai allo Yoga a livello filosofico e pratico, e inoltre conoscerai le più importanti "5 tecniche di meditazione": al termine del corso saprai individuare la tecnica più adatta alla tua costituzione psicofisica e potrai applicare nella vita quotidiana i principi di Yoga-Terapia per il tuo benessere e la tua salute.

Lo studio della fisiologia Yoga insegna che il corpo umano è composto da 5 *Kosha* (involucri): quello del corpo fisico, del corpo energetico, della mente, dell'intelletto, dell'anima. Panchanga Yoga mantiene in armonia questi 5 involucri insegnando come, a seconda dello stato di una persona e del regime di vita seguito, un aspetto assume la predominanza sugli altri, pur essendo tutti interagenti tra loro.

Panchanga Yoga si occupa delle regole e dello stile di vita: sono pratiche morali e igieniche quotidiane che comprendono posture, respirazione, controllo, concentrazione e purificazione, preghiere, studio dei testi sacri, visita ai templi, Ashram, autoanalisi, discussioni spirituali, pratica del distacco, servizio volontario e dedizione verso il prossimo.

Consulenza ayurvedica

| | |
|------------------|---|
| Genova | Joytinat, Via Balbi 33/29, 16126 Genova – Tel 010/2758507, 010/2469338, 348/3852353 |
| Corinaldo | Ashram Joytinat, Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN) – Tel 071/ 679032 |
| Milano | Joytinat, Via Medardo Rosso 11, 20159 Milano – Tel/Fax 02.69018261 |
| Trieste | Joytinat, Via Venezian, 20, 34124 Trieste – Tel 040/3220384, 040/394971 |
| Parma | Joytinat, Via Battaglia di Fornovo 16, 43100 Parma – Tel 339/8694520 |
| Como | Joytinat, Marta Vidoni, Via Borgovico 177 – Tel 031/570309 |
| Sondrio | Graziella Romania, Via Vanoni 78B, 23100 Sondrio – Tel 0342/513198 |
| Udine | Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, 33100 Udine – Tel 0432/402907 |
| Gorizia | Lucia Hrovatin, Via del Santo 60, 34170 Gorizia – Tel 0481/82605 |
| Torino | Riccardo Caron e Clelia Cicerale, Via Boston 12, 10137 Torino – Tel 011/3294924 |
| Enna | Ass. cult. "Il Quarto Chakra", Via Roma 454, 94100 Enna – Tel 339/6066330 |
| Spagna | Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1°, 08010 Barcellona – Tel 0034/609883703 |



Per informazioni

Joytinat, Via Balbi 33/29 – 16126 GENOVA
 Tel/Fax **010.2758507** - Tel **010.2469338** - Tel **348/3852353**
www.joytinat.it – e-mail: **info@joytinat.it; joytinat@libero.it**

OPERATORI DELLA SALUTE – 2007

L'elenco sottostante comprende i Soci Sostenitori diplomati presso la scuola Joytinat e registrati nell'Albo del Centro Joytinat. Coloro che praticano professionalmente come operatori della salute sono tutelati da apposita assicurazione. Per essere registrati nell'Albo Operatori di Abyangam della Scuola Joytinat, è necessario possedere un diploma di Abyangam rilasciato dalla Scuola Joytinat, essere assicurati come Operatori di Abyangam, partecipare regolarmente all'aggiornamento tenuto dalla Scuola Joytinat e seguire sinceramente la tradizione Ayurvedica. Coloro che non adempiranno a queste prescrizioni verranno rimossi dall'Albo degli Operatori Abyangam della Scuola Joytinat.

- ALESSANDRIA - Cecilia Bonelli, Via Puricelli 32, 15057 - Tortona (AL) – Tel 329/6147316
 - Daniela Pozzi, Via Mazzini 46, 15100 Alessandria – Tel 0131/262491; 347/007944
- ASTI - Maurizio Musso, Reg. Branda, 14050 Cassinasc (AT) – Tel. 347/8131140
- ANCONA - Serena Antonelli, Via Fratelli Cervi 8, 60022 Castel Fidardo (AN) – Tel 349/1256001
 - Enrica Dini, Via della Libertà 32, 60034 Cupramontana (AN) – Tel. 347/4051937
 - Olga Bugugnoli, Via Strada III 13, 60019, Senigallia (AN) - 348/0848989
- ASCOLI PICENO - Danilo Specchi, Rua Del Fanello 8, 63100 Ascoli Piceno – Tel 348/0428198
- BARI - Anna Rana, Via Giovanni Laterza 55, 70124, Bari, 347/4728369
- BELLUNO - Michela Bellia Calvara, Via Laste 44, 32020 – Limana (BL) – Tel 0437/918122
- BENEVENTO - Annalisa Manna, Via Biffali 4, 82037 Melizzano (BN) – Tel 0824/941330
- BERGAMO - Marco Massignan, Via Castegnate 70-11, 24030 Terno d'Isola (BG) – Tel 035/905488
 - Maristella Pietroboni, Via S. Francesco D'Assisi 1, 24047 Treviglio (BG) 335/5625130
- BOLOGNA - Patrizia Di Santo, Via Viadagola 166/3, 40057, Granarolo dell'Emilia (BO) 333/7632277
 - Rossana Vecchio, Via Stradellazzo 15/a, 40011 - Anzola Emilia (BO) 328/4942482
- CASERTA - Alfonso Viscosi, Via Valardo 10, 81013 Caiazzo (CE) – Tel 0823/862847
 - Rosa Zampilla, Via Lincoln 176, 81100 Caserta – Tel 347/5152588
- CAMPOBASSO - Barbara Giannantonio, Via Lombardia 6, 85100 Campobasso – Tel 0874/698412
- COMO - Ermelinda Verga, Via Achille Grandi 72, 22070 Bregnano (CO) – Tel 339/2547842
 - Maria Yezenia Alas Mata, Via XX Settembre 20/B, 22026 Maslianico (CO) – Tel 347/4262037
 - Marta Vidoni, Via Borgovico 177, Como Tel 031/570309
- ENNA - Carmelo Percipalle, Ass. Cult. "Il quarto Chakra", Via Roma,454, 94100 Enna – Tel 339/6066330
- FIRENZE - Francesca Margaglio, Via de Banchi 6, 50123 Firenze – Tel 055/217920
- GENOVA - Daniela Da Ros, Via Pagano Doria 15/5 A, 16126 Genova - Tel 010/261975
 - Francesca Pastorino, Via S. Lorenzo 26/1, S. Margherita Ligure (GE) – Tel 0185/285745
 - Giorgio Garifo, Via Aurelia 5/3, 16100 Genova – Tel 010/3724310
 - Giorgio Paolini, Via della Libertà 67 – 16035 Rapallo (GE) – Tel 340/4990808
- GORIZIA - Lucia Hrovatin, Via del Santo 60, 34170 Gorizia – Tel 0481/530377
- IMPERIA - Fattuma Ahmed Nasir, Via delle Parrocchie, Ranzo (IM) – Tel 348/3832334
- LA SPEZIA - Linda Neri, Loc. Casaucchi 3, 19020 Bolano (SP) – Tel 328/3890307
 - Marco Rivieri, Via XXIV Maggio 106, 19100 La Spezia – Tel 0187/770382
- LECCO - Maria Teresa Tonelli, Via Lariana 17A, 23886 Colle Brianza (LC) – Tel 039/9260305
- LIVORNO - Annamaria Pecchia, Via della Pace, 32 57021 Venturina (LI) – Tel 347/0823580
- LUCCA - Ambra Da Prato, Via P. Tabarrani 82, 55041 Camaiore (LU) – Tel 0584/981277
- MACERATA - Stefano Pagnanelli, Via Pace, 11/B 62100 Macerata – Tel 335/6438692
- MESSINA - Daniela Siniscalchi, Via Verga 2/A 98039 Mazzeo (ME) – Tel 335/5343398
- MILANO - Alma Damanis, Via Nuvolari 12/73, 20020 Arese (MI) – Tel 02/93588025
 - Cristina Giulivo, Via S. Benelli 10, 20151 Milano – Tel 02/480071825; 349/4661825
 - Davide Mazzone, Via C. Troya 14, 20144 Milano – Tel 338/7717939
 - Elisa Tara Devi Cancellier – Tel 333/3288942
 - Elisa Pignoli, Via Ricasso 3/C, 20090 Buccinasco (MI) – Tel 347/0640086
 - Francesca Epis, Viale Lombardia 6/412, 20090 Cusago (MI) 340/8205372
 - Maria Fusi, Via Cadorna 4, 20020 Ceriano Laghetto (MI) – Tel 02/96460717
 - Milena Cornali, Via Gorizia 37, 20038 Seregno (MI) – Tel 0362/327707
 - Orietta Benatti, Via Andrea Ponti 6, 20143 Milano – Tel 02/89122903
 - Palmira Ardu, Via Luca Ghini 4, 20141 Milano – Tel 02/89501849
 - Paola Pistoletti, Via Cimabue 2, 20148 Milano
 - Roberto Mandrà, Via Giulio Tarra 6, 20125 Milano – Tel 02/66987757
 - Stefania Ruggeri, Via Viaba 8, 20026 Novate Milanese (MI) – Tel 02/3560946

- MODENA - Angela Martinelli, Via Gavello 70, 41016 Novi di Modena (MO) – Tel 348/1347941
- NAPOLI - Antonio Laezza, Via Francesco Gaeta 31 – 80141 Napoli – 081/7517365
 - Florinda Capuozzo, Via A.Belvedere 6, 88024 Cardito (NA) – Tel 081/8313228
 - Francesco De Martino, Vico Cantinelle 4, 80071 Anacapri (NA) – Tel 081/8372598
 - Patrizia de Vita, Viale degli Oleandri 6, 80072 Lucrino Pozzuoli (NA) – Tel 347/4036738
- NOVARA - Centro Nadesh, Via A. de Gasperi 17, 28041 Arona (NO) – Tel 0322/242041
- PADOVA - Amabile Mammone, Via Veneto 29 35025, Catura (PD) 347/4332220 – 049/9556459
 - Cornelia Martinelli, Via Newton 30, 35143 Padova – Tel 049/8686075
 - Grazia Loi, Via Cerato 1 bis, 35122 Padova – Tel 049/8757640
 - Luana Rostellato, Via Tiepolo 12, 35020 (PD) – Tel 340/7166015
 - Severina Manara, Via Siracusa 63, 35142 Padova – Tel 049/687922
- PARMA - Gabriella Pini, Strada Prati 46, 43018 Sissa (PR) – Tel 339/8694520
- PAVIA - Federica Maestri, Via Fosso 35, 27025 Pavia - Tel 349/6618175
- PESARO - Monica Bonafede, Via Lazio 28, 61030 Castelvecchio (PU) – Tel 0721/955566
- PIACENZA - Lucia Gneccchi, Strada per Polignano 5, 29010 S. Pietro in Cerro (PC) – Tel 339/8587551
- REGGIO EMILIA - Patrizia Parisi, Via Tolstoy 3, 42025 Cavirago (RE) – Tel 0522/576437
 - Raffaele Franceschini, Via Aspromonte 30, 42025 Cavriago (RE) – Tel 0522/576678
- ROMA - Valentina Cozzolino, Via Ferdinando Ugelli 22, 00179 Roma – Tel 347/5247277
- SALERNO - Annibale D'Angelo, c/o SERT Via Verdi, 84073 Sapri (SA) – Tel 328/3228478
 - Giuseppa Oricchio, Via S. Nicolanti 2, 84078 Vallo della Lucania (SA) – Tel 338/3638083
- SAVONA - Serena Folco, Via Baglietto – 17100 Savona – Tel 346/3066449
- SONDRIO - Graziella Romania, Via Vanoni 78/13, 90100 Sondrio – Tel 329/7438426
- TORINO - Ajna di Giò e Dessì, Via Berthollet 42 10125 Torino – Tel 011/6599810
 - Anna Paola Deiana, Via Nizza 6, 10122 Torino – Tel 011/537020
 - Arcangela Cursio, Via Cardinal Maurizio 14, 10131 Torino – Tel 339/6342159
 - Caterina Bottino, Via Cesana 31, 10139 Torino Tel 011/4336870
 - Caterina Robatto, Via Giacomo Dina 46/22, 10137 Torino – Tel 011/611021
 - Clelia Cicerale, Via Cibrario 97, 10147 Torino – Tel 011/758897; 349/0805468
 - Elena Barberis, P.za Carducci 132 Bis, 10126 Torino – 347/8943744
 - Ermes Biancotto, Via Caravaggio 14, 10090 Bruino (TO) – Tel 338/4845178
 - Giorgia Aiazzone, Strada San Vito a Revigliasco 362, 10100 Torino, Tel 348/0662683
 - Irene Arbore, Via Croceserra 18, 10010 Andrate (TO) – Tel 338/6301982
 - Michela Calvara, Via Gioberti 19/8, 10043 Orbassano (TO) – Tel 347/5565855
 - Morena Demichelis, Vicolo Righetti 3, 12048 (TO) – Tel 0172/55018
 - Natascia Vivenzio, Via Stazione 2/5, 10090, Rosta (TO) – Tel 339/3373353
 - Piera Lo Deserto, C.so Puccini 27/2. 10078, Venaria (TO) – Tel. 011/4242189
 - Riccardo Caron, Via Boston 12, 10137 Torino – Tel 338/9133033
 - Roberto Andreello, C.so Laghi 238, 10051 Avigliana (TO) – Tel 335/5268961
 - Tiziana Ozzello, Via Origlia 44, 10070 Lanzo Torinese (TO) – Tel 0123/28276
- TREVISO - Marina Epoque, Via Italia 32, 31032 Casale sul Sile (TV) – Tel 339/2982424
 - Marino Gardin, Via Mario del Monaco 13, 31055 Quinto di Treviso (TV) – Tel 347/8528120
- TRIESTE - Andrea Genzo, Via Lucrezio 17, 04134, Trieste – Tel 339/5996713
 - Barbara Capato, Vicolo Dell'Edera 8/1, 34100Trieste – Tel 347/3160161
 - Cristiana Simoni, Via del Bastione 3, 34124 Trieste – Tel 040/304427
 - Cristina Radman, Via Alfonso Valerio 122, 34128 Trieste – Tel 040/351100
 - Daniela Balbi, Via di Noghère 35, 34147, Trieste – 040/231943
 - Debora Vignini, Strada di Cattinara 12, 34139 Trieste – Tel 040/393468
 - Emanuela Mechi, P.zza Volontari Giuliani 6, 34100 Trieste – Tel 040/55286
 - Gina Maria Visotto, Via Lonza 2, 34100 Trieste – Tel 040/394971
 - Gianni Sluga, Via.S. Marco 17, 34100, Trieste – Tel. 335/8000950
 - Jane Ralston, Via D.Angeli, 34139 Trieste – Tel 040/397171
 - Raffaella Zoffoli, Via Fiordalisi 11/9, 34016 Trieste – 040/215405
 - Serenella Fiegl, Via Lamarmora 12, 34139 Trieste – Tel 040/396417
- UDINE - Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, 33100 Udine – Tel 0432/402907
 - Lisa Gervasutti, Via Gorizia 9, 33019 Tricesimo (UD) – Tel 338/4227371
- VERONA - Giovanna Failoni, Via Caldera 4, 37138 Verona – Tel 045/572949; 347/0637104
- VICENZA - Maria Cimento, Via Cristoforo Colombo 63, 36015 Schio (VI) – Tel 0445/521094

- FRANCIA - Marylene Martin, 19 Lotissement La Sapiniere, 69210 Lentilly (Lyon) – Tel 0033/4/74018768
- PORTOGALLO - Emanuel José Riberio Fernandes, Rua do Rosario 216 3° esq.°, 4050 522, Porto – Tel 0035/1914252945
 - Joao Marcos Correia Moura, en12 circunvalacao, 12109, 2°esq. 4250-155, Porto – Tel 0035/1917611785
 - Hugo Meireles Da Fonseca
 - Rita alexandra Claro Teixeira, rua pedro escobar 49 r/c drt, 4150, Porto – Tel 0035/1914032491
- SPAGNA - Alfonsina Calzado, Camí de la Geganta, 117 4° 1°, 083820 Matarò (Barcelona) – Tel 0034/937982750
 - Alicia Gomez Garcia, C/Morató 8, 3° 3ª, 08500 Vic (Barcelona) – Tel 0034/93/8852055
 - Carisa Baldoví Mulet, Parc S. Castel 39, 4-10 46680 Algemesi (Valencia) – Tel 0034/629052243
 - Carles Gómez Asensio, Rambla Poblenou, 68. 1° 4° - 08005 Barcelona – Tel 0034/637581306
 - Carlos Echeverry, Avda. Mistral, 71 àtico 3° (Barcelona) 08015 – Tel 0034/678448713
 - Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1ª, 08010 Barcelona – Tel 0034/609883703
 - Cèlia Cuña Betriu, C/Industria, 11 25500 La Pobla de Degur, Lleida – Tel 0034/609528649
 - Cristina Mas de Xaxas Castell, C/ Doctor Fleming, 9 3° 1ª- 08017 – Barcelona- Tel 0034/639328466
 - Ester Tous, C/ Montserrat, 7 2° El Vendrell (Tarragona) 43700 – Tel 0034/977660735
 - Gabriel Andrés Ortuño, C/ Dos de Mayo, 225 2° 3° - 08013 – Tel 0034/619327887
 - Gemma Aragonés Alconchel, Rbla. Turo, 13 3°1ª, 08390 Montgat, Barcelona, Tel. 0034/620193614
 - Joan Márquez Flores, C/Argentina, 1 25005 Lleida – Tel 0034/615956464
 - Inma Sebastia Curcò, Consell de Cent 418 pal 4ª, 08009, Barcelona – Tel 0034/932316820
 - Manuel Dominguez Vilches, Salvador Espriu 2, Palafolls (Barcelona) – Tel 0034/687765467
 - Manuel J. Rami Clemente, Carrer Sant Pau 82A 3°, Figueres (Girona) – Tel 0047/972/670534
 - Margarita Lòpez Ferrer, c/S.Pedro, 8 Rubí (Barcelona) 08191 – Tel 0034/600516969
 - Maria Angels Bosh Vila, Albeniz 28, 08272 Sant Fruitos de Bages (Bcn) – Tel 0034/93/8760572
 - Maria Esther Rodà Jusmet, C/Font de Maia, 2 – 17172 Les Planes d'Hostoles, Girona – tel 0034/677151341
 - Maria Teresa Matas, C/Canonge Rodò, 55 – 08221 Terrassa (Bcn) – Tel 0034/937332117
 - Mario Guia Marquès, C/Progreso 55, 2° Drcha. Andorra (Teruel) 44500 – Tel 0034/978842026
 - Miguel Ferrer Sancho, C/Antonio Màrques, 5. 1° - 07003 Palma de Mallorca – tel 0034/610238281
 - Miriam Fernández, Avda. Les Botigues de Sitges., 92- 08860 Castelldefels, Barcelona – Tel 0034/617599761
 - Montserrat Planes Casals, Los Llanitos 2, 38910, Timidiraque, Tenerife – Tel 0034/922554654
 - Neus Bueno Miró, C/Sardenya, 521 3° 4ª, 08024 Barcelona - Tel 0034/00452824
 - Paqui Dorado Gordillo, Callejón del Santísimo, 1 Vejer del la Frontera (Cádiz) 11150 – Tel.0034/616258860
 - Ramón Argudo, C/Dr. José Lopez Alemàn, 2 Esc.2. 2°D, 30004 Murcia – 0034/868943949
 - Tere Puig, Cerdanya, 199 1° 1ª 08015 (Barcelona), 0034616596289
 - Toni Vanrell, C/ Parc 10, àt. 07014 Palma de Mallorca (Balears) – Tel 0034/667885152
 - Violeta Babkiewicz, La Granja “El Serrat”, 08193 Castellcir, Barcelona – Tel 0034/627448644

Elenco dei diplomati Scuola Joytinat 2006

Nidan

Angela Martinelli, Caterina Robatto, Cecilia Bonelli, Ermelinda Verga, Ermes Biancotto, Irene Arbore, Manuel José Rami Clemente, M.a Angels Bosch, Maria Grazia Gambuzzi, Maria Yezenia Alas Mata,

Thaimai

Irene Arbore, Renza Sampino



SCUOLA JOYTINAT I CORSI 2007/ 2008

Esami per diploma 2007

Venerdì 5 ottobre alle ore 14,00
Hotel Bel Sit
Via dei Cappucini, 15
60010 – Scapezano di Senigallia (AN)
Tel. 071.660032 - Fax 071.6608335
Info: www.joytinat.it/esame.htm

IX Conferenza Internazionale Joytinat

6-7 ottobre 2007
Sala dei Congressi Hotel Bel Sit
Via dei Cappucini, 15
60010 – Scapezano di Senigallia (AN)
Tel. 071.660032 - Fax 071.6608335
info: www.joytinat.it/conferenza.htm

Corsi di ABYANGAM - massaggio ayurvedico

info: www.joytinat.it/abyangam.htm

SEDE DI GENOVA

Via Balbi 33/29 – Tel e Fax 010.2758507
Tel 348/3852353 – info@joytinat.it

Gruppo week-end

| | | | |
|----|--------------------|----|------------------|
| 1° | 24-25 novembre '07 | 5° | 8-9 marzo '08 |
| 2° | 15-16 dicembre '07 | 6° | 5-6 aprile '08 |
| 3° | 19-20 gennaio '08 | 7° | 24-25 maggio '08 |
| 4° | 16-17 febbraio '08 | 8° | 21-22 giugno '08 |

Gruppo primavera

| | | | |
|----|----------------|----|------------------|
| 1° | 7-10 marzo '08 | 3° | 23-26 maggio '08 |
| 2° | 4-7 aprile '08 | 4° | 20-23 giugno '08 |

SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)

Via Ripa 24 – Tel 071.679032 – ashram@joytinat.it

| | | | |
|----|------------------------|----|----------------|
| 1° | 30 novembre-2 dic. '07 | 4° | 4-6 aprile '08 |
| 2° | 25-27 gennaio '08 | 5° | 2-5 maggio '08 |
| 3° | 22-24 febbraio '08 | | |

SEDE DI MILANO

Via Medardo Rosso 11 – joytinat.mi@joytinat.it
Tel/Fax 02.69018261

| | | | |
|----|--------------------|----|------------------|
| 1° | 17-18 novembre '07 | 5° | 29-30 marzo '08 |
| 2° | 1-2 dicembre '07 | 6° | 12-13 aprile '08 |
| 3° | 19-20 gennaio '08 | 7° | 17-18 maggio '08 |
| 4° | 16-17 febbraio '08 | 8° | 14-15 giugno '08 |

Presentazione dei corsi 2007/08 con Swami Joythimayananda

Domenica 23 settembre alle ore 16,30
Joytinat Genova, Via Balbi 33/29 – 7° piano
Tel/ fax 010.2758507 - tel 348/3852353 – info@joytinat.it

Sabato 27 ottobre alle ore 15,30
Joytinat Milano, Via Medardo Rosso 11
Tel/Fax 02.69018261 – joytinat.mi@joytinat.it
Info: www.joytinat.it/presentazione_corsi.htm

Consulti con il Maestro

È possibile prenotare un consulto con il Maestro Vaidya Swami Joythimayananda, considerato un'autorità a livello mondiale nei campi dello Yoga e dell'Ayurveda.

Per informazioni e prenotazioni siete pregati di contattare il Centro Joytinat di Genova:
Via Balbi 33/29 – tel e fax 010.2758507
Tel 348/3852353 – info@joytinat.it

Per sapere dove si trova Swami Joythimayananda:
www.Joytinat.it/dovemaestro.htm

Corsi di ABYANGAM - massaggio ayurvedico

info: www.joytinat.it/abyangam.htm

SEDE DI TRIESTE

Via F. Venezian 20; tel. 040/3220384
joytinat.trieste@yahoo.it

| | | | |
|----|--------------------|----|---------------------------------------|
| 1° | 10-11 novembre '07 | 5° | 1-2 marzo '08 |
| 2° | 1-2 dicembre '07 | 6° | 5-6 aprile '08 |
| 3° | 12-13 gennaio '08 | 7° | 3-4 maggio '08 |
| 4° | 2-3 febbraio '08 | 8° | 2-5 giugno '08 c/o Ashram Joytinat |

SEDE DI NAPOLI

Patrizia De Vita, Viale degli Oleandri 6
80072 Lucrino Pozzuoli (NA)
Tel 393.7665467

| | | | |
|----|--------------------|----|--------------------|
| 1° | 3-4 novembre '07 | 5° | 23-24 febbraio '08 |
| 2° | 15-16 dicembre '07 | 6° | 29-30 marzo '08 |
| 3° | 12-13 gennaio '08 | 7° | 26-27 aprile '08 |
| 4° | 9-10 febbraio '08 | 8° | 7-8 giugno '08 |

SEDE DI BARCELLONA

Ausias March 19 5° 1° – tel. 0034.609883703
Joytinat.es@joytinat.it

| | | | |
|----|--------------------|----|--------------------|
| 1° | 1-4 novembre '07 | 4° | 16-17 febbraio '08 |
| 2° | 13-16 dicembre '07 | 5° | 29-30 marzo '08 |
| 3° | 26-27 gennaio '08 | 6° | 26-27 aprile '08 |

Corsi di NIDAN - diagnosi e cura Ayurvedicainfo: www.joytinat.it/nidan.htm**ITALIA: ASHRAM** (incontri 1-3-4-5)
GENOVA (incontro 2)

| | | | |
|----|--------------------|----|-----------------|
| 1° | 28-29 ottobre '06 | 4° | 23-26 marzo '07 |
| 2° | 10-12 novembre '06 | 5° | 1-4 giugno '07 |
| 3° | 12-14 gennaio '07 | | |

SPAGNA: BARCELONA

| | | | |
|-------------------------|------------------|----|-------------------|
| 1° | 1-4 novembre '07 | 2° | 17-20 gennaio '08 |
| Altre date da stabilire | | | |

Seminari residenziali presso l'ASHRAM

Su richiesta, la Scuola Joytinat organizza presso l'Ashram corsi e trattamenti ayurvedici in qualsiasi periodo dell'anno

Ahar - Alimentazione

La scienza dell'alimentazione secondo l'Ayurveda

info: www.joytinat.it/alimenti.htm**30 giugno-1 luglio 2007****Panchanga Yoga**

Settimana di studio e pratica dello Yoga "delle 5 vie"

info: www.joytinat.it/panchangayoga_residenziale.htm**2-7 luglio 2007****Abyangam**

Massaggio ayurvedico

info: www.joytinat.it/abyangam.htm**8-14 luglio 2007****Panchakarma e Rasayana**

disintossicazione e ringiovanimento

info: www.joytinat.it/panchakarma.htm**16-22 luglio 2007****6-12 agosto 2007****10-16 settembre 2007****Il ritmo delle stagioni: estate**

Ringiovanirsi e depurarsi con Yoga e Ayurveda

info: www.joytinat.it/seminario_stagioni.htm**27-29 luglio 2007****Ritiro spirituale – Incontro di autorealizzazione**

Con il Maestro Swami Joythimayananda

info: www.joytinat.it/ritiro.htm**17-18-19 agosto 2007****Digiuno**

disintossicazione totale

info: www.joytinat.it/digiuno.htm**17-20 aprile 2008****Corso di YOGA per INSEGNANTI**info: www.joytinat.it/yoga.htm**SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)**Via Ripa 24 – Tel 071.679032 – ashram@joytinat.it

| | | | |
|----|------------------|----|--------------------------|
| 1° | 14-17 marzo '08 | 3° | 16-19 maggio '08 |
| 2° | 11-14 aprile '08 | 4° | 31 maggio - 1 giugno '08 |

Seminari

si organizzano seminari e incontri su richiesta

Maternità (Thaimai)info: www.joytinat.it/maternita.htm

Cura della gestante e del bambino secondo l'Ayurveda

Sabato 7 giugno 2008: Genova**Domenica 8 giugno 2008: Milano****Cucina indiana**info: www.joytinat.it/cucina.htm**Domenica 14 ottobre 2007: Milano****Domenica 28 ottobre 2007: Genova****Bellezza ayurvedica (Soundriam)**info: www.joytinat.it/soundriam.htm**Domenica 18 novembre 2007: Genova****Domenica 25 novembre 2007: Milano****Danza indiana (Bharata Natyam)**info: www.joytinat.it/danza.htm

Date da stabilire

Vastuinfo: www.joytinat.it/vastu.htm

Il sapere dell'abitazione e il benessere di chi vi dimora

Date da stabilire

Ahar – Alimentazioneinfo: www.joytinat.it/alimenti.htm

La scienza dell'alimentazione secondo l'Ayurveda

Date da stabilire

Corsi di aggiornamento e perfezionamento

si organizzano incontri su richiesta

Abyangam – “ripasso” per diplomatiinfo: www.joytinat.it/aggiornamento_abyangam.htm

Date da stabilire

Muri e Varma Abyangaminfo: www.joytinat.it/aggiornamento_varmamuri.htm

2 e 3 gennaio 2008: Genova

10 e 11 maggio 2008: Genova

**Joytinat, Via Balbi 33/29 – 16126 GENOVA**

Tel/Fax 010.2758507 - Tel 010.2469338 - Tel 348.3852353

www.joytinat.it – e-mail: info@joytinat.it; joytinat@libero.it



Joytinat centro yoga ayurveda

Via Balbi 33/29 - 16126 GENOVA
Tel-Fax 010/2758507 - Tel 010/2469338 - Tel 348/3852353
web: www.joytinat.it e-mail: info@joytinat.it

Joytinat è un "centro salute" con finalità spirituali e culturali. Il suo nome è composto dalle parole "Joythi" che significa luce, e "Nat" che significa picco della montagna, "luce del picco della montagna". Gli scopi del Centro sono Vivere meglio e Volere bene. È aperto a tutti ed organizza pratiche per imparare a vivere con armonia e gioia educando il corpo e la mente. Il Centro è guidato dal Maestro Swami Joythimayananda.

Joytinat offre corsi di formazione professionale e rimedi ayurvedici:

- Insegnanti Yoga e Yoga terapeuti
- Corso di medicina Ayurvedica
- Corso di Rimedi Ayurvedici
- Operatori Abyangam (massaggio Ayurvedico)
- Incontri e conferenze sulla filosofia dello Yoga e dell'Ayurveda
- Servizio di biblioteca, vendita di prodotti ayurvedici e libri del maestro
- Trattamenti per problemi psichici attraverso Psicologia dello Yoga
- Consulenze individuali
- Abyangam e Rasayana (ringiovanimento)
- Panchakarma (disintossicazione)
- Cura dell'alimentazione ayurvedica

Partecipare ai corsi Joytinat usufruendo di un voucher a copertura delle spese

Disoccupati e occupati che desiderano accedere a corsi organizzati dalla Scuola Joytinat ai fini della propria formazione o crescita professionale, possono oggi fare richiesta per usufruire di un voucher formativo emesso dall'Amministrazione Provinciale della propria provincia di residenza che, compatibilmente con la disponibilità di fondi, può coprire le spese del corso rimborsandole interamente al partecipante.

Al fine di verificare la presenza di tale opportunità presso la vostra provincia di residenza, vi invitiamo a contattare l'Ufficio per le Politiche del Lavoro (ex Collocamento) della vostra Provincia di residenza e chiedere informazioni in merito.

Punti di riferimento e Recapito dei collaboratori del Centro Joytinat

| | |
|------------------|---|
| Genova | Joytinat, Via Balbi 33/29, 16126 Genova - Tel 010/2758507, 010/2469338, 348/3852353 |
| Corinaldo | Ashram Joytinat, Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN) - Tel 071/ 679032 |
| Milano | Joytinat, Via Medardo Rosso 11, 20159 Milano - Tel/Fax 02.69018261 |
| Trieste | Joytinat, Via Venezian, 20, 34124 Trieste - Tel 040/3220384, 040/394971 |
| Parma | Joytinat, Via Battaglia di Fornovo 16, 43100 Parma - Tel 339/8694520 |
| Como | Joytinat, Marta Vidoni, Via Borgovico 177 - Tel 031/570309 |
| Sondrio | Graziella Romania, Via Vanoni 78B, 23100 Sondrio - Tel 0342/513198 |
| Udine | Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, 33100 Udine - Tel 0432/402907 |
| Gorizia | Lucia Hrovatin, Via del Santo 60, 34170 Gorizia - Tel 0481/82605 |
| Torino | Riccardo Caron e Clelia Cicerale, Via Boston 12, 10137 Torino - Tel 011/3294924 |
| Spagna | Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1°, 08010 Barcellona - Tel 0034/609883703 |

JOYTINAT VI GUIDA A FAR NASCERE UN CENTRO BENESSERE NUOVO O NELL'AMBITO DELLA VOSTRA ESISTENTE ATTIVITÀ

Se siete interessati a organizzare nella vostra città attività di Ayurveda, Abyangam, Yoga, e ogni altro argomento connesso con gli insegnamenti offerti dal Centro Joytinat, contattateci. Lavoreremo insieme per realizzare il Vostro progetto Joytinat, fornendovi la preparazione specifica per l'attività che desiderate e tutte le informazioni utili per collaborare con la nostra scuola. Joytinat offre: assistenza di adeguati professionisti; progetto dei corsi di formazione; metodologia di insegnamento; conferenze e incontri su temi specifici; consigli tecnici; prodotti ayurvedici.