



# Ashram Joytinat

(Affiliato all'Ayurveda Academy – India)



## Formazione Yoga 2025-26

### Formazione insegnanti Yoga

**Secondo la tradizione del maestro Swami Joythimayananda.**

**Il metodo Joytinat si chiama "Panchanga Yoga", le "Cinque Vie dello Yoga", viene insegnato nei nostri corsi e applicato nelle cure ayurvediche da noi consigliate.**

### Date del corso:

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| 28 - 30 Novembre 2025         | 1° Incontro |
| 30 Gennaio - 01 Febbraio 2026 | 2° Incontro |
| 13 - 15 Marzo 2026            | 3° Incontro |
| 11 -14 Giugno 2026            | 4° Incontro |



### Formazione in Yoga tradizionale

Praticare Yoga non è una scelta, è un dovere da seguire con devozione. Prima di poter insegnare dovresti ottenere delle qualifiche di virtù e dedicare la vita allo Yoga, controllando le emozioni e i pensieri. Si deve conoscere il codice etico (Dharma) della vita e rispettare le regole. Avere una buona conoscenza degli Yama e Niyama (Vizi e Virtù), per padroneggiare sé stessi: il corpo, i sensi, i pensieri, i sentimenti e il Karma.

Il tempo della formazione di Yoga è indeterminato: lezioni in aula, pratica, auto studio e possibilità di un tirocinio residenziale in Ashram.

### Ore e pratica in aula:

#### Venerdì e sabato (il giovedì solo per l'ultimo fine settimana)

- 07:15** Yogasana guidata: Panchanga Yoga e Meditazione
- 08:15** Puja in sala Yoga
- 09:00** Colazione in Ashram, tempo libero
- 10:00 - 13:00** Lezione in aula
- 13:00** Pranzo vegetariano
- 14:00** Tempo libero
- 15:00 - 18:00** Lezione in aula
- 18:30** Tempo libero
- 19:00** Puja al Joytisar Temple
- 20:00** Cena vegetariana

#### Domenica mattina

- 07:15** Yogasana guidata: Panchanga Yoga e Meditazione
- 08:15** Puja in sala Yoga
- 09:00** Colazione in Ashram, tempo libero
- 10:00 - 13:00** Lezione in aula
- 13:00** Pranzo vegetariano
- 14:00** Saluti e conclusione

## Esami e tesi

Alla fine di ogni anno è previsto un esame conclusivo obbligatorio (scritto e orale) con presentazione di una tesi concordata con i docenti.

Per informazioni sullo svolgimento dell'esame consultare il sito [www.joytinat.it](http://www.joytinat.it) nella sezione [Scuola-Formazione -> Esame annuale](#)

Per informazione sulle modalità di presentazione della tesi consultare il sito [www.joytinat.it](http://www.joytinat.it) nella sezione [Scuola-Formazione -> Preparazione tesi](#)

Il costo dell'esame è di € 60,00.

## VDC

### VDC: Vidya Dharma Credit

I **VDC** e l'attestato di frequenza vengono rilasciati a seguito dei test di fine modulo. L'assegnazione dei **VDC** è strutturata nel seguente modo:

- **1° modulo** dalla durata di 24 ore: **3 VDC**
- **2° modulo** dalla durata di 24 ore: **3 VDC**
- **3° modulo** dalla durata di 24 ore: **3 VDC**
- **4° modulo** dalla durata di 32 ore: **4 VDC**

Al completamento del corso annuale e a seguito della presentazione della tesi e quindi in possesso di **13 VDC**, si potrà accedere all'esame. L'esame annuale avviene in presenza, con prova scritta e orale.

- **Conseguimento dell'esame: 2 VDC**

**Totale annuale: 15 VDC**

Nel 2021 verranno convertiti in **VDC** e relative ore solo i corsi di formazione Yoga retroattivi di 5 anni.

## Attestati e frequenza

Ogni Modulo permette di accumulare **VDC**. Attraverso questo sistema è possibile seguire, in maniera flessibile, determinati moduli, sia singolarmente che in maniera organica all'interno del programma annuale.

Alla fine di ogni modulo, al superamento di un questionario test, viene rilasciato un attestato di frequenza. Attestati e diploma riconosciuti da: **International College Yoga - Ayurveda Joytinat.**

**13 VDC:** Attestato di partecipazione

**75 VDC:** Diploma di Insegnante

**300 VDC:** Acharya

**600 VDC:** Sri Acharya



## Costi

Il costo del corso è di € **1280,00**, le modalità di pagamento sono le seguenti:

- unica soluzione annuale anticipata per € 1008,00, solo per gli allievi che già frequentano il corso (dal secondo anno in poi)
- 2 rate da € 504,00 (1° rata entro il mese di ottobre 2024, 2° rata entro il mese di gennaio 2025, solo per gli allievi che già frequentano il corso (dal secondo anno in poi)
- iscrizione singola per moduli: 1°, 2° e 3° modulo: € 305,00 cad.,  
4° modulo svolto nell'ultimo weekend lungo: € 365,00

Tutti i prezzi sono iva compresa.

Per l'iscrizione ai moduli è necessario versare un acconto di € 50,00 una settimana prima dell'incontro.

Successivamente inviare la conferma tramite e-mail indicando l'orario di arrivo ed il periodo del pernottamento. L'Ashram offre la possibilità di seguire il corso anche on-line allo stesso costo.

## Pagamento

**Il pagamento in un'unica soluzione di € 1008,00**

**L'acconto di € 50,00 per ogni modulo**

**vanno effettuati alle seguenti coordinate bancarie:**

**ASHRAM JOYTINAT SAS DI UMAHAR JOYTHIMAYANANDA E C.**

BANCA INTESA SANPAOLO

**IBAN:** IT45X0306937330100000001699

CAUSALE: SALDO FORMAZIONE YOGA, NOME E COGNOME, NUMERO MODULO

**Il saldo di ogni modulo va effettuato in Ashram tramite carta di credito o contanti.**

## Soggiorno

Il costo del soggiorno in Ashram è di € 70,00 a persona giornaliera, per i corsisti che vogliono soggiornare è prevista una quota ridotta pari a € 60,00, comprende colazione, pranzo e cena (vegetariani).

Per chi non soggiorna presso l'Ashram il costo a pasto è di € 12,00.

**Per chi volesse pagare il soggiorno tramite bonifico , il versamento va fatto alle seguenti coordinate bancarie:**

**JOYTINAT ASHRAM DI JOYTHIMAYANANDA UMAHAR**

BANCA INTESA SANPAOLO

**IBAN:** IT81A0306937330100000001044

CAUSALE: SOGGIORNO FORMAZIONE YOGA, NOME E COGNOME, DATA

**ATTENZIONE:** per motivi contabili amministrativi soggiorno e attività ayurvediche sono gestiti separatamente, per cui se volete effettuare il pagamento tramite bonifico vi chiediamo di fare molta attenzione agli **iban perchè sono diversi**, a chi effettuerà il pagamento erroneamente nello stesso iban verranno addebitate le spese bancarie per il trasferimento dell'importo dall'iban errato.

## Cose da portare:

Abbigliamento di colore chiaro preferibilmente bianco per le pratiche in aula (sobrio e adatto ad un luogo spirituale). Tappetino Yoga per la pratica personale ed un cuscino quando necessario.

Un quaderno ed una penna per gli appunti.

## Alloggio:

La struttura fornisce il corredo letto e gli asciugamani. Abbiamo a disposizione 9 camere (doppie o triple) provviste di bagno. Il soggiorno in Ashram implica la collaborazione nel mantenere pulito ed in ordine ogni spazio; essendo una comunità c'è bisogno dell'aiuto da parte di tutti.

In reception e in camera troverete una brochure con delle informazioni utili e delle linee guida riguardanti il soggiorno in Ashram.

## Come raggiungerci:

**TRENO:** arrivando alla stazione di Senigallia, è possibile richiedere il pick-up con un nostro mezzo.

**PICK-UP: si può prenotare dalle ore 8:30 alle ore 19:30.**

Per arrivi fuori dall'orario indicato potete usufruire del **servizio TAXI chiamando in autonomia** (071.64946).

La prenotazione del pick-up va richiesta al momento dell'iscrizione, se non viene richiesto il trasferimento l'arrivo in struttura è sottinteso con mezzo proprio.

Gli orari di arrivo e partenza vanno comunicati tassativamente entro il weekend precedente l'inizio dell'attività.

Costo della navetta (quando possibile): € 20,00 andata e € 20,00 ritorno condivisibile, il viaggio viene raggruppato in un unico orario insieme agli altri partecipanti.

**AUTO:** dall'autostrada prendere l'uscita a 'Senigallia', alla rotatoria proseguire verso Corinaldo (come da indicazioni stradali disponibili dall'uscita dell'autostrada), arrivati al cartello comunale di Corinaldo proseguire fino all'indicazione PIANELLO, quindi svoltare a sinistra. Imboccata questa strada si prosegue per circa 1 Km fino a trovare sulla vostra sinistra una chiesetta gialla. A questo punto svoltare a destra e percorrere la strada in salita fino in cima, dove sulla destra troverete un cartello su sfondo bianco 'ASHRAM'. Eventualmente chiamare i recapiti telefonici per assistenza.

**Parcheggio degli ospiti:** si trova a destra del viale di entrata, dopo lo scarico dei bagagli vi chiediamo gentilmente di spostare il vostro mezzo poichè lo staff ha necessità di muoversi durante la giornata per la gestione delle attività ordinarie e di carico/scarico per la struttura.

**AUTOBUS:** le consultazioni degli orari vanno fatte in autonomia, la fermata a Corinaldo è presso il supermercato Coal, poi verremo a prendervi in auto alla fermata.

## AEROPORTO DI ANCONA:

e' possibile prenotare il pick-up dall'aeroporto di Ancona entro gli orari stabiliti, verrà richiesto un costo di € € 60,00 per l'arrivo, ed € 60,00 per la partenza.



## Crescita e qualifiche

I principi dello Yoga riguardano cinque aspetti: corpo, mente, emozioni o ego, pensieri o intelletto, e la vita.

La scuola Joytinat propone il metodo Panchanga Yoga, approfondendo ogni anno vari aspetti dello Yoga e imparando a praticarlo integrando i 5 principi dello Yoga. Lo Yoga non si limita ad insegnare delle tecniche, esso è una guida sicura ad affrontare la vita, il mondo materiale e l'aldilà. Attualmente lo Yoga più conosciuto e insegnato in Occidente è l'Hatha Yoga cioè quello Yoga che si cura principalmente del corpo, avvalendosi di particolari posizioni corporee ed esercizi di controllo del respiro. L'Hatha Yoga, sebbene in Occidente si tenda a identificarlo con lo Yoga, è in verità soltanto una delle vie che lo Yoga, come filosofia e visione del mondo, propone all'uomo per una realizzazione superiore. Un aspetto molto importante è che le molteplici vie dello Yoga non devono essere intese come strade divergenti, esse non si escludono a vicenda, ma si integrano l'una con l'altra.

Perciò quando decidiamo di dedicarci allo Yoga non dovremmo seguire solo una via, bensì unire i vari percorsi per affrontare un cammino di crescita interiore più profondo, stabile e completo non indirizzato solamente a un risultato fisico, ma a una realizzazione globale di corpo, mente, anima e spirito.

La giornata all'Ashram comincia sempre con la pratica di Yoga.

Così come il ripetersi del sorgere del sole, che è sempre lo stesso, ma ogni giorno è diverso. La pratica ripetuta porta stabilità, maturità e crescita.

La locuzione latina *repetita iuvant*, significa "le cose ripetute migliorano".

Yoga è tutto questo, ma è anche molto altro. È impossibile darne una definizione completa perché lo Yoga non "è", piuttosto "avviene": lo Yoga è attesa e preparazione di un accadimento (l'unione).

La scuola Joytinat diffonde un tipo di Yoga che mette insieme tutte le "Cinque Vie dello Yoga" che abbiamo descritto, creando in questo modo un metodo armonioso che sviluppa tutte le facoltà dell'individuo e lo aiuta a prepararsi più efficacemente per ricevere "l'accadimento" dello Yoga.

Nel nostro centro si cresce insieme, praticando Panchanga Yoga secondo la tradizione indiana, applicando il metodo "Gurukulam": gli studenti principianti ed avanzati e discepoli imparano insieme e condividono la conoscenza uno con l'altro.

## L'insegnamento dello Yoga alla scuola Joytinat

La scuola di formazione allo Yoga proposta da Swami Joythimayananda ha l'obiettivo di promuovere la conoscenza e la pratica dello Yoga in profondità, affondando le proprie radici nelle tradizioni e insegnamenti più antichi, la cui origine risale almeno a 5.000 anni fa e i cui principi fondanti rischiano di disperdersi nell'epoca del marketing, della commercializzazione e del consumo.

La conoscenza della tradizione originaria dello Yoga è resa possibile grazie al Maestro che, originario dello Sri Lanka, fin dalla sua infanzia ha ricevuto gli insegnamenti degli antichi saggi direttamente dai suoi familiari e parenti, li ha praticati in ogni fase della sua vita ed ora li trasmette ai suoi allievi e collaboratori nella vita quotidiana dell'Ashram Joytinat, fondato nel 2003 a Corinaldo.

Prendere parte alla scuola Joytinat consente di comprendere che lo Yoga è una disciplina per la vita quotidiana, non una professione. Una disciplina fortemente connessa a una crescita spirituale, il cui scopo ultimo è la purificazione del corpo e l'illuminazione della mente.

Il gruppo di allievi diviene una micro-comunità che cresce insieme, condivide insegnamenti che possono accompagnarli dall'ignoranza del buio alla luce della verità, dalla pesantezza della sofferenza alla leggerezza della gioia, dai mutamenti continui della mente alla stabilità ed eternità della pace.

In questo senso, perde di valore l'acquisizione di un diploma (comunque rilasciato) e il riconoscimento della proposta formativa da parte di enti internazionali. Assume invece massima importanza la condivisione di un cammino di crescita e di condivisione della pratica nella gestione della vita.

Un cammino senza tempo, ma una formazione minima di almeno 5 anni (al termine dei quali si rilascia un diploma di qualifica) che può continuare coltivando l'amicizia, l'affetto e la devozione verso la comunità - Ashram, che Swami Joythimayananda ha fondato e che ogni anno si nutre di nuovi incontri e collaborazioni.

Lo Yoga, nella sua originaria forma e negli insegnamenti dell'Ashram Joytinat, non è uno strumento di lavoro, è uno strumento di crescita personale e spirituale. Gli allievi possono sviluppare qualità personali come il senso di pienezza, completezza e soddisfazione in ogni azione della vita quotidiana, l'amore e la devozione verso se stessi, verso gli altri e verso il mondo, il saper ascoltare e comprendere nel profondo le esigenze dei propri allievi per adattare di conseguenza l'insegnamento dello Yoga, il saper essere d'esempio, esprimendo e trasmettendo energia, forza, distacco, coraggio, il saper essere sempre disponibili sapendo vivere la vita come un lavoro e il proprio lavoro come la vita.

## Il Panchanga Yoga

La proposta della scuola Joytinat è descritta come Panchanga Yoga (le Cinque Vie dello Yoga) e può accompagnare chi lo pratica ben al di là di ciò che comunemente l'Occidente identifica con lo Yoga.

Lo Yoga è infatti uno stile di vita, non identificabile esclusivamente con la pratica delle Asana, solo una parte dell'Hata Yoga.

L'Hata Yoga rappresenta la prima delle cinque vie: consente il controllo del corpo (attraverso la pratica di Asana e banda), del respiro (attraverso i Pranayama), dell'energia (con i Mudra).

La seconda branca è il Bhakti Yoga, ovvero lo Yoga della devozione verso il mondo e verso Dio, che consente di raggiungere un controllo delle emozioni, transcendendo dalle emozioni più negative che influiscono direttamente sulla salute del corpo, verso i sentimenti più supremi, della devozione e della compassione. Per favorire lo sviluppo di un sentimento devozionale, la scuola Joytinat offre l'opportunità di cantare i Mantra, antichi suoni e canti in sanscrito le cui vibrazioni depositano il seme (Bija) del divino che ognuno può poi coltivare e far crescere dentro di sé.

La terza via è quella dello Gnana Yoga, lo Yoga della conoscenza, che lavora con l'ego e con l'intelletto per portarli alla comprensione della saggezza, quindi aprire la via al distacco e alla liberazione da aspettative e attaccamenti prodotti dall'ego. In Ashram si condivide lo studio di antichi testi vedici i cui insegnamenti avvicinano alla saggia comprensione.

La quarta via è il Raja Yoga che consente, attraverso l'insegnamento della pratica della meditazione, il controllo della mente, dell'ego e dei pensieri, permettendo alla coscienza pura di emergere.

Infine, la quinta via che comprende tutte le precedenti è quella del Karma Yoga. L'intera vita dell'Ashram è fondata sul Karma Yoga e chi vi partecipa, come visitatore, come collaboratore o come allievo della scuola, riceve continue opportunità di misurarsi con la pratica del servizio disinteressato, con l'azione che trova soddisfazione in se stessa, senza aspettative o attaccamenti rispetto al risultato, accumulando energia pura, divina, con la purificazione e liberazione dai risultati delle azioni passate (Karma).