

ASHRAM JOYTINAT WEEKEND BENESSERE

Secondo i principi dell'Ayurveda

**Regalati un week-end di benessere e tranquillità,
prenditi una pausa per rigenerare corpo, mente e anima.**

Con gli operatori della Scuola del Maestro Joythimayananda

Date

26 - 28 Settembre 2025

21 - 23 Novembre 2025

5 - 8 Dicembre 2025 (programma a parte)

13 - 15 Febbraio 2026

07 - 09 Agosto 2026

25 - 27 Settembre 2026

13 - 15 Novembre 2026

Immerso nelle meravigliose colline marchigiane il centro Ashram Joytinat Yoga Ayurveda propone una serie di pacchetti per il benessere psicofisico.

Il nostro scopo principale è quello di fornire strumenti pratici per imparare a condurre uno stile di vita corretto secondo i principi dell' Ayurveda e dare la possibilità ad ognuno di poter trascorrere un week-end in un luogo tranquillo e di pace.



Il programma



Venerdì

18.30 Arrivo, accoglienza e consegna pacchetto di benvenuto.

19.30 Cena.

Sabato

07.00 Dimostrazione utilizzo lota (jalaneti), tisana depurativa (Niragada).

07.15 Lezione di Yoga, canto dei Mantra e Pooja.

09.00 Colazione.

09.45 **Massaggio ayurvedico completo *Abyangam***: con oli caldi erborizzati e applicazione di Othadam, fagottini caldi di erbe per alleviare i dolori reumatici e sciogliere le contrazioni.

13.00 Pranzo.

Pomeriggio: Karma Yoga (guidato dagli operatori).

16.30 Dimostrazione di "automassaggio" con terapeuta e applicazione degli oli per i sensi: narici, occhi, orecchie, lingua e pelle.

19.30 Cena.

Domenica

07.00 Tisana depurativa (Niragada).

07.15 Lezione di Yoga, canto dei Mantra e Pooja.

09.00 Colazione.

10.00 **Massaggio ayurvedico parziale *Angabyangam***: a scelta secondo la tradizione ayurvedica:

Massaggio alla schiena, spalle e mani: massaggiando la colonna vertebrale si vanno a liberare gli organi dai blocchi che arrivano ai tessuti attraverso il sistema nervoso e li attiva per mantenere l'equilibrio dell'energia vitale. Inoltre elimina la tensione dei legamenti e delle articolazioni e le contrazioni muscolari.

Massaggio alle gambe: questo è un massaggio di tipo arterioso (dal cuore verso le estremità) che favorisce il flusso arterioso, di tipo venoso (rilassante, con strofinamenti lunghi, circolari, a spirale) che favoriscono il flusso venoso, e linfodrenaggio (delicato, stimola il sistema linfatico ed elimina l'eccesso di fluido tossico, liquidi ritenuti vengono riportati verso linfonodi e scaricati attraverso il sistema linfatico), favorisce un buon flusso linfatico.

Massaggio testa, collo, viso e sensi: massaggio ayurvedico alla testa, basato su leggere manualità volte a riequilibrare e rilassare l'intero sistema psico-fisico. Viene utilizzato olio Pita Tailam, massaggio tonificante e rigenerante, porta ad un grande rilassamento, libera dalle tensioni.

13.00 Pranzo

14.00 Saluti e conclusione.

Costo:

€ 320,00 compreso di vitto e alloggio (dalla cena del venerdì alla colazione della Domenica).

Se si vuole partecipare solo ad alcune giornate e non a tutto il pacchetto, verrà applicato il prezzo pieno delle attività proposte.

Pacchetto omaggio: Lota, puliscilingua e Rasadanti che vi consentiranno di portare con voi a casa delle semplici buone abitudini quotidiane.

Pacchetto Dinacharya: al prezzo promozionale di € 50,00: Pita Tailam, Pinda Tailam, Netra Tailam, Nasika Tailam, Karna Thailam, Netra Neer, Sodana e tre saponette (Pita, Kapa e Vata).

Incontro Ayurvedico individuale: è possibile prenotare un consulto ayurvedico personalizzato con il maestro, (costo a parte) che consiste in un esame della costituzione individuale, Prakruti, degli eventuali squilibri (Vikurti), dove saranno espressi dei suggerimenti per una alimentazione e un regime di vita conformi alla propria Prakruti e consigli per armonizzare il proprio regime di vita secondo l'Ayurveda.

Per la conferma della propria partecipazione è necessario versare una caparra di € 70,00 che dovrà pervenire tramite bonifico bancario (la vostra partecipazione sarà confermata soltanto dopo la ricezione della caparra). Le stanze sono in condivisione, per riservare la stanza ad uso singolo è richiesto un supplemento di 30,00 € giornaliero.

In caso di recesso, se non concordato preventivamente con l'organizzazione, l'acconto verrà trattenuto.

Prenotazione:

Prenotazione: per partecipare è necessario inviare una mail indicando la data del Weekend Benessere, nome, cognome, indirizzo, codice fiscale, numero di telefono.

Dopo la conferma della disponibilità alla data richiesta, per confermare la prenotazione occorre il versamento della caparra * tramite bonifico bancario (si prega gentilmente di inviare contabile).

In caso di recesso, se non concordato preventivamente con l'organizzazione, la caparra verrà trattenuta. **Non sono previste variazioni di prezzo in caso di modifica di arrivo o partenza.**

Pagamento:

CAPARRA * : € 70,00 alle seguenti coordinate bancarie:

JOYTINAT ASHRAM DI JOYTHIMAYANANDA UMAHAR

BANCA INTESA SANPAOLO

IBAN: IT81A0306937330100000001044

CAUSALE: CAPARRA SOGGIORNO WEEKEND BENESSERE, NOME E COGNOME, DATA

SALDO: va versato in sede il primo giorno del vostro soggiorno, tramite carta di credito o contanti.

N. B: soggiorno e attività ayurvediche sono gestiti separatamente

chi vuole effettuare il **pagamento dell'intero pacchetto tramite bonifico** deve tassativamente inviare una mail alla segreteria poiché per motivi contabili **il pagamento effettuato in 2 iban differenti**. (vi chiediamo di fare attenzione perchè 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:

è 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.

