WEEKEND DI PURIFICAZIONE AYURVEDICA

30 Ottobre - 02 Novembre 2025
03 - 06 Gennaio 2026
20- 22 Marzo 2026

Un week-end di purificazione secondo i principi dell'Ayurveda,
prenditi una pausa per detossinare corpo, mente e anima.

Immerso nelle meravigliose colline marchigiane il centro Ashram Joytinat Yoga Ayurveda, propone in questo weekend un pacchetto di trattamenti disintossicanti per il benessere psicofisico.
Il nostro scopo è quello di fornire strumenti pratici per imparare a condurre uno stile di vita corretto secondo i principi dell' Ayurveda.
La purificazione dell'intestino e del colon (grahaṇī shuddhi) è una pratica fondamentale nell'Ayurveda per mantenere un buon stato di salute. Il colon, in particolare, è considerato la sede principale di Vata dosha, e mantenerlo pulito è essenziale per il benessere fisico, mentale ed energetico.
Durante il soggiorno seguirete un'alimentazione leggera, base di Kitchari (riso, mung dal, spezie digestive), brodi e verdure, acqua calda e tisane digestive (zenzero, cumino, coriandolo, finocchio)
La pratica dello Yoga e della Meditazione è uno strumento che va a completare le pratiche di purificazione non solo del copro, ma anche della mente. trascorrendo un weekend in un luogo tranquillo e di pace.

JOYTINAT ASHRAM

Ashram Joytinat
via Ripa, 24 Corinaldo (AN)
cell. 366 7349825
ashram@joytinat.it

Il programma

Giovedì
18.30 Arrivo e accoglienza
19.30 Cena

Venerdì
7.00 Dimostrazione utilizzo Lota (Jalaneti), tisana depurativa
7.15 Lezione di Yoga, Pooja
9.00 Colazione
9.45 Massaggio ayurvedico Abyangam con oli medicati caldi e applicazione di Othadam, fagottini caldi di erbe per alleviare i dolori reumatici e sciogliere le contrazioni
13.00 Pranzo

15.00 Karma Yoga
16.00 Spiegazione della pratica
Pratica ayurvedica di purificazione (clistere)
Lezione
19.30 Cena

Sabato
7.00 Rituale della pratica
Lezione di Yoga, canto dei Mantra, Pooja
Spiegazione della pratica
Pratica ayurvedica di purificazione (purga)
13.00 Pranzo leggero

15.00 Karma Yoga
16.00 Massaggio ai piedi
Lezione e Meditazione
19.30 Cena

Domenica
7.00 Tisana depurativa
7.15 Lezione di Yoga, Canto dei Mantra, Pooja
9.00 Colazione
9.45 Massaggio parziale schiena e viso
13.00 Pranzo

Saluti e conclusione.

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, ciabatte o sandali comodi da interno, cuscino per la meditazione, coperta o scialle per stare comodi durante le pratiche, thermos per bevande calde o borraccia.

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 questo ritiro consigliamo di arrivare tra le 14 e le 16 per organizzare al meglio i trasferimenti.
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 gli 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.