



ASHRAM JOYTINAT



THAIMAI MATERNITÀ

13-15 FEBBRAIO 2026

La gestante - La puerpera -
La mamma - Il neonato

A cura del Maestro Joythimayananda



‘La gestante - La puerpera - La mamma - Il neonato’

Il Corso è rivolto a chi (per pratica professionale o interesse personale) desidera apprendere la conoscenza e la cura dell’Ayurveda nella preparazione del parto, nella salute della madre e del bambino.

**Nel corso del 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 madre e bambino.
L'insegnamento comprende una parte teorica e una pratica**

Programma generale in presenza

VENERDI’

18.00 Arrivo e accoglienza

20.00 Cena Vegetariana

SABATO

7.15 Pratica di Yogasana, Pranayama Canto dei Mantra, Satsang

9.00 Colazione

10.00 – 13.00 Lezione

13.00 Pranzo Vegetariano

15.00 – 18.00 Lezione

20.00 Cena Vegetariana

DOMENICA

7.15 Pratica di Yogasana, Pranayama Canto dei Mantra. Satsang.

9.00 Colazione

10.00 – 13.00 Lezione in Sala Yoga

13.00 Pranzo Vegetariano

15.00 – 18.00 Lezione in Sala Yoga

Saluti e Conclusione

Gli orari possono subire leggere variazioni.

Teoria:

- Ayurveda e scienza della vita
- La vita (Jivanam)
- Lo scopo della vita
- La scelta del partner
- La vibrazione femminile (Shakti)
- Natura maschile e femminile
- Il matrimonio (Kalianam)
- Il concepimento (Karmavrutti)
- La nascita

Pratica:

- Pratica di automassaggio
- Yoga per gestanti
- Massaggio della gestante

Teoria:

- Regime yogico e ayurvedico in gravidanza
- Disturbi tipici in gravidanza
- Il neonato
- Dieta ayurvedica per la gestante
- Crescita del feto
- Origine degli organi
- Yoga riabilitativo post partum

Pratica:

- Massaggio del neonato
- Pratiche di preparazione al travaglio

Consegna degli attestati di partecipazione.

COSTO

€ 320,00 Pacchetto 1 completo di seminario, vitto e alloggio come da programma.

€ 250,00 Pacchetto 2 solo seminario in presenza e on line (senza vitto e alloggio).

È possibile seguire il corso online; tuttavia, data la delicatezza dell'argomento del massaggio ayurvedico in gravidanza, l'attenzione necessaria durante la dimostrazione e la cura richiesta nell'esecuzione della pratica, è comunque consigliata la presenza in aula.

Per la conferma della prenotazione è necessario versare una caparra di € 70,00 da inviare tramite bonifico bancario anticipato (la vostra partecipazione viene confermata a seguito della ricezione della caparra).

Le stanze sono in condivisione, per riservare la stanza ad uso singolo è richiesto un supplemento di 30,00 € giornaliero.

Il costo del pernottamento al di fuori del pacchetto ha un prezzo di listino di € 70,00 a persona giornaliero, per i corsisti è prevista una quota ridotta pari a € 60,00 (solo alloggio).

Il costo del pasto è di € 15,00, la quota per i corsisti è di € 12,00.

Non sono previste variazioni di prezzo in caso di modifiche di arrivo o di partenza rispetto al pacchetto proposto.

Prenotazione e iscrizione:

Per la prenotazione è necessario inviare una mail ad ashram@joytinat.it indicando:

- il nome e la data dell'evento/attività;
- nome e cognome del partecipante;
- indirizzo completo;
- codice fiscale;
- numero di telefono;
- eventuale richiesta di pick-up.

Il versamento della caparra dovrà essere effettuato solo dopo la conferma della disponibilità del posto da parte della segreteria, secondo le modalità indicate.

L'iscrizione è confermata dopo la ricezione del pagamento anticipato della caparra da versare tramite bonifico bancario.

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

PAGAMENTO:

N. B. : LE CAPARRE VANNO EFFETTUATE SU 2 IBAN DIFFERENTI

CAPARRA PACCHETTO 1 SEMINARIO CON SOGGIORNO* : € 70,00 alle seguenti coordinate bancarie:

JOYTINAT ASHRAM DI JOYTHIMAYANANDA UMAHAR

BANCA INTESA SANPAOLO

IBAN: IT81A0306937330100000001044

CAUSALE: CAPARRA SOGGIORNO **SEMINARIO THAIMAI**, NOME E COGNOME, DATA

CAPARRA PACCHETTO 2 SEMINARIO IN PRESENZA/ON LINE* : € 70,00 alle seguenti coordinate bancarie:

ASHRAM JOYTINAT SAS DI UMAHAR JOYTHIMAYANANDA E C.

BANCA INTESA SANPAOLO

IBAN: IT45X0306937330100000001699

CAUSALE: CAPARRA **SEMINARIO THAIMAI**, NOME E COGNOME, DATA

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

ATTENZIONE: per effettuare tutto il pagamento tramite bonifico chiedere alla segreteria.

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 e 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.

Le stanze sono in condivisione per non precludere a nessuno la possibilità di partecipare al ritiro.

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 che precede 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.

