



ASHRAM JOYTINAT

CUCINA INDIANA

Rajaletchumi

Joythimayananda

7 MARZO 2026

Il corso di cucina Indiana è tenuto da Rajaletchumi Joytimayananda, moglie di Swami Joythimayananda, che si occupa di cucina indiana in Italia e all'estero. Rajaletchumi viaggiando in tutta l'India ha imparato la cucina tipica del Nord India, del Sud India e dello Sri Lanka, ha approfondito la conoscenza delle capacità curative riequilibranti degli alimenti.

Il nostro scopo è trasmettere la preparazione di gustosi piatti della tradizione culinaria indiana in accordo con la filosofia ayurvedica, riscoprendo insieme l'amore per la cucina indiana attraverso le ricette di Rajaletchumi.

La cucina indiana è unica: differisce da quella del resto del mondo, non solo per il sapore dei suoi piatti, ma anche nei metodi di cottura e nell'abbinamento di alimenti e spezie. La mescolanza di spezie ed aromi utilizzata nei piatti indiani non è solamente finalizzata al sapore, ma possiede proprietà 'curative' codificate nei secoli dall'Ayurveda, ciascun aroma prepara lo stomaco a ricevere un buon pasto.

Cuciniamo insieme il Thali ed altre invitanti ricette indiane: Vada, Rotti, Dosa, dolci.

Il corso si conclude con la degustazione di quanto preparato insieme.

Ai partecipanti sarà consegnato in omaggio il libro 'Cucina Indiana' di Rajaletchumi Joythimayananda.

Cosa significa Thali?

Il Thali non è un piatto, ma è un ‘pasto ideale’ che racchiude solitamente tutti i sapori del luogo proposti in maniera equilibrata.

I sapori del Thali sono diversi e distinti, ma si completano in una sintonia ed equilibrio di gusti e sapore.

Sono inclusi riso, chutney (salse varie), verdure, legumi (lenticchie gialle, fagioli, ceci),

pappadam (sfoglie fritte) e un dessert.



Qui di seguito potete trovare il menù del giorno dei piatti che verranno preparati.

E' disponibile su prenotazione un kit di spezie, preparati e altri prodotti ad € 65,00 scontato €

50,00 composto da: ghee, masala, curcuma, senape, cumino, fieno greco, semi di finocchi, cardamomo, chiodi di garofano, pepe nero.

Programma:

Sábado

07.15 Yoga Asana, Pranayama, canto dei Mantra, Pooja

09.00 Colazione

10.00 -13.00 Lezione

13.00 Pranzo vegetariano

16.00 - 19.00 Lezione

20.00 Cena vegetariana

Menù Pranzo:

Thali riso con lenticchia e verdure

- Riso in bianco
- Vada con Chutney
- Raita
- Verdure di stagione
- Pappadam (farina di uriddal, lenticchia bianca)
- Dolce 'Karatalva'



Menu' Cena:

- Maracari Rotti
- Dolce 'Laddu' (dolce di farina di ceci)



COSTO

€ 170,00 Pacchetto 1 completo di seminario, vitto e alloggio come da programma.

€ 110,00 Pacchetto 2 solo seminario in presenza e on line (comprensivo di pasti, ma senza alloggio).

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.

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** CORSO CUCINA INDIANA, 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 **CORSO CUCINA INDIANA** 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.





ASHRAM JOYTINAT



CUCINA INDIANA

Rajaletchumi
Joythimayananda

7 MARZO 2026

