



ASHRAM JOYTINAT

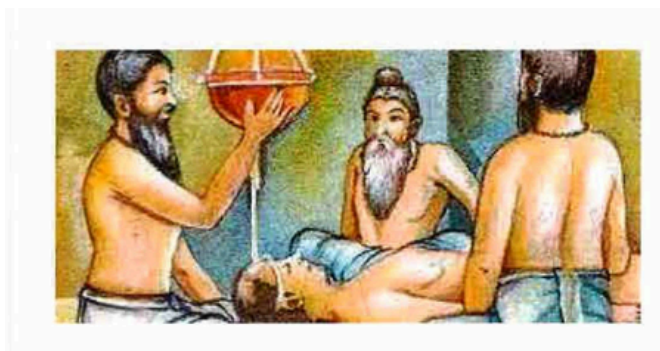
PANCHAKARMA

Prendetevi una settimana di pausa per il vostro benessere fisico, mentale e spirituale

Con la Scuola Joytinat del Maestro Swami Joythimayananda

Date

12 - 19 Aprile 2026
26 Aprile - 03 Maggio 2026
17 - 24 Maggio 2026
14 - 21 Giugno 2026
19 - 26 Luglio 2026
16 - 23 Agosto 2026
13 - 20 Settembre 2026
11 - 18 Ottobre 2026



Introduzione all'Ayurveda e al Panchakarma

Il Panchakarma è uno dei trattamenti principali praticati nell'Ayurveda, la plurimillenaria disciplina indiana per l'equilibrio del complesso corpo-mente-spirito. Il suo scopo è la purificazione globale della persona, cioè non semplicemente del suo corpo, ma anche della mente, delle emozioni e dell'anima. Con la purificazione totale si ha l'opportunità di rinnovarsi in profondità: un approccio per ritornare a casa con gioia, purezza ed amore da donare a sé e agli altri. Grazie a questi trattamenti si aiuta a rallentare l'invecchiamento, le cellule si fortificano e ringiovaniscono, i sensi diventano più acuti, l'energia aumenta.

È un trattamento disintossicante adatto a tutti coloro che desiderano mantenere o ritrovare un corretto equilibrio psicofisico, favorisce il mantenimento della salute e aiuta a riequilibrare corpo, mente e anima, bruciando le tossine accumulate nel corpo.

Durante il trattamento si segue un'alimentazione speciale mirata alle pratiche. Quotidianamente si praticano Yoga, Meditazione, Abyangam.

L'Ayurveda consiglia di sottoporsi al Panchakarma ogni anno, poiché questo trattamento costituisce un valido strumento di purificazione.





Informazioni generali

Per poter svolgere le attività in programma occorre farsi rilasciare un **certificato dal proprio medico** o un autocertificato che attesta specificatamente lo 'stato di buona salute per lo svolgimento delle pratiche ayurvediche', cioè assenza di patologie gravi tali da precludere le attività sopraelencate previste nel Panchakarma.

Almeno una settimana prima vi consigliamo di introdurre un'alimentazione leggera, diminuendo gradualmente fino a togliere alimenti grassi, fritti, pesanti, caffè, the e alcol, possibilmente anche il fumo.

Si consiglia, inoltre, di introdurre quotidianamente il ghi (burro chiarificato) nei pasti e di prepararvi cene preferibilmente a base di zuppe o verdure cotte.

Buona abitudine sarebbe anche coricarsi e svegliarsi presto.

L'orario di arrivo previsto in Ashram per l'inizio delle attività è alle ore 15:00.

Il giorno di arrivo il Maestro Joythimayananda terrà un **incontro Ayurvedico individuale** dove verrà valutata la costituzione fisica ed emotiva della persona in base ai principi dell'Ayurveda e i tipi di trattamenti ayurvedici da effettuare i giorni successivi.

Verrà inoltre svolta una **visita medica con un medico convenzionale** che valuterà personalmente lo stato di buona salute della persona al fine effettuare le pratiche, vi ricordiamo di consegnare il certificato medico richiesto.

A fine Panchakarma verrà controllato lo stato di salute individuale dopo le pratiche e **verrà emessa una scheda personale** dove riepilogato quanto rilevato negli incontri ed i consigli da seguire.

Durante la settimana gli operatori ayurvedici seguiranno accuratamente gli ospiti e saranno a disposizione in caso di necessità.

Programma giornaliero

- La mattina si inizia con la lezione di Yoga, Pranayama, canto dei Mantra, Pooja, Satsang, meditazione.
- Ogni giorno è dedicato ad una pratica di purificazione e trattamenti ayurvedici con oli ed erbe, gli operatori spiegheranno giornalmente la pratica che si svolgerà il giorno successivo.
- Verrà proposta una alimentazione specifica adeguata alle pratiche del Panchakarma e tisane.
- Si terranno delle lezioni in aula che permetteranno di apprendere i consigli sul giusto stile e regime di vita quotidiana ed una corretta alimentazione, sempre nel rispetto della propria costituzione.

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.

Da portare con sé

- **Sacca per enteroclisma** da 2 litri acquistabile in farmacia (Pic);
- Tappetino Yoga e cuscino se necessario;
- Il necessario per l'igiene personale;
- Ciabatte da camera (per l'accesso alle stanze occorre lasciare le scarpe in fondo alle scale)
- Abbigliamento di colore chiaro, preferibilmente bianco, sobrio e adatto ad un luogo spirituale (non meno di pantaloni lunghi e mezze maniche);
- Accappatoio (facoltativo);
- Termos per bevande calde (facoltativo).

Soggiorno



La struttura fornisce il corredo letto, asciugamani e asciugacapelli. Abbiamo a disposizione 9 camere (doppie o triple) provviste di bagno.

L'Ashram è un ambiente che promuove la socializzazione, per cui la condivisione delle stanze è prevista e sottintesa.

Chi volesse richiedere una stanza ad uso singolo è richiesto un sovrapprezzo di € 100,00, le stanze ad uso singolo sono comunque limitate e vanno richieste per reali necessità personali o di salute, per non precludere a nessuno la possibilità di partecipare alla settimana di purificazione.

L'organizzazione della gestione dei luoghi sacri e degli ambienti interni privati e condivisi non consente di ospitare animali in stanza, all'interno o all'esterno della struttura.

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

Per staccare dalla quotidianità il pernottamento è obbligatorio; è consigliato l'utilizzo di prodotti per il corpo naturali e non chimici e di limitare/evitare l'utilizzo di apparecchi tecnologici.

Per chi desidera intraprendere un percorso personale con i prodotti ayurvedici una volta terminato il Panchakarma, questi avranno un costo a parte.

Costo

Costo: € 1.290,00 comprensivo di vitto, alloggio, trattamenti, attività ayurvediche (inizio attività dal pomeriggio della Domenica di arrivo, fine attività colazione della Domenica successiva, è possibile prenotare il pranzo da asporto).

➡ Per la conferma della propria partecipazione è necessario inviare una mail indicando la data del Panchakarma al quale si vuole partecipare, nome, cognome, indirizzo, codice fiscale, numero di telefono, la copia del certificato medico richiesto e la contabile del pagamento.

Dopo la conferma della disponibilità del posto nella data richiesta è obbligatorio il versamento della caparra tramite bonifico bancario per confermare la prenotazione.

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:

Pacchetto Panchakarma: € 1.290,00, caparra € 250,00, il saldo va versato in sede il primo giorno del vostro soggiorno tramite carta di credito o contanti.

€ 250,00 Caparra

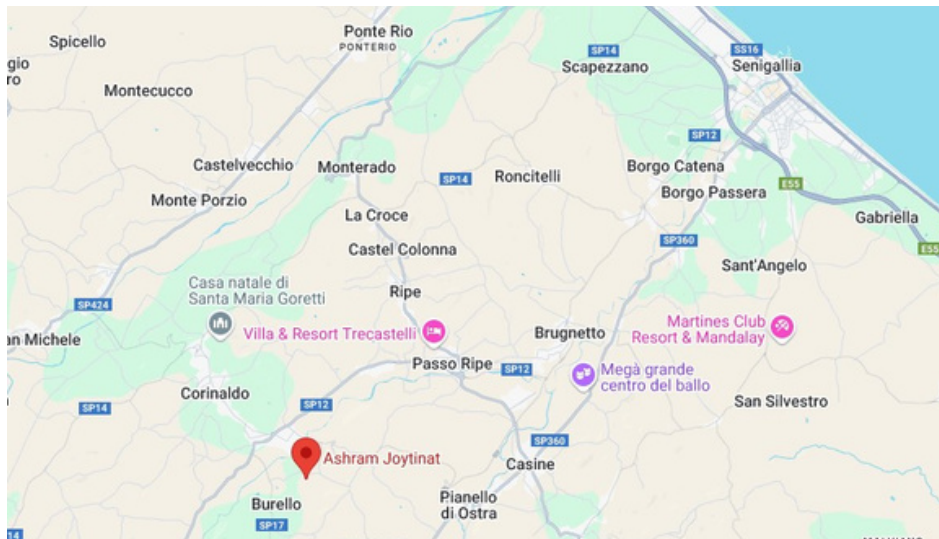
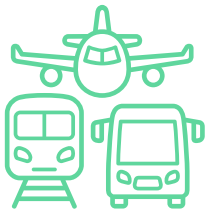
JOYTINAT ASHRAM DI JOYTHIMAYANANDA UMAHAR

BANCA INTESA SANPAOLO

IBAN: IT81A0306937330100000001044

CAUSALE: ACCONTO SOGGIORNO PANCHAKARMA, NOME E COGNOME, DATA

N. B.: Chi vuole pagare l'intero pacchetto tramite bonifico è pregato di fare richiesta specifica alla segreteria che vi fornirà gli estremi bancari poiché il pagamento del saldo va suddiviso in 2 iban differenti.



Come raggiungerci:

IN TRENO: alla stazione di Senigallia se richiesto verremo a prendervi in auto, il servizio è offerto. Il pick up si può prenotare **dalle ore 8:30 alle ore 19:30**, la prenotazione va richiesta al momento dell'iscrizione, (altrimenti l'arrivo si intende con mezzo proprio), gli orari vanno comunicati **entro** il weekend precedente l'inizio del Panchakarma.

IN AUTO: dall'autostrada uscire a Senigallia, alla rotatoria si prosegue verso Corinaldo (seguendo le indicazioni stradali disponibili dall'uscita dell'autostrada), arrivati al cartello bianco comunale di Corinaldo proseguire fino all'indicazione PIANELLO che fa svoltare a sinistra. Imboccata questa strada si prosegue per circa 1Km 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.

Il 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.

DALL'AEROPORTO DI ANCONA:

E' possibile prenotare il pick up dall'aeroporto di Ancona entro gli orari stabiliti, verrà richiesto un costo extra dalla stazione di Senigallia all'aeroporto per € 40,00 per l'arrivo, ed € 40,00 partenza.



Contatti:

E-mail: ashram@joytinat.it

Tel: (+39) 071 679032 - (+39) 366 7349825

Ashram Joytinat - Via Ripa, 24 - 60013 Corinaldo (AN) - ITALY