



ASHRAM JOYTINAT

INTENSIVO ABYANGAM



06 - 10 luglio 2026

Una pratica intensiva sulle tecniche dell'Abyangam

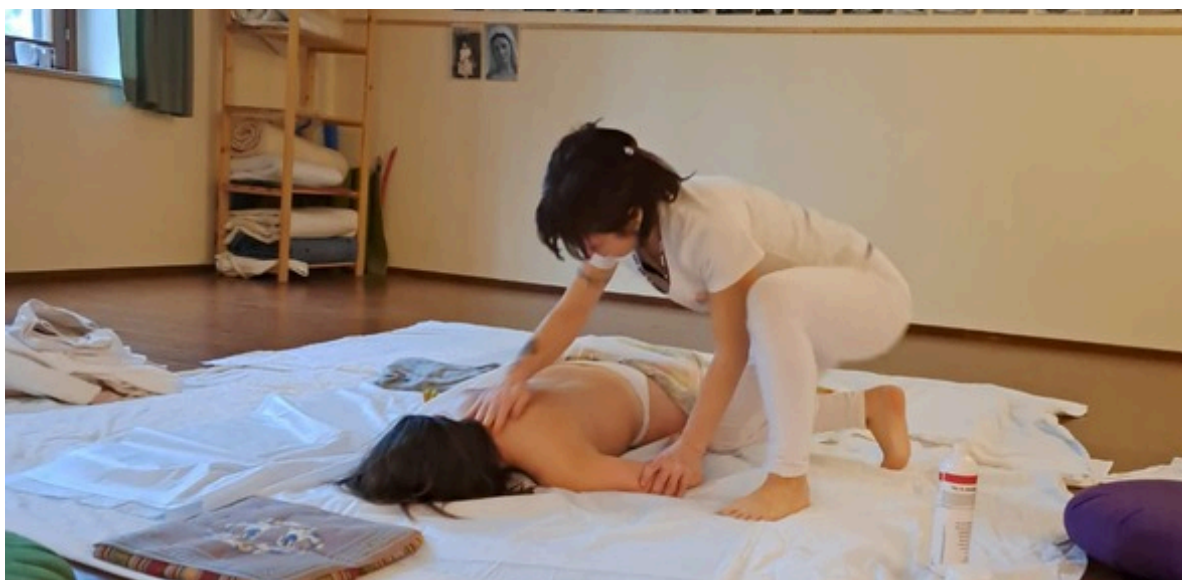
Il corso

Il corso è aperto a tutti coloro che vogliono avvicinarsi alle tecniche del massaggio ayurvedico, a chi possiede già le conoscenze base e ai professionisti del settore che vogliono approfondire e potenziare la padronanza delle manualità dell'Abyangam. A conclusione del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione. Nella scienza ayurvedica il massaggio ha un ruolo fondamentale per il benessere psicofisico di ogni individuo.

Il massaggio ayurvedico è un trattamento del corpo che ha origini millenarie e comprende manualità diverse da persona a persona in base alla costituzione fisica, viene applicato su tutto il corpo per alleviare i dolori reumatici, sciogliere le contrazioni, per riequilibrare e rilassare l'intero sistema psico fisico. Durante il corso verrà proposto un approfondimento delle tecniche base dell'Abyangam: **Vatabyangam**, (seduto e sdraiato) **Pitabyangam**, **Kapabyangam**, verranno dimostrate e verificate le manualità delle suddette tecniche.

Un weekend di corso intensivo presso l'Ashram Joytinat è suddiviso ripasso dei principi, teoria e tecniche dei trattamenti ayurvedici, con scopo principale lo svolgimento intensivo della parte pratica.

Chi vuole può terminare la settimana integrando all'intensivo il seminario di Varmabyangam, massaggio ayurvedico dei punti energetici, nei giorni 11-12 luglio.



Argomenti

Teoria

- Significato dell'Ayurveda dall'origine fino ad oggi
- Principi e filosofia dello stile di vita quotidiano secondo l'Ayurveda
- I fondamenti principali delle tecniche dell'Abyangam

Pratica

- Massaggio ayurvedico del corpo con oli medicati caldi e applicazione di Othadam,
- Analisi persona trattata (problemi, aspettative, precedenti rilevati)
- Individuazione di Prakurti/Vikurti/Dathu, oli da utilizzare,
- Manualità da applicare nel trattamento, considerazioni personali sulla persona trattata.

Programma

Lunedì - Giovedì

07.15 Yoga Asana, Pranayama, canto dei Mantra, Pooja

09.00 Colazione

10.00 -13.00 Lezione

13.00 Pranzo vegetariano

15.00 - 18.00 Lezione

20.00 Cena vegetariana

Venerdì

07.15 Yoga Asana, Pranayama, canto dei Mantra, Pooja

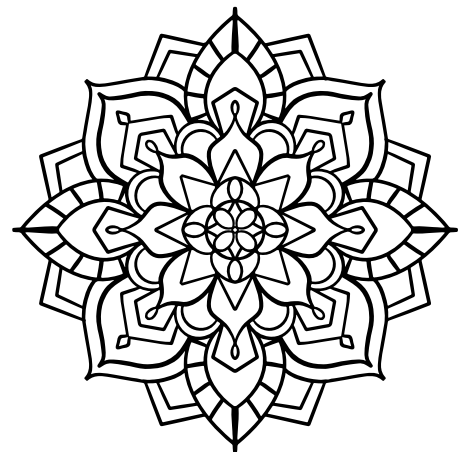
09.00 Colazione

10.00 - 13.00 Lezione

13.00 Pranzo vegetariano

15.00 - 18.00 Lezione

18.30 Conclusione del seminario e consegna degli attestati di partecipazione



COSTO

€ 800,00 Pacchetto 1 con seminario come da programma, vitto e alloggio da lunedì a venerdì.

€ 1100,00 Pacchetto 2 con seminario come da programma e 2 giorni di Varmabyangam, vitto e alloggio da lunedì a domenica.

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:

CAPARRA PACCHETTO 1 SEMINARIO INTENSIVO ABYANGAM * : € 70,00 alle seguenti coordinate bancarie:

JOYTINAT ASHRAM DI JOYTHIMAYANANDA UMAHAR

BANCA INTESA SANPAOLO

IBAN: IT81A0306937330100000001044

CAUSALE: CAPARRA **SOGGIORNO SEMINARIO INTENSIVO ABYANGAM PACCHETTO 1**, 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 INTENSIVO ABYANGAM PACCHETTO 2**, 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 rotonda 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.

