



ASHRAM JOYTINAT

MURIABYANGAM



01 - 02 Agosto 2026

Massaggio di manipolazione sulle articolazioni per sciogliere rigidità e tensioni articolari

Il corso

Il corso è rivolto a chi possiede già le conoscenze base del massaggio ayurvedico e ai professionisti del settore.

Il Muri Abyangam è una disciplina preventiva che rende flessibili e vigorose le articolazioni, fortifica e distende la cartilagine, elimina le tensioni e aiuta a curare i disturbi traumatici, reumatici, respiratori, circolatori, articolari e psicosomatici.

Un trattamento speciale in cui le articolazioni del corpo vengono mobilizzate attraverso specifici movimenti: rotazioni, piegamenti, dondolamenti, scrocchiamenti e vibrazioni. Lo scopo di questo corso è imparare a mobilizzare e sbloccare le articolazioni attraverso tecniche specifiche tramandate nei secoli dalla scienza ayurvedica.

Le articolazioni che devono essere manipolate sono collo, spalle, gomiti, polsi, dita, scapole, colonna vertebrale, bacino, ginocchia, caviglie.

Riflessi: sono il risultato dell'attività del sistema nervoso autonomo; il rilassamento provoca una reazione a catena di benefici psicofisici. Si avranno sensazioni di piacere e benessere dell'anima, calma, rilassamento, riduzione di stress e tensione, dilatazione o contrazione delle arteriole, espansione della respirazione spontanea.

Meccanici: si ha una stimolazione del circolo di ritorno della linfa e del sangue, eliminazione dei liquidi extra vascolari, innalzamento della soglia del dolore, mobilizzazione delle articolazioni, nutrizione della pelle e dei muscoli.

Un weekend di corso intensivo presso l'Ashram Joytinat è suddiviso in lezioni teoriche, approfondimenti e pratica manuale.



Argomenti

Teoria

- Introduzione all'Ayurveda
- Principi e filosofia dello stile di vita quotidiano secondo l'Ayurveda
- I fondamenti principali delle Tecniche di Muri Abyangam

Pratica

- Manipolazione delle varie articolazioni

Programma

Sabato

07.15 Yoga Asana, Pranayama, canto dei Mantra, Pooja

09.00 Colazione

10.00 -12.30 Lezione

13.00 Pranzo vegetariano

15.00 - 18.00 Lezione

20.00 Cena vegetariana

Domenica

07.15 Yoga Asana, Pranayama, canto dei Mantra, Pooja

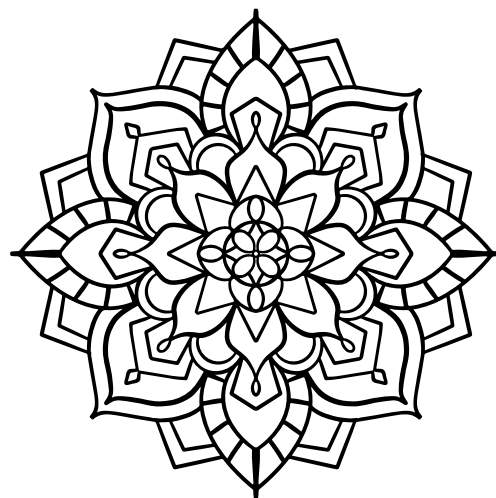
09.00 Colazione

10.00 - 12.30 Lezione

13.00 Pranzo vegetariano

15.00 - 18.00 Lezione

18.30 Conclusione del seminario e consegna degli attestati di partecipazione



COSTO

€ 420,00 Pacchetto con seminario come da programma, vitto e alloggio per una notte

€ 370,00 Pacchetto solo seminario in presenza e on line (senza vitto e alloggio).

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 € giornalieri.

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

Il costo del pernottamento al di fuori del pacchetto ha un prezzo di listino di € 70,00 a persona giornaliera, 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 **MURIABYANGAM**, 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 **MURIABYANGAM**, 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.

