



# Cultura Ayurvedica

Conoscere per non conoscere

"Conoscere è un'informazione logica che accade nella nostra mente. Invece non conoscere è uno stato che permette di essere al centro dell'Universo"

Un Viaggio di crescita interiore di 12 incontri online con il Maestro Swami Joythimayananda per scoprire la Cultura Ayurvedica

Siamo insieme, accudiamo, cresciamo, condividiamo, trasmettiamo.

Il percorso è composto da 12 incontri, che si terranno i giovedì dalle ore 19:00 alle ore 20:30, con una cadenza mensile.

2026

3 Settembre - 15 Ottobre 2026  
12 Novembre 2026 - 3 Dicembre 2026

2027

21 Gennaio 2027-18 Febbraio 2027  
18 Marzo 2027 - 15 Aprile 2027  
27 Maggio 2027 - 24 Giugno 2027  
15 Luglio - 12 Agosto

Nota: Questo ciclo di incontri prosegue il secondo percorso di 12 incontri, che rispecchia la missione del Maestro di stare insieme e condividere mensilmente.

L'adesione annuale (simbolica, Guru Dakshina) a questo percorso di 12 incontri avviene con 108,00 € Tuttavia, ognuno è libero di contribuire con una somma maggiore, secondo il proprio sentire.

Modalità di iscrizione:

Per l'iscrizione al percorso ed eventuali domande è necessario inviare una e-mail all'indirizzo:  
[joytinat@gmail.com](mailto:joytinat@gmail.com).



## 3° Anno Cultura Ayurvedica Ayurveda e Yoga per i Disturbi Comuni

L'Ayurveda insegna che ogni disturbo è un messaggio. Il corpo parla, la mente parla, il respiro parla, la digestione parla, il sonno parla. La cura comincia quando impariamo ad ascoltare.

Non basta eliminare il sintomo. Bisogna comprendere la radice: ritmo, cibo, emozione, abitudine, stagione, età, pensiero, relazione e Dharma. Così la cura diventa Sadhana.

*Il corpo diventa tempio.*

*Il respiro diventa ponte.*

*Il cibo diventa medicina.*

*La routine diventa disciplina.*

*La mente diventa calma.*

*La vita diventa preghiera.*

*Aom Shanti Shanti Shanti.*

Questo percorso di 12 incontri è pensato per comprendere i disturbi più comuni secondo la visione ayurvedica, osservando il coinvolgimento dei Doṣha, le abitudini quotidiane, l'alimentazione, il corpo, il respiro e la mente. **Ogni incontro unisce teoria e pratica, affinché la conoscenza non rimanga solo concetto, ma diventi esperienza, disciplina e cura quotidiana.**

Ogni incontro seguirà questa struttura:

1. Comprensione del disturbo secondo Ayurveda.
2. Doṣa coinvolto: Vata, Pita, Kapa o combinazioni.
3. Massaggi e automassaggi consigliati.
4. Yoga Asana adeguate.
5. Pranayama adeguato.
6. Alimentazione adeguata.
7. Dinacharya specifica.
8. Rimedi casalinghi, spezie e preparazioni semplici.
9. Cosa evitare.
10. Protocollo pratico giornaliero di 10-15 minuti.

### Programma degli incontri:

Incontro	Data	Argomento	Descrizione
1	3 Set 2026	Fondamenti: Doṣa, Agni e Āma	Studio della costituzione individuale (Prakriti) e degli squilibri (Vikriti). Introduzione a Vata, Pitta e Kapa. Osservazione della digestione, dell'energia, del sonno e dell'eliminazione. Comprensione del ruolo di Agni (digestione) e della formazione di Āma (tossine).
2	15 Ott 2026	Disturbi digestivi	La digestione è il centro della salute. Quando Agni si indebolisce, il cibo non viene trasformato correttamente e possono comparire gonfiore, pesantezza, acidità, stitichezza o accumulo di Āma.
3	12 Nov 2026	Stress, ansia e agitazione mentale	Lo stress nasce quando il sistema nervoso rimane in uno stato costante di allerta. In Ayurveda è spesso associato a un aggravamento di Vata, ma può coinvolgere anche Pitta quando prevalgono irritabilità, perfezionismo e pressione mentale.
4	3 Dic 2026	Insonnia e sonno disturbato	Il sonno è una medicina naturale. Quando viene alterato, mente, memoria, digestione, energia e sistema immunitario possono indebolirsi.
5	21 Gen 2027	Dolori articolari e tensioni muscolari	I dolori articolari possono essere legati a Vata aggravato, presenza di Āma, infiammazione, freddo, rigidità o processi degenerativi. Impareremo a distinguere le diverse manifestazioni e i relativi approcci.
6	18 Feb 2027	Raffreddore, muco e sinusite	Il sistema respiratorio è particolarmente influenzato da Kapa, ma anche Vata può provocare secchezza e Pitta può generare infiammazione e calore.
7	18 Mar 2027	Stanchezza e bassa energia	La stanchezza può nascere da Agni debole, sonno insufficiente, stress cronico, alimentazione inadeguata, eccesso di lavoro o squilibri di Vata e Kapa.
8	15 Apr 2027	Mal di testa e tensione cervicale	Il mal di testa può avere origine in diversi squilibri: Vata, Pitta, Kapa, tensioni muscolari, problemi digestivi, stress o sovraccarico sensoriale.
9	27 Mag 2027	Salute femminile	La salute femminile richiede rispetto dei ritmi naturali: ciclo mestruale, fertilità, gravidanza, post-parto e menopausa sono passaggi sacri e non solo eventi biologici.
10	24 Giu 2027	Peso, metabolismo lento e Kapa	L'aumento di peso e la sensazione di pesantezza non dipendono esclusivamente dalla quantità di cibo. Spesso riflettono Kapa aggravato, Agni debole, accumulo di Āma, sedentarietà o emozioni non digerite.
11	15 Lug 2027	Pelle, infiammazione e calore interno	Molti disturbi della pelle indicano un eccesso di Pitta: sangue surriscaldato, tossine, reazione a cibo, stress o esposizione a fattori ambientali aggravanti.
12	12 Ago 2027	Protocollo integrato personale	L'ultima lezione integra tutto il percorso. Ogni partecipante impara a leggere il disturbo secondo Doṣa, Agni, Āma, età, stagione, abitudini, alimentazione, emozioni e routine quotidiana. Si costruirà insieme una scheda pratica.

Info: [joytinat@gmail.com](mailto:joytinat@gmail.com)



Ashram Joytinat  
Via Ripa, 24  
60013 Cornialdo (AN)  
#ashramjoytinat