



# Ashram Joytinat

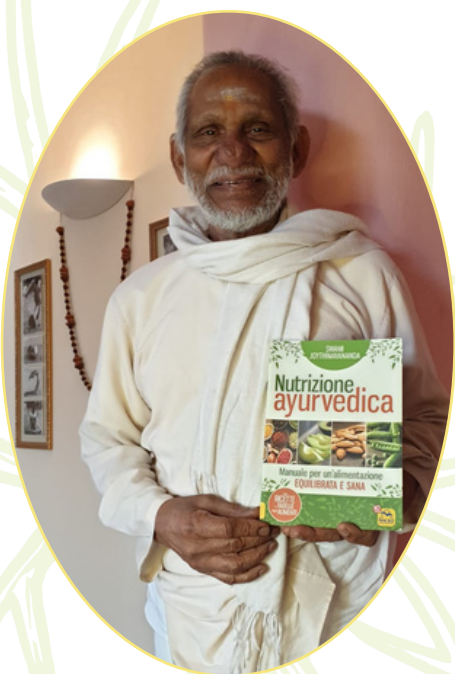


05 - 06 Ottobre 2026

02 - 03 Ottobre 2027

## Ahar Alimentazione Ayurvedica

Seminario Intensivo a cura di Swami Joythimayananda



### Salute



### Yoga



### Ayurveda

*“Cuciniamo insieme,  
nutriamo insieme”*



Ashram Joytinat

Via Ripa, 24

60013 Cornialdo (AN)

mail: [ashram@joytinat.it](mailto:ashram@joytinat.it)

tel 071 679032 - cell. 366 7349825

Tenuto dalla Scuola Joytinat a cura del Maestro Swami Joythimayananda  
Il corso è aperto a tutti: consigliato a operatori olistici, terapeuti e nutrizionisti.

***Mangiare sano è nostro dovere  
Mangiare bene per stare bene  
Non mangiare i cibi "avvelenati"  
Chiediamoci: cosa mangiamo? Perché? Come?***

## Programma

### Teoria

I principi base dell'Ayurveda.

Prakruti e Tridosha (costituzione individuale).

Caratteristiche delle tre costituzioni: Vata, Pita, Kapa.

I Guna e le qualità del cibo.

Agni e il fuoco gastrico.

Digestione - assimilazione - eliminazione.

Regime della vita: Sat Vruti e Swastha Vruti.

Dinacharya: routine quotidiana, Ratricharya (routine notturna), Rutucharya (routine stagionale).

Regime per: Vata - Pita - Kapa.

Dravya - Guna - Karma (gli alimenti, le loro proprietà e il loro effetto).

Rasa Panchaka: Rasa, Virya, Vipaka, Prabava e Guna (6 gusti, 2 energie, 3 effetti post-digestivi, azioni speciali e 20 qualità).

L'importanza della compatibilità e incompatibilità degli alimenti.

L'utilizzo delle spezie e le loro proprietà.

Regole di preparazione dei cibi.

### Pratica

Eventuale raccolta di ingredienti dall'orto.

Preparazione di alcuni piatti ayurvedici.

Taglio corretto delle verdure.

Combinare gli ingredienti in modo corretto.

Uso degli ingredienti come rimedio e per migliorare la digestione.

Equilibrare i cinque elementi.

Condividere insieme quello che cucineremo con la preghiera di benedizione del cibo.

**Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione**



## ANNAPURNA ASTAKAM (La gratitudine per il cibo)

AOM ANNA PURANE SADHA PURANE SHANKARA PRANA  
VALLABHE GNANA VAIRAGYA SIDDHYARTHAM BIKTSHAN  
DEHI CHA PARVATI DEVI MATA PITA BANDAVA SHIVA  
BHAKTA SWEDESO BHUVAN TRYAM SHAKTHI HARI AOM TAT  
SAT BRAMAR PANAM ASUTHU AOM ANNA PURANE BRAMAR  
PANAM ASUTHU AOM SHANTI. SHANTI. SHANTI.



### ORARI:

#### GIORNO 1 SABATO

**07:15 – 09:00** → Lezione di Yoga, Canto dei Mantra, Pooja e Satsang

**09:00 – 10:00** → Colazione Ayurvedica

**10:00 – 13:00** → Lezione

**13:00 – 14:00** → Pranzo Ayurvedico

**15:00 – 18:00** → Lezione

**19:30 – 20:30** → Cena Ayurvedica

#### GIORNO 2 DOMENICA

**07:15 – 09:00** → Lezione di Yoga, Canto dei Mantra, Pooja e Satsang

**09:00 – 10:00** → Colazione Ayurvedica

**10:00 – 13:00** → Lezione

**13:00 – 14:00** → Pranzo Ayurvedico

**15:00 – 18:00** → Lezione

**19:30 – 20:30** → Cena Ayurvedica

#### Obiettivi del Seminario

- ✓ Comprendere i principi dell'Ayurveda e l'importanza dell'alimentazione.
- ✓ Imparare a bilanciare i Dosha e mantenere il benessere attraverso il cibo.
- ✓ Scoprire ricette e tecniche per migliorare la digestione.
- ✓ Sperimentare un'alimentazione consapevole.

#### Kit alimentazione ayurvedica (facoltativo)

E' possibile prenotare il kit al costo di € 90,00, il kit comprende:

- Il libro "Nutrizione ayurvedica" di Swami Joythimayananda.
- Masala (miscela di spezie).
- Sale Masala (sale himalayano mescolato con Masala e altre spezie).
- Ghee Gruta (burro chiarificato con cottura a fuoco basso per più di 100 ore e con l'aggiunta di erbe curative).
- Paiaru Podi (preparato a base di 25 ingredienti fra legumi, cereali, erbe, aromi e spezie. Tutti tostati con l'olio d'oliva dell'Ashram e polverizzati, dona un grande apporto proteico).
- Kichadi (preparato per risotto ayurvedico).
- Sette diversi tipi di spezie.
- Rasam (preparato di spezie, aromi e legumi per la preparazione di un brodo ayurvedico).
- Sukkunir (preparato di spezie digestivo o aperitivo).
- Shanti tisana (tisana ayurvedica per favorire la diuresi e il rilassamento).

## **COSTO:**

Costo seminario (con il pernotto di sabato): € 310,00

Costo seminario senza pernotto: € 250,00

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 pernotto 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](mailto: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 AHAR ALIMENTAZIONE AYURVEDICA**, 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 AHAR ALIMENTAZIONE AYURVEDICA**, 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 ed 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.

L'Ashram è un ambiente che promuove la socializzazione, è **prevista la condivisione delle stanze**.

In reception e in camera troverete una brochure con delle informazioni utili e delle linee guida riguardanti il soggiorno in Ashram.

### Come raggiungerci:

**IN TRENO:** alla stazione dei treni 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 prenotazioni fuori dall'orario previsto va richiesto il servizio TAXI 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 precedente l'inizio dell'attività.

Costo della navetta (quando possibile): € 20,00 andata e € 20,00 ritorno condivisibile, la presa viene raggruppata con gli altri partecipanti in un orario unico.

**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 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.

**IN 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.

### DALL'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.



Sito [www.joytinat](http://www.joytinat) - mail: [ashram@joytinat.it](mailto:ashram@joytinat.it)

Tel: 071 679032 - cell. 366 7349825

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