



ASHRAM JOYTINAT



DIGIUNO INSIEME

SECONDO I PRINCIPI DELLA CULTURA AYURVEDICA

07 – 11 OTTOBRE 2026

05 – 09 MAGGIO 2027

06 – 10 OTTOBRE 2027



**L'Ayurveda consiglia il digiuno come ottimo strumento di
purificazione e ringiovanimento dell'organismo,
al fine di mantenere una buona salute.**

**La primavera è la stagione in cui il corpo
si rinnova con più facilità.**



È una disciplina naturale che permette al corpo di autoguarirsi.

Programma

Mercoledì

18:00 Arrivo e sistemazione

19:00 Breve incontro di accoglienza e consegna pacchetto con puliscilingua, lota, nasika e rasadanti

20:00 Cena leggera

Da Giovedì a Sabato

Mattino

06:45 Lota: purificazione delle vie nasali

07:00 Tisana Niragada

07:15 Pratica Yoga, a seguire Pooja e canto dei Mantra

09:00 Pratica di purificazione ayurvedica (solo il giovedì)

09:30 Tempo libero. Possibilità di leggere nella biblioteca dell'Ashram, di fare passeggiate, di organizzare eventuali trattamenti al di fuori del programma (su prenotazione).

Consigliata vivamente la pratica di Karma Yoga.

Pomeriggio

Tutti i pomeriggi terremo delle lezioni in aula affrontando i seguenti argomenti:

- L'importanza del digiuno
- Dynacharia (corretta gestione della giornata)
- Automassaggio
- Alimentazione ayurvedica
- Meditazione guidata

Domenica

07:00 Tisana Niragada

07:15 Pratica Yoga, a seguire Pooja e canto dei Mantra

09:00 Colazione

10:00 Fine programma (le stanze devono essere liberate entro le ore 10:00)



Preparazione al digiuno

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. Se possibile consumare solo frutta e verdura fresca e cotta. Buona abitudine sarebbe anche coricarsi e svegliarsi presto.

- Durante il digiuno vengono assunti solamente liquidi (acqua calda e tisane depuranti).
- Nel caso in cui sussistano necessità personali è possibile richiedere una dieta sotto forma di brodo di verdure (costo aggiuntivo € 10,00 dal prezzo complessivo del seminario).

COSTO:

€ 410,00 Pacchetto come da programma.

Per la conferma della propria partecipazione è necessario versare una caparra di € 70,00 che dovrà pervenire tramite bonifico bancario (la vostra prenotazione sarà confermata a seguito ricevimento della caparra).

Le stanze sono in condivisione, non è possibile prenotare la stanza ad uso singolo per non precludere a nessuno la possibilità di partecipare alle attività.

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 richiesta per la prenotazione 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, la caparra verrà trattenuta.

PAGAMENTO:

CAPARRA SOGGIORNO DIGIUNO : € 70,00 alle seguenti coordinate bancarie:

JOYTINAT ASHRAM DI JOYTHIMAYANANDA UMAHAR

BANCA INTESA SANPAOLO

IBAN: IT81A0306937330100000001044

CAUSALE: **CAPARRA SOGGIORNO DIGIUNO**, 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.

Nel caso in cui vogliate effettuare tutto il pagamento tramite bonifico bancario 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.

ATTIVITA' EXTRA

Durante la vostra permanenza sarà possibile prenotare un Incontro Ayurvedico individuale con il Maestro Joythimayananda, (se disponibile), che consiste in un esame della costituzione individuale, Prakruti, degli eventuali squilibri (Vikurti), dove saranno espressi dei suggerimenti per un'alimentazione e un regime di vita salutare e consigli per armonizzare il proprio regime di vita secondo l'Ayurveda.

E' possibile inoltre ricevere trattamenti ayurvedici con gli operatori del centro, tali attività non sono incluse nel pacchetto del digiuno ed hanno un costo extra, da comunicare **almeno 2 settimane prima dell'inizio del seminario**.

- Abyangam (massaggio ayurvedico con oli caldi): **€ 70,00**
- Incontro ayurvedico individuale **€ 100,00**

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, ciabatte o sandali comodi da interno, cuscino per la meditazione, coperta o scialle per stare comodi durante le pratiche, thermos per bevande calde o borraccia, **sacca per enteroclisma** da 2 lt (possibilità di acquistarla in Ashram al costo di € 20,00).

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. 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 questo ritiro consigliamo di arrivare tra le 14 e le 16 per organizzare al meglio i trasferimenti. 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.

