



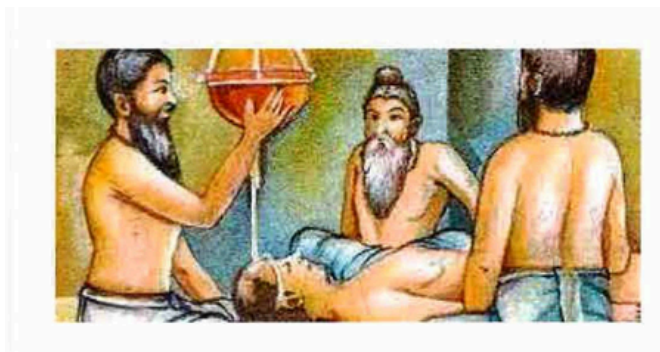
ASHRAM JOYTINAT PANCHAKARMA

**Prendetevi una settimana di pausa per il vostro benessere
fisico, mentale e spirituale**

Con la Scuola Joytinat del Maestro Swami Joythimayananda

Date

13 - 20 Settembre 2026
11 - 18 Ottobre 2026
11 - 18 Aprile 2027
25 Aprile - 02 Maggio 2027
16 - 23 Maggio 2027
13 - 20 Giugno 2027
18 - 25 Luglio 2027
15 - 22 Agosto 2027
12 - 19 Settembre 2027
10 - 17 Ottobre 2027



Introduzione all'Ayurveda e al Panchakarma

Il Panchakarma è uno dei trattamenti principali praticati nell'Ayurveda, la plurimillenaria disciplina indiana per l'equilibrio del complesso corpo-mente-spirito. Il suo scopo è la purificazione globale della persona, cioè non semplicemente del suo corpo, ma anche della mente, delle emozioni e dell'anima. Con la purificazione totale si ha l'opportunità di rinnovarsi in profondità: un approccio per ritornare a casa con gioia, purezza ed amore da donare a sé e agli altri. Grazie a questi trattamenti si aiuta a rallentare l'invecchiamento, le cellule si fortificano e ringiovaniscono, i sensi diventano più acuti, l'energia aumenta.

È un trattamento disintossicante adatto a tutti coloro che desiderano mantenere o ritrovare un corretto equilibrio psicofisico, favorisce il mantenimento della salute e aiuta a riequilibrare corpo, mente e anima, bruciando le tossine accumulate nel corpo.

Durante il trattamento si segue un'alimentazione speciale mirata alle pratiche. Quotidianamente si praticano Yoga, Meditazione, Abyangam.

L'Ayurveda consiglia di sottoporsi al Panchakarma ogni anno, poiché questo trattamento costituisce un valido strumento di purificazione.





Panchakarma letteralmente significa "cinque azioni"

Le cinque azioni principali sono:

Basti: clistere a base di decotti e olio medicato (in grado di equilibrare Vata).

Vamana: emesi (vomito terapeutico) che elimina l'eccesso di Kapa e riequilibra il sistema digestivo).

Virechana: purga terapeutica (eliminazione dell'eccesso di Pita attraverso il canale intestinale e ha l'effetto di purificare gli organi addominali).

Nasya o Sirovirechana: pulizia delle vie nasali con olio medicato e polveri. Equilibra Vata, Pita o Kapa, a seconda del medicamento usato.

Rakta Moksha: originaria pratica del salasso, attualmente non più praticata, che aveva la funzione di eliminare le tossine presenti nel sangue.

Purvakarma: è un'altra parte importante del trattamento, il cui scopo è di incanalare le tossine nel tubo digerente per poi essere eliminate. Comprende tre azioni:

- Pachana: assunzione di cibi particolari per aumentare il potere degli enzimi e per aggravare e accumulare i Dosha, in modo che questi possano essere successivamente eliminati;
- Snehana: lubrificazione del corpo attraverso l'assunzione di cibi oleosi e attraverso il massaggio ayurvedico Abyangam, eseguito con oli medicati caldi;
- Swedana: utilizzo della sauna per permettere al corpo di sudare grazie al caldo secco. Successiva applicazione di impacchi di erbe.

Il Panchakarma viene svolto dai collaboratori formati dal maestro Swami Joythimayananda.

Originario del Tamil (India del sud) e considerato un'autorità a livello mondiale nei campi dello Yoga e dell'Ayurveda, ha appreso l'Ayurveda e la filosofia dello Yoga negli anni del suo lungo apprendistato in India.

Programma giornaliero

- La mattina si inizia con la lezione di Yoga, Pranayama, canto dei Mantra, Pooja, Satsang, meditazione.
- Ogni giorno è dedicato ad una pratica di purificazione e trattamenti ayurvedici con oli ed erbe, gli operatori spiegheranno giornalmente la pratica che si svolgerà il giorno successivo.
- Verrà proposta una alimentazione specifica adeguata alle pratiche del Panchakarma e tisane.
- Si terranno delle lezioni in aula che permetteranno di apprendere i consigli sul giusto stile e regime di vita quotidiana ed una corretta alimentazione, sempre nel rispetto della propria costituzione.
- Gli orari delle pratiche e dei trattamenti vengono comunicati giornalmente dagli operatori.



Informazioni generali

Certificato medico: per poter svolgere le attività in programma occorre farsi rilasciare un certificato dal proprio medico o un autocertificato che attesta specificatamente lo 'stato di buona salute per lo svolgimento delle pratiche ayurvediche', ovvero assenza di patologie gravi tali da precludere le attività previste nel Panchakarma. Il parere del medico curante è fondamentale perché conoscendo il vostro quadro clinico, qualora ritenesse non opportuno svolgere alcune o tutte le pratiche previste lo indicherà a tutela della vostra salute, per cui per evitare possibili aggravamenti o effetti indesiderati, è necessario attenersi alle sue indicazioni (il certificato va anticipato via mail al momento dell'iscrizione insieme ai dati e al pagamento della caparra). In assenza di patologie, il Panchakarma può essere svolto regolarmente.

L'autocertificazione è una dichiarazione personale di presa di responsabilità delle dichiarazioni rese.

Alimentazione e abitudini nel periodo precedente al Panchakarma: 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. Si consiglia, inoltre, di introdurre quotidianamente il ghi (burro chiarificato) nei pasti e di prepararvi cene preferibilmente a base di zuppe o verdure cotte. Buona abitudine sarebbe anche coricarsi e svegliarsi presto.

Orario di arrivo inizio programma: la domenica dalle ore 15:00.

Orario di fine programma: la domenica successiva dalle ore 10:00.

Incontro Ayurvedico individuale: il giorno di arrivo verrà fatta una valutazione della costituzione fisica ed emotiva della persona in base ai principi dell'Ayurveda, verranno confermate le pratiche e i trattamenti ayurvedici da effettuare i giorni successivi.

Visita medica con medico convenzionale: il primo giorno è prevista una visita medica con un medico di condotta che valuterà l'idoneità della persona al percorso e segnalerà al Maestro e agli operatori eventuali aspetti da monitorare durante lo svolgimento delle pratiche: durante la visita medica va consegnato il certificato medico.

Alimentazione durante il Pachakarma: leggera, bilanciata e specificamente studiata, sostiene e integra il processo di purificazione, contribuendo all'equilibrio dell'organismo e supportando la liberazione del Dosha su cui si sta lavorando. I pasti sono vegetariani, preparati secondo i principi dell'Ayurveda: kichadi, zuppe di verdure, riso e altre preparazioni leggere e nutrienti. Alcuni piatti includono ghee, gruta e yogurt, alimenti funzionali alla pratica di purificazione che verrà svolta il giorno successivo per favorire la liberazione del Kapha Dosha.

Mantenimento: a fine Panchakarma verrà controllato lo stato di salute individuale dopo le pratiche, verrà emessa una scheda personale dove riepilogato quanto rilevato negli incontri, dei consigli da seguire e un mantenimento.

Operatori ayurvedici: durante la settimana gli operatori seguiranno accuratamente gli ospiti e saranno a disposizione in caso di necessità.

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.

Da portare con sé

- **Sacca per enteroclistma** da 2 litri acquistabile in farmacia (Pic), l'Asrham non la fornisce;
- Tappetino Yoga e cuscino se necessario;
- Il necessario per l'igiene personale;
- Ciabatte da camera (per l'accesso alle stanze occorre lasciare le scarpe in fondo alle scale);
- Abbigliamento di colore chiaro, preferibilmente bianco, sobrio e adatto ad un luogo spirituale;
- Accappatoio (facoltativo);
- Termos per bevande calde (facoltativo).

Soggiorno



Camere: la struttura fornisce il corredo letto, asciugamani e asciugacapelli. Abbiamo a disposizione 9 camere (doppie o triple) provviste di bagno.

Condivisione: l'Ashram è un ambiente che promuove la socializzazione, per cui la condivisione delle stanze è prevista e sottintesa.

Singola: Chi volesse richiedere una stanza ad uso singolo è richiesto un sovrapprezzo di € 100,00, le stanze ad uso singolo sono comunque limitate e vanno richieste per reali necessità personali o di salute, per non precludere a nessuno la possibilità di partecipare alla settimana di purificazione.

Animali: L'organizzazione della gestione dei luoghi sacri e degli ambienti interni privati e condivisi non consente di ospitare animali in stanza, all'interno o all'esterno della struttura.

Pacchetto omaggio: *Lota, puliscilingua, Nasika Tailam, saponetta, Rasadanti* che vi consentiranno di portare con voi a casa delle semplici buone abitudini quotidiane.

Percorso residenziale: per staccare dalla quotidianità il pernottamento è obbligatorio.

Cura del corpo: è consigliato l'utilizzo di prodotti per il corpo naturali e non chimici.

Apparecchi tecnologici: è consigliato di limitare/evitare l'utilizzo di cellulare, computer, ecc..

Prodotti ayurvedici: chi desidera intraprendere un percorso personale con i prodotti ayurvedici una volta terminato il Panchakarma, sono disponibili prodotti del nostro laboratorio.

Iscrizione:

➡ **A seguito della conferma della disponibilità del posto da parte della segreteria** nella data in cui volete partecipare occorre inviare una mail specificando ed indicando i seguenti dati:

- la data del Panchakarma
- i propri dati: nome, cognome, indirizzo completo, codice fiscale, numero di telefono
- il pagamento della caparra tramite bonifico bancario anticipato e inviare la contabile
- il certificato medico o autocertificazione

La conferma della prenotazione avviene dopo aver svolto le modalità di iscrizione.

In caso di recesso, se non concordato preventivamente con l'organizzazione, la caparra viene trattenuta.

Costo:

Costo: € 1.290,00 comprensivo di vitto, alloggio, trattamenti, attività ayurvediche (inizio attività dal pomeriggio della Domenica di arrivo, fine attività colazione della Domenica successiva).

Non sono previste variazioni di prezzo in caso di modifica di arrivo o partenza.

Pagamento:

€ 250,00 Caparra

JOYTINAT ASHRAM DI JOYTHIMAYANANDA UMAHAR

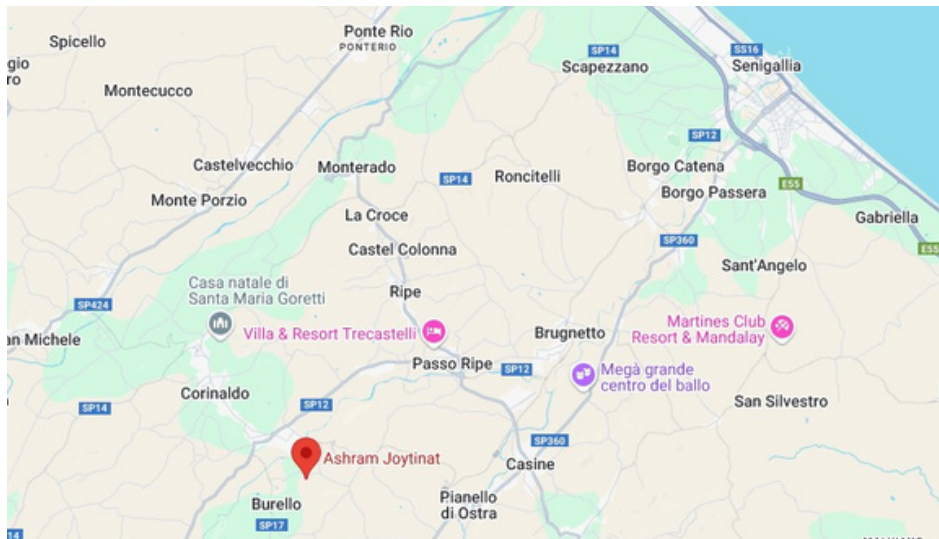
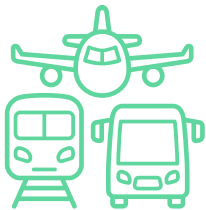
BANCA INTESA SANPAOLO

IBAN: IT81A0306937330100000001044

CAUSALE: ACCONTO SOGGIORNO PANCHAKARMA, NOME E COGNOME, DATA

Saldo: va versato in sede il primo giorno del vostro soggiorno tramite carta di credito o contanti.

➡ **BONIFICO:** per evitare errori chi vuole pagare l'intero pacchetto tramite bonifico è pregato di fare richiesta specifica alla segreteria che vi fornirà gli estremi bancari poichè il pagamento del saldo va suddiviso in 2 iban differenti.



Come raggiungerci:

IN TRENO: alla stazione di Senigallia se richiesto verremo a prendervi in auto, il servizio è offerto. Il pick up si può prenotare **dalle ore 8:30 alle ore 19:30**, la prenotazione va richiesta al momento dell'iscrizione, (altrimenti l'arrivo si intende con mezzo proprio), gli orari vanno comunicati **entro** il weekend precedente l'inizio del Panchakarma.

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 1Km 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.

Il 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.

DALL'AEROPORTO DI ANCONA:

E' possibile prenotare il pick up dall'aeroporto di Ancona entro gli orari stabiliti, verrà richiesto un costo extra dalla stazione di Senigallia all'aeroporto per € 40,00 per l'arrivo, ed € 40,00 partenza.



Contatti:

E-mail: ashram@joytinat.it

Tel: (+39) 071 679032 - (+39) 366 7349825

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