Ashram Joytinat

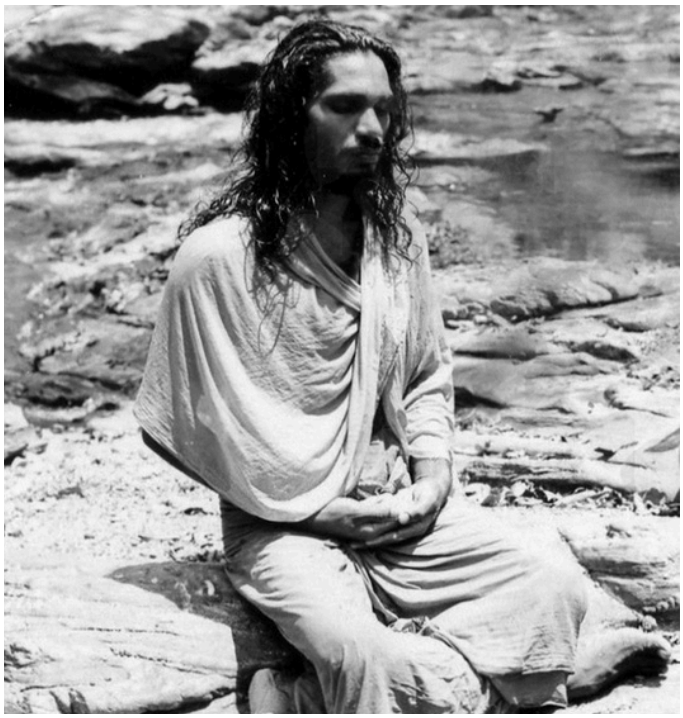


Antar Yogam

Ritiro in silenzio e meditazione intensiva
con il Maestro Swami Joythimayananda.

Antar Yogam è un percorso di Atma Sadhana: un'esperienza trasformativa dedicata al silenzio, alla meditazione profonda e alla connessione con il proprio Sé interiore.
Il silenzio totale sarà osservato per tutta la durata del ritiro (eccetto la recitazione dei Mantra).
Questo silenzio profondo favorisce concentrazione, consapevolezza e introspezione autentica.

Tre incontri di crescita interiore:



- 1° incontro (1 giorno):
- 6 - 8 Novembre 2026

- 2° Incontro (3 giorni):
- 24- 28 Febbraio 2027

- 3° Incontro (6 giorni):
- 28 Maggio – 4 Giugno 2027

Per maggiori info:
www.ashramjoytinat.it
info@joytinat.it

Pratiche quotidiane

- Meditazioni di gruppo (3 sessioni al giorno – 1h ciascuna)
- Meditazioni individuali nella grotta sacra del Tempio di Shiva
- Satsang quotidiano con il Maestro
- Yoga
- Recitazione di Mantra
- Puja (offerta rituale)
- Camminate nel bosco guidati ad occhi bendati
- Karma Yoga (servizio consapevole)
- Camminata bendata in natura



Osservanza del silenzio

Il silenzio totale sarà osservato per tutta la durata del ritiro
(eccetto il momento in cui si recitano i Mantra).
Questo silenzio profondo favorisce
concentrazione, consapevolezza e introspezione autentica.

Alimentazione e ritmi

Ritmi lenti e consapevoli
Pausa con tisane calde
Un unico pranzo vegetariano leggero e depurativo, per purificare corpo e mente

Perché partecipare

Rallentare e ascoltarsi
Esplorare il proprio mondo interiore
Entrare nel cuore del silenzio e ritrovare una connessione profonda con l'anima

Programma - Antar Yogam

Data di arrivo: Accoglienza tra le 15:00 e le 17:00, check-in e assegnazione delle stanze.
Data di partenza: dopo il discorso di orientamento iniziale il periodo di silenzio terminerà l'ultimo giorno alle 18:00, Fuoco Sacro alle 19:00.

Orari giornalieri:
5:30 - 6:00 Meditazione individuale in grotta
6:00 - 7:00 Recitazione dei Mantra e Meditazione in grotta (pratica collettiva)
7:00- 7:15 Niragada
7:15 - 8:15 Yoga Sadana
8:15 - 9:00 Recitazione dei Mantra, Arati e Puja, lettura
9:00 - 10:00 Meditazione di gruppo in grotta
10:00 - 11:00 Pausa tisana
11:00 - 12:30 Satsang con il Maestro Joythi
12:30 - 13:30 Pausa pranzo
13:30 - 15:30 Meditazione individuale in grotta o KarmaYoga
15:30 - 16:30 Camminata consapevole meditativa nel bosco
16:30-18:00 Tempio: Puja + Pradakshína (camminata meditativa, con contemplazione attorno al Tempio)
18:00 - 19:00 Meditazione di gruppo in grotta
19:00 - 19:30 Pausa tisana
19:30- 20:30 Bhajan
21:00 Ritiro in camera

Care Anime,

siamo felici di accogliervi al ritiro di AntarYogam.
Sarà un'occasione preziosa per disconnettere la routine quotidiana, riscoprire il valore del silenzio e riconnettersi in profondità con sé stessi e con ciò che ci circonda.

Per garantire un'esperienza armoniosa per tutti, alleghiamo il Codice Disciplinare, che vi invitiamo a leggere con attenzione.
Le indicazioni sono pensate per facilitare un'immersione autentica nella pratica e favorire un processo di purificazione mentale. Vi chiediamo di tenerle presenti durante tutto il ritiro, come guida e sostegno nei giorni di introspezione.

Per accompagnarvi al meglio in questo cammino, nei prossimi giorni riceverete una breve chiamata dal Maestro Swami Joythimayananda per salutarsi, vi preghiamo di confermare il numero del vostro cellulare per essere contattati.

Il percorso richiede impegno:
Leggerezza - Pazienza - Resistenza
non criticare - non lamentare - non tristezza.

Se vissuta con apertura e responsabilità, questa esperienza potrà lasciare un segno duraturo
un ricordo vivo, trasformativo e pieno di significato.

Infine, vi invitiamo a leggere con attenzione le informazioni logistiche riportate qui sotto e a comunicarci eventuali esigenze legate al servizio pick-up
o al Codice Disciplinare.

Siamo pronti a vivere con voi questa esperienza unica.
Per qualsiasi domanda o chiarimento, non esitate a scriverci.

Con affetto e gratitudine,
Maestro Joythi



ANTAR YOGAM - Ritiro di Meditazione

Iscrizione e colloquio:
Per partecipare al ritiro è richiesto un **certificato medico** * che attesti l'idoneità a seguire i giorni di silenzio proposti. L'Ashram non ha qualifiche per gestire situazioni particolarmente complesse, che richiedono l'intervento di un medico. Il Maestro è disponibile per un colloquio, utile per conoscere meglio l'Ashram e approfondire le modalità del ritiro. Consigliamo inoltre di partecipare agli incontri di meditazione online, organizzati ogni mercoledì dalle 19:00 alle 20:00, per familiarizzare con la pratica.

Regole di Condotta e Impegno Personale

Scopo del Ritiro:
Questo ritiro è un'occasione per coltivare la presenza, il silenzio e la consapevolezza.
Attraverso la rinuncia alle parole, agli stimoli esterni e ai piaceri ordinari, ci apriamo all'ascolto profondo e alla trasformazione interiore. Per poter sperimentare in profondità i benefici di questo ritiro, ciascuno di noi è chiamato a rispettare alcune regole fondamentali per garantire un ambiente sicuro e positivo per tutti.
Non è possibile effettuare modifiche di arrivo o di partenza. La pratica prevista nel ritiro prevede un rispetto simbolico della durata dei giorni meditativi.

Codice Disciplinare Silenzio

Durante tutto il ritiro, si osserva il silenzio:

- Non si parla
- Non si comunica tramite gesti o sguardi
- Nessuna forma di scrittura o lettura è consentita.
- L'unica eccezione al silenzio è la recitazione collettiva dei mantra del mattino, guidata e condivisa all'inizio della giornata.
- Il periodo di silenzio inizia il giorno di arrivo, al termine del discorso di orientamento, e termina il giorno di partenza alle 18:00.
- Nessun Contatto Esterno
- Telefoni, computer, dispositivi elettronici devono essere consegnati all'arrivo.
- È vietato l'uso di libri, musica, appunti o qualsiasi materiale esterno.
- Semplicità del vestiario, abiti bianchi, sobri e comodi, evitando magliette smanicate e pantaloni corti
- Non sono ammessi colori accesi, accessori o simboli vistosi, profumi.
- Si consiglia di portare abbastanza cambi di ricambio poiché non sono disponibili lavatrici o asciugatrici.

Alimentazione:

- Si consuma un solo pasto al giorno, in silenzio, con piena consapevolezza.
- Non è consentito portare cibo dall'esterno.
- Viene servito un pasto completo, vegetariano, adatto alla pratica della meditazione.
- Eventuali diete particolari per motivi di salute devono essere comunicate quanto prima, non oltre una settimana prima del ritiro per permettere una corretta organizzazione.
- Il digiuno completo non è consentito.

Comunicazioni ed Emergenze:

- Comunicazioni urgenti: in caso di necessità o problematiche rilevanti, è possibile rivolgersi al coordinatore, (con discrezione per non disturbare l'esperienza degli altri).
- Comunicazioni ordinarie: per bisogni non urgenti, sarà disponibile una cassetta; il coordinatore leggerà i messaggi ogni sera e provvederà a gestire le richieste.
- È possibile fornire ai propri familiari il recapito telefonico dell'organizzazione (+39 366734 9825- Ashram), esclusivamente in caso di gravi emergenze familiari.

Regole generiche:

- Non è consentito porre domande o interagire durante i discorsi quotidiani del Maestro.
- Eventuali domande potranno essere rivolte solo nell'ultimo giorno del ritiro.
- Le attività saranno comunicate giornalmente dal coordinatore.
- Attività di KarmaYoga: è la pratica di svolgere attività semplici con consapevolezza. Serve ad allenare la mente a restare centrata anche mentre si è attivi, così da poter portare questo atteggiamento nella vita quotidiana e nel lavoro di tutti i giorni.
- A giorni alterni saranno proposte delle attività nell'orto, da svolgere in silenzio con piena consapevolezza (innaffiare piante, rimuovere erbe spontanee, sistemare sentieri togliendo foglie o rami etc..). (nei ritiri di più giorni)
- Le mansioni andranno svolte in silenzio, con cura e puntualità, per rispettare gli orari delle pratiche.

Impegno alla Pratica:

- La partecipazione al ritiro comporta la volontà di osservare tutte le attività previste.
- Meditazioni sedute in gruppo o individuali, camminate consapevoli, momenti di raccoglimento, discorso del Maestro.
- Ogni pratica è parte integrante del percorso: anche il riposo, il mangiare, Karma Yoga e il camminare sono meditazione.
- Coltivare pazienza e resistenza, non critiche, lamentele e tristezza.

Restrizioni aggiuntive:

- Non si esce dall'area del ritiro se non per emergenze o necessità mediche.
- È vietato l'uso di sostanze stupefacenti, alcol o stimolanti.
- È consigliato astenersi dal fumare sigarette e dal masticare tabacco.
- Non è ammessa ogni forma di aggressività verbale, fisica o comportamenti disturbanti.
- Astenersi da relazioni affettive o sessuali durante il ritiro

CONTRIBUTO DEL RITIRO:

€ 210,00 costo seminario 6-8 novembre

€ 350,00 costo seminario 24-28 febbraio

€ 560,00 costo seminario 28 maggio - 04 giugno

Vitto e alloggio incluso. Tuttavia siete liberi di dare (Dhana) al maestro una quota maggiore, secondo il vostro cuore aperto (Guru Dakshina).

Il percorso ha un significato simbolico se seguito per i giorni proposti, se si vuole partecipare solo ad alcune giornate e non a tutto il pacchetto, verrà applicato il prezzo pieno delle attività proposte.

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

Le stanze sono in condivisione, per riservare la stanza ad uso singolo è richiesto un supplemento di 30,00 € giornaliere.

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

Prenotazione:

Prenotazione: per partecipare inviare una mail indicando la data del ritiro, nome, cognome, indirizzo, codice fiscale, numero di telefono.

Dopo la conferma della disponibilità alla data richiesta, per confermare la prenotazione occorre il versamento della caparra * tramite bonifico bancario (si prega gentilmente di inviare contabile)**.**

In caso di recesso, se non concordato preventivamente con l'organizzazione, la caparra verrà trattenuta. **Non sono previste variazioni di prezzo in caso di modifica di arrivo o partenza.**

Pagamento:

CAPARRA * : € 70,00 alle seguenti coordinate bancarie:

JOYTINAT ASHRAM DI JOYTHIMAYANANDA UMAHAR

BANCA INTESA SANPAOLO

IBAN: IT81A0306937330100000001044

CAUSALE: CAPARRA SOGGIORNO **SEMINARIO ANTAR YOGAM**, NOME E COGNOME, DATA

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

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.

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 precedente 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.