WEEKEND BENESSERE
Secondo i principi dell'Ayurveda

Regalati un week-end di benessere e tranquillità, prenditi una pausa per rigenerare corpo, mente e anima.

Con gli operatori della Scuola del Maestro Joythimayananda

5-6-7-8 Dicembre 2026



Immerso nelle meravigliose colline marchigiane il centro Ashram Joytinat Yoga Ayurveda, propone una serie di pacchetti per il benessere psicofisico.
Il nostro scopo principale è quello di fornire utili strumenti pratici per imparare a condurre uno stile di vita corretto secondo i principi dell' Ayurveda e dare la possibilità ad ognuno di poter trascorrere un week-end in un luogo tranquillo e di pace.



Il programma

5 Dicembre

18.30 Arrivo e accoglienza consengna pacchetto di benvenuto.

19.30 Cena.

6 Dicembre

07.00 Tisana depurativa (Niragada).
07.15 Lezione di Yoga, Pooja e canto dei Mantra.

09.00 Colazione.

09.45 Massaggio ayurvedico **Abyangam** con oli medicati caldi e applicazione di Othadam, fagottini caldi di erbe per alleviare i dolori reumatici e sciogliere le contrazioni.

13.00 Pranzo.



Karma Yoga (guidato dagli operatori).
16.00 Satsang con in Maestro.

19.30 Cena.

7 Dicembre

07.00 Dimostrazione utilizzo lota (jalaneti), tisana depurativa (Niragada)
07.15 Lezione di Yoga, Pooja e canto dei Mantra.

09.00 Colazione.

09.45 Massaggio parziale **Angabyangam** a scelta secondo la tradizione ayurvedica:

- Massaggio alla schiena, spalle e mani: massaggiando la Colonna vertebrale si vanno a liberare gli organi dai blocchi che arrivano ai tessuti attraverso il Sistema nervoso e li attiva per mantenere l'equilibrio dell'energia vitale. Inoltre elimina la tensione dei legamenti e delle articolazioni e le contrazioni muscolari.
- Massaggio alle gambe: questo è un massaggio di tipo arterioso (dal cuore verso le estremità) che favorisce il flusso arterioso, di tipo venoso (rilassante, con strofinamenti lunghi, circolari, a spirale) che favoriscono il flusso venoso, e linfodrenaggio (delicato, stimola il sistema linfatico ed elimina l'eccesso di fluido tossico, liquidi ritenuti vengono riportati verso linfonodi e scaricati attraverso il sistema linfatico) che favorisce un buon flusso linfatico.
- Massaggio testa, collo, viso e sensi: massaggio ayurvedico alla testa, basato su leggere manualità volte a riequilibrare e rilassare l'intero sistema psico-fisico. Con olio medicato Pita Tailam, massaggio tonificante e rigenerante, porta ad un grande rilassamento, libera dalle tensioni.

13.00 Pranzo.

16.00 Dimostrazione di "automassaggio" con terapeuta e applicazione degli oli per i sensi: narici, occhi, orecchie, lingua e pelle.

18.00 Fuoco Sacro

19.30 Cena

8 Dicembre

07.00 Tisana depurativa (Niragada).
07.15 Lezione di Yoga, Pooja.

09.00 Colazione.

10.00 Passeggiata con meditazione nel bosco o in grotta guidata dal maestro Joytimayananda

13.00 Pranzo

14.00 Saluti e conclusione.

Costo

€ 400,00 compreso di vitto e alloggio (dalla cena del venerdì alla colazione della Domenica).

Se si vuole partecipare solo ad alcune giornate e non a tutto il pacchetto, verrà applicato il prezzo pieno delle attività proposte.

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

Pacchetto Dinacharya: al prezzo promozionale di € 50,00: Pita Tailam, Pinda Tailam, Netra Tailam, Nasika Tailam, Karna Thailam, Netra Neer, Sodana e tre saponette (Pita, Kapa e Vata).

Incontro Ayurvedico individuale: è possibile prenotare un consulto ayurvedico personalizzato con il maestro,(costo a parte) che consiste in un esame della costituzione individuale, Prakruti, degli eventuali squilibri (Vikurti), dove saranno espressi dei suggerimenti per una alimentazione e un regime di vita conformi alla propria Prakruti e consigli per armonizzare il proprio regime di vita secondo l'Ayurveda.

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 soltanto 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.

Pagamento

Costo: <u>€ 400,00</u> comprensivo di vitto e alloggio.

Per partecipare è necessario inviare una mail indicando la data del Weekend Benessere, nome, cognome, indirizzo, codice fiscale, numero di telefono.

Dopo la nostra conferma della disponibilità del posto nella data richiesta, è obbligatorio il versamento della caparra tramite bonifico bancario per confermare la prenotazione (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.

- **€ 70,00** come **<u>CAPARRA</u>**, alle seguenti coordinate bancarie:

JOYTINAT ASHRAM DI JOYTHIMAYANANDA UMAHAR
BANCA INTESA SANPAOLO
IBAN: IT81A0306937330100000001044
CAUSALE: CAPARRA SOGGIORNO WEEKEND BENESSERE, NOME E COGNOME, DATA

Il **SALDO** va versato <u>in sede</u> il primo giorno del vostro soggiorno, tramite carta di credito o contanti.

N. B: a chi vuole effettuare l'intero pagamento tramite bonifico, chiediamo gentilmente di inviare una mail alla segreteria

che fornirà le coordinate bancarie poiché il pagamento del pacchetto va effettuato in **<u>2 iban differenti</u>**
(soggiorno e attività ayurvediche sono gestiti separatamente).

E-mail: ashram@joytinat.it
Tel: (+39) 071 679032 - (+39) 366 7349825
Ashram Joytinat - Via Ripa, 24 - 60013 Corinaldo (AN) - ITALY

Cosa portare:

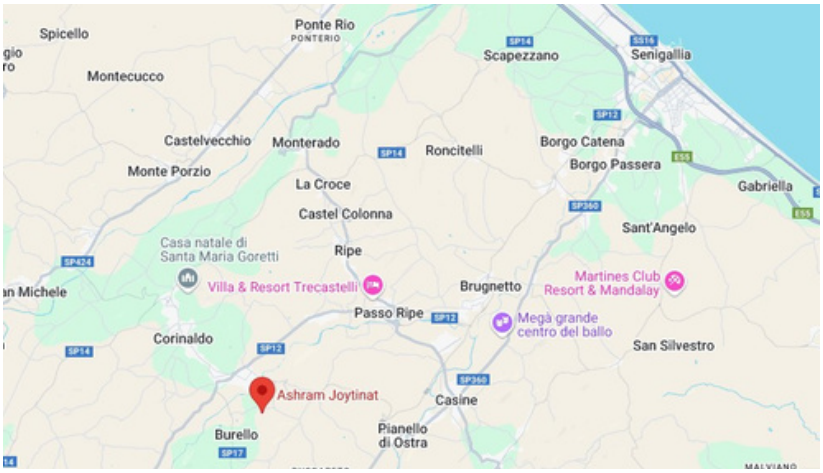
Abbigliamento di colore chiaro preferibilmente bianco per le pratiche in aula (sobrio e adatto ad un luogo spirituale).

Tappetino Yoga per la pratica personale ed un cuscino quando necessario.

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.

Come raggiungerci:



IN TRENO: alla stazione dei treni di Senigallia se richiesto possiamo venire a prendervi in auto.
Il pick-up si può prenotare dalle ore 8:30 alle ore 19:30, la prenotazione va richiesta al momento dell'iscrizione, (se non comunicato all'iscrizione l'arrivo si intende con mezzo proprio), il costo è di € 20,00 per la presa all'arrivo, ed € 20,00 per la partenza, gli orari vanno comunicati **entro** il weekend precedente l'inizio dell'attività.

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.
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 prentoare 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.

