



NUMERO 0

APRILE 1997

IO SONO SPAZIO NON CERCATE



Joytinat, Centro Yoga Ayurveda, Via Balbi 33/29, Genova 16126 - Tel 010/2758507



EDITORIALE

Cari amici!

Permettetemi di darvi un caloroso abbraccio ed un grazie di cuore, perché con il vostro sostegno e aiuto abbiamo potuto realizzare questo notiziario che mi permette di continuare il dialogo iniziato col mio arrivo in Italia circa dieci anni fa.

Il mio desiderio è quello di continuare a crescere collettivamente e spiritualmente realizzando il desiderio di sapere e di comunicare presente in ciascuno di noi.

Ho iniziato il mio lavoro in Italia insegnando Yoga e Siddanta Vedanta filosofia e approfondendo la scienza Ayurvedica e l'Abyangam.

Con l'intento di fare qualcosa di stabile e continuo è nato il Centro Joytinat di Genova, sul cui modello e con lo stesso spirito ne sono sorti altri in diverse città d'Italia.

In questi anni siamo cresciuti insieme e numerose sono le persone che hanno conseguito il diploma di Abyangam, di Yoga e di Yoga-Terapia.

I tempi sono ormai maturi affinché la scienza ayurvedica sia riconosciuta e utilizzata largamente, anche dalla classe medica, per il benessere di ciascuno di noi e noi dobbiamo operare per favorirne la diffusione.

Termino con viva commozione, con il cuore aperto e pieno di speranza per un futuro luminoso e. saggio per lo Yoga e l'Ayurveda. - Swami Joythimayananda

APRILE 1997

Sede responsabile:

Joytinat, Associazione Culturale e Rimedi Alternativi
Genova, Via Balbi 33/29.

Ass.costituita atto del Notaio Trucchi in Genova.

Rep. 1550.Racc.902.

Registrato il 13/03/1992 al N 3525.

C.F.N. 95029540101

Aut. Trib. Genova: N.

Presidente: Maestro Swami. Joythimayananda

Altre sede Joytinat:

Via Col di Lana 5/A, Como, tel. 031/ 266814

Via Lanza 2, Trieste. tel. 040/394971

Soci Collaboratori: M. Vidoni, Dr. M.Rivieri,

Dr. G.Calabretto, Drssa. F.Parazzi,

Dr. L.Zanchi, A.Casaleggio G.M.Visotto, M.Favole,

L.Hrovatin, A. Muraca.

Disegni e Illustrazioni:

G.Cencetti, M.Iacob, Elisabetta Saccardin,

C.Giachetti,

Stampato da: Fassicomo Genova, Aprile 1997

SOMMARIO

	pag
Io Sono	3
Il messaggio del Maestro	4
Yoga	5
Ayurveda	8
Austham	9
Cucina Ayurveda	10
Sadana	11
Darshana	13
Abyangam	14
Erbe e Spezie	15
I Bambini scrivono	16
Notizie	17

Io Sono



Sono nato, mi chiamo *spazio*, il primo numero del giornalino Joytinat. Da questo momento inizia il mio Dharma, che è quello di avventurarmi insieme a te nel mondo dello Yoga e dell' Ayurveda, esplorando e raccogliendo tutto ciò che ne fa parte e seguendo il cammino del mio fondatore.

Sperimentami, inviami tue esperienze personali e conoscenze acquisite nei tuoi anni di studio e pratica; informazioni sul tuo Centro Joytinat e sul tuo ruolo.

Facciamo scambio nel spazio con pieno e vuoto.

Ti aspetto.

Mi ripresento a Novembre con il nome di *Creazione*: raccogli la tua capacità creativa ed offrila a me.

COMUNICAZIONE PER I SOCI

I soci di tutti i Centri Joytinat d'italia riceveranno periodicamente questo notiziario. I soci potranno durante l'anno partecipare alle attività dei Centri Joytinat godendo di facilitazioni. Il programma verrà pubblicato sul notiziario.

Chi volesse associarsi al Centro Joytinat di Genova deve inviare la quota come socio:

socio sostenitore 100.000

ordinario 50.000

simpatia 10.000 in su

Si possono fare anche dei versamenti liberi per contribuire alla divulgazione, attraverso il notiziario, della filosofia ayurvedica e dello yoga.

Questo primo numero del notiziario viene inviato gratuitamente e i seguenti numeri verranno inviati dopo versamento della quota sociale.

Il messaggio del Maestro

PACE - TRANQUILLITÀ - CONTENTEZZA - FORZA - AMORE

*Canalizzare la tua energia nella giornata della vita nella direzione di **pace, tranquillità, contentezza, forza e amore** sono il tuo doveri. Ogni dovere deve essere fatto con piacere, vivendo sempre al momento.*

Basta pensare.... interessarsi....e agire consapevolmente in ogni momento. La vita vissuta momento per momento. Muoversi consapevolmente è un'attenzione di qualità superiore. Agire con interessamento, passione, percezione e sapienza. Praticare, non attaccamento, non aspettative, non egoismo e non egocentrismo.

Se agisci per qualcosa allontanerai la consapevolezza da te. Vedi come è quello che ti sta attorno al momento, non secondo il tuo "voglio" nel futuro, cioè non secondo i tuoi desideri e il tuo egoismo. Agisci per l'azione non per attività.

*Dare senza difendersi per avere l'amore
Accettare tutto per avere la contentezza
Ricevere Niente per avere la tranquillità
Avere responsabilità per essere forte
Essere facile per avere la pace*



OM NAMASHIVAYA

YOGA

PANCHANGA YOGA

Panchanga Yoga, tramite lo studio e la sperimentazione dei cinque sentieri dello yoga, aiuta a comprendere ed imparare ad utilizzare il corpo, la mente, l'intelletto, le emozioni e l'anima in modo da riuscire ad usarli con rispetto.

- Yoga dell'energia
- Yoga della psicologia
- Yoga della saggezza
- Yoga del distacco
- Yoga dell'amore

Lo studio della fisiologia yogica insegna che il corpo umano é composto da cinque Kosham (involucro): l'involucro del corpo fisico, del corpo energetico, della mente, dell'intelletto e dell'anima.

Panchanga yoga mantiene in armonia i cinque involucri. Le pratiche dei 5 aspetti si integrano l'una con l'altra e insegnano un aspetto predominante a seconda della stato della persona. Lo Yoga puo' essere classificato in cinque gruppi principali:

Karma Yoga viene fatto con il **non attaccamento**

Hatha Yoga è **controllo del corpo e del respiro.**

Bakthi Yoga **rivolta all'amore ed alla devozione**

Gnana Yoga **dà soddisfazione con la comprensione**

Con Raja Yoga si **controllano i pensieri e la mente:**

L'universo é composto da cinque elementi dei quali due, Terra e Acqua sono materiali: e tre non materiali: Etere, Aria e Fuoco. Anche l'essere umano ha questa composizione: il corpo é materiale, l'energia, l'intelletto, la mente e l'anima sono immateriali.

Per il benessere é necessario che i cinque elementi siano in armonia. Panchanga yoga si occupa delle pratiche per mantenere l'armonia.

IL GRANDE

Essere zitto è grande saggezza

Grande ricchezza è essere soddisfatto

Purificare l'anima è grande purezza

Controllare la mente è grande volontà

Conoscere il Nulla è grande conoscenza

Rinunciare al proprio **IO** è grande distacco

Non cercate lo yoga

All'inizio quando ero giovane e mi successe di andare via da casa, i primi giorni furono per me tutti come una prima lezione. Essi mi offrirono la prima esperienza di essere semplice. L'esperienza del **non-cercare** è sempre una nuova esperienza. Io non stavo cercando niente ma c'è voluto del tempo perché io potessi capire che si trattava dell'esperienza del **non-cercare**. A poco a poco stavo cadendo nel desiderabile e nella ricerca intellettuale. Dopo i primi pochi giorni di esperienza, il mio destino iniziò a fare un gioco con me. Mi era interessato allo Yoga. Mi sono gettato nello Yoga, non per diventare un insegnante o un allievo, ma per lo Yoga in sé.

Mi ero fatto un'idea circa lo yoga e aspettavo qualcosa... Sempre mi aspettavo qualcosa di più, qualcos'altro... Più studiavo, più mi facevo delle opinioni circa lo Yoga. Più la mia conoscenza cresceva, più trovavo delle difficoltà. Dopo non molto tempo mi resi conto di stare andando dalla parte delle difficoltà,

non dalla parte dello Yoga. Io sentivo solamente difficoltà e pesi. Tutte le mie intense e dure pratiche non mi aiutavano: lunghi digiuni, lunghe meditazioni, lunghi pellegrinaggi, tutti i maestri, i Guru mi davano solo pesantezza, ma niente mi dava pace.

Fortunatamente dopo otto anni venne il tempo di fermare tutto, non più opinioni, non più aspettative e non più difese. Tornavo indietro al primo giorno: allo Yoga, facile e abile. Tutto ciò che feci fu sedermi calmo a guardare negli occhi il mio maestro ascoltando me stesso: non c'era più né LUI né IO

Dopo quel giorno la vita stessa sembrava lo Yoga. Tutto il mio accadere divenne la mia vita. Veniva accettata con facilità e felicità.

La pratica non si presentava più difficile, tutto era facile, mi sentivo solo di essere nel presente. non nella speranza, futura o passata. Tutto ciò che dovevo fare era vivere nel presente e sentirmi libero, semplice e abile con una mente aperta.

Prima lezione

Lo yoga si trasmette attraverso i maestri e non tramite gli allievi. Il sentiero dello yoga è sempre facile e difficile da attraversare. Non è necessario che noi sappiamo qualcosa, ma è importante sapere dove noi siamo.

Noi incontriamo sempre dei problemi nel superare le nostre difficoltà, perché cerchiamo sempre di imitare gli altri. E' meglio ascoltare gli altri non imitarli. Noi inganniamo noi stessi pensando che gli altri siano migliori di noi. Cercando di diventare come gli altri, immaginando che essi siano migliori di noi, ci creiamo dei problemi e delle difficoltà.

Tutto quello che dobbiamo fare è essere consapevoli, così la felicità accade. La consapevolezza non si riceve "dall'inseguimento" dei condizionamenti di qualcun'altro. Semplicemente accettatevi, senza volere. Solo la

prima esperienza può darvi l'opportunità di essere come siete.

Questa è la prima lezione, ed è anche l'ultima. Dopo l'inizio deve esserci la fine, e dopo la fine deve esserci l'inizio. Ogni fine ed ogni inizio dovrebbe sempre essere come una prima esperienza. La prima lezione non è mai paragonabile, essa solo ci può dare l'esperienza reale, in cui non avvengono paragoni, la nostra mente non è condizionata da concetti, idee, ecc. Se siamo occupati con la memoria non c'è possibilità di essere nel presente: dobbiamo provare a vivere nel presente, non secondo l'opinione che viene dalla memoria. Se vediamo le nostre opinioni non vediamo la realtà'. Dobbiamo essere freschi, nuovi. Fare una nuova esperienza non significa progredire ma soltanto entrare in una nuova dimensione

Sto onestamente cercando di dirvi di non seguirmi... Se seguite solo me, voi non fate altro che imitare. Cercate di mantenere la vostra originalità. Imitando gli altri non potrete mai essere voi stessi. Nulla è da seguire e Nulla da guidare quando si vive nel presente.

Lo yoga è sempre una **prima lezione**. Più pratica più novità. Lo yoga è la vita dove possiamo imparare, praticare o insegnare, tutto è una nuova esperienza. E' un lavoro ed è anche la vacanza.

Questa è la parte di consapevolezza dei pensieri totali dove lo yoga può accadere. Lo yoga non è da paragonare. Soddisfare o non, dipende solo da me. La soddisfazione può essere solo nell' accettazione, non nel progresso.

Yoga è qualcosa di nuovo, può accadere solo una volta ed è sempre nuovo. Ogni raggio di sole è nuovo. Un'alba non torna mai una seconda volta. Ogni giorno è sempre nuovo e diverso. Questa è la vostra prima lezione e fate in modo che sia sempre una prima lezione.

- *Secondo Swami Joythimayananda nel nostro tempo praticare lo Yoga è sempre più una necessità*
- *Ogni individuo dovrebbe praticare lo Yoga per vivere e volere bene.*
- *Lo stato dovrebbe diffondere le conoscenze dello Yoga per avere buoni cittadini.*
- *L'autorità sanitaria dovrebbe aggiungere alle cure tradizionali la pratica Yoga per prevenire e ridurre i disturbi più comuni.*
- *L'introduzione dello Yoga nella scuola migliorerebbe l'educazione, l'armonia e la concentrazione degli alunni.*
- *Alle assicurazioni mettere al corrente dello Yoga i propri clienti consentirebbe di evitare loro i malanni e disturbi più comuni.*
- *Nel luoghi di lavoro, nelle aziende e nelle fabbriche la pratica dello Yoga permetterebbe di ridurre lo "stress".*

Ayurveda

AYURVEDA

Ayurveda significa conoscenza della vita, è la medicina tradizionale indiana che cura l'uomo in toto attraverso i suoi principi detti TriDosha (Vata - Pita - Kapa); questi si fondano sui cinque elementi che compongono l'intero universo esistente e quindi anche l'uomo.

La vita è una relazione tra il flusso, l'energia e la struttura che corrispondono ai TriDosha. La salute dell'individuo dipende dunque dal rapporto armonioso dei Tre Dosha. La conoscenza dell'Ayurveda è una guida sicura per affrontare la vita in modo sano e felice.

Secondo i principi della medicina Ayurveda:

Salute significa **armonia** fra Dosha (le tre energie fondamentali), Dhatu (i sette tessuti), Mala (le tre scorie) e Manas (la mente).

Malattia: significa invece **disarmonia** tra Dosha, Dhatu, Mala e mente.

Nel processo della malattia per prima cosa i Dosha vengono danneggiati e a loro volta danneggiano Dhatu, Mala, Srota (i sistemi/canali) e producono malattie.

I Dosha (Vata, Pita e Kapa) possono essere "disturbati", quindi manifestarsi in eccesso oppure in difetto, a causa dell'ambiente, il cibo, l'acqua, i cambiamenti nel regime di vita, la routine giornaliera e stagionale, la soppressione delle

urgenze naturali e la non soddisfazione dei desideri.

CURA

Trattamenti vengono effettuati per la correzione dei Dosha, per porre fine alla malattia. Agendo sui Dosha le disarmonie legate ai tessuti, le scorie, i canali e la mente si correggono.

Si tratta ciascuna malattia, considerando la Prakrti (costituzione) della persona.

Si inizia il trattamento con due pratiche fondamentali che riducono del 50% il disturbo. Esse sono:

Panchakarma. Il suo scopo è disintossicare per la correzione dei Dosha e preparare il corpo al trattamento Rasayana.

Rasayana. Il suo scopo è ringiovanire i tessuti.

L'eccesso di un Dosha è riequilibrato attraverso: Langhana (cibi leggeri, cibi liquidi, digiuno) e Panchakarma (disintossicazione)

La diminuzione di un Dosha è riequilibrata normalizzando le funzione degli organi con i trattamenti Brimhana (nutrienti), Abyangam (massaggio con Tailam - olii medicati) e Rasayana Draviya (alimenti integratori).

La presenza di Ama (tossine) viene eliminata con digestivi e stimolatori dell'appetito.

Austham

Preparati Ayurvedici

Secondo gli insegnamenti dell'Ayurveda, l'uomo deve rivolgersi alla natura per ritrovare quelle sostanze che lo aiutano a prevenire e a curare le malattie..

Tradizionalmente tutti i prodotti Ayurvedici vengono preparati artigianalmente dal medico ayurvedico utilizzando elementi naturali vegetali e minerali.

Occorre ricordare che i rimedi ayurvedici seguano un processo particolare di preparazione. I metalli in particolare devono essere purificati attraverso macerazione e successivamente inceneriti. da un minimo di 100 ad anche 1000 volte. Questo lungo trattamento è necessario per scindere le molecole in modo che il nostro organismo le possa assimilare. Se non vengono seguite queste regole a parità di dosaggio nel medicinale la presenza di tossicità dei metalli aumenta. L'utilizzo dei metalli è reso indispensabile per due particolari motivi, a) come veicolo che porta in profondità fino alle cellule i principi attivi delle erbe, grazie alla sua pesantezza; b) come energia potenziale di difesa, grazie alla sua densità. Sono totalmente privi di effetti collaterali e possono integrarsi, come coadiuvanti nella cura, alla medicina ufficiale.

Dato che ognuno di noi è unico, non esiste uno stato di salute uguale per tutti e, per la stessa ragione, i rimedi e le cure variano secondo le circostanze. Insomma ogni cosa può essere un farmaco o un veleno, secondo i casi.

Per imparare l'Ayurveda occorrono anni di studio e in India è insegnata in 116 università, con un corso di laurea della durata di 6 anni, vengono praticate queste cure in 1700 ospedali da 300 mila medici. Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha incluso quest'antica disciplina nei suoi programmi di ricerca da oltre 20 anni.

In Italia ai prodotti ayurvedici non viene riconosciuta l'autorità di farmaci per cui devono essere venduti come alimenti integratori. Qualche tempo fa è sorta una polemica proprio in relazione a queste composizioni. Sono apparse notizie allarmistiche su alcuni flaconi in commercio, accusati di contenere piombo in quantità ritenute dannose alla salute. Questa notizia sembrava il solito attacco alle medicine naturali; in verità poca accuratezza nella preparazione, può effettivamente portare a risultati dannosi.

Chi garantisce il buon uso di prodotti ayurvedici?...Questi dovrebbero essere prescritti da una persona autorevole, un medico ayurvedico, e non da chiunque si improvvisi tale o meno ancora, autoprescritti. Ogni medicina va assunta in base alla costituzione fisica di ciascun individuo e deve essere assunta in modi diversi a seconda dei casi.

La cura ayurvedica deve essere seguita in base agli aspetti della: purificazione, rilassamento, fortificazione e cura appropriata.

Cucina Ayurvedica

PRINCIPIO DELL'ELEMENTO

L'Ayurveda approfondisce l'analisi del cibo attraverso la conoscenza degli alimenti, dei gusti, dell'energia, della sua azione sul corpo, mente, spirito e della sua azione farmacologica.

Il cibo, che nutre il corpo, è derivato dagli stessi cinque elementi di cui il corpo è composto.

Questi cinque elementi di base del cibo sono digeriti nel corpo dai loro rispettivi enzimi (Bhutagni) e dopo l'assimilazione sono convertiti nei vari tessuti.

Il cibo che noi ingeriamo, è composto di proteine, grassi, carboidrati, vitamine, minerali e acqua secondo la classificazione della medicina moderna. Dopo la digestione questi componenti sono divisi in amminoacidi, zucchero, acidi grassi, glicerina, ecc. Queste strutture molecolari di base sono classificate dai medici ayurvedici nelle categorie di Vata, Pita e Kapa.

- Quando il potere digestivo è debole si devono usare spezie che sono ricche dell'elemento Fuoco.
- Quando la persona soffre di edema si deve evitare il sale perchè l'elemento predominante è l'Acqua.
- Se la persona è sofferente di sensazioni di bruciore deve assumere uva o melone che hanno un effetto calmante e rinfrescante dovuto all'elemento Acqua.

Cibo derivante dai cinque elementi di base:

1. Nel riso e nel grano predomina l'elemento Terra.
2. Nel latte e nei succhi di frutta predomina l'elemento Acqua.
3. Nelle spezie che stimolano vari enzimi predomina l'elemento Fuoco.
4. Nei germogli predomina l'elemento Aria.
5. Il riso soffiato contiene Etere.

RICETTA

KICHADI (RISOTTO)

Kichadi è un piatto adatto a tutte i tre tipi di Dosha, ha vari benefici a seconda del tipo di erbe e verdure e spezie usate. Contiene le proprietà di tutti gli elementi necessari ed è molto semplice da preparare. Si digerisce e si assimila facilmente, si usa come una dieta nel trattamento del Panchakarma (trattamento di disintossicazione)

Dose per 3 persone

Ingredienti: 250 gr. di riso basmati, 150 gr. di soya verde speziati, 150 gr di radice di bardana, 250 gr. Ghi Gruta, 1 cucchiaino di masale polvere, ½ cucchiaino di sale marino, 1 limone, da 1 a 1 ½ lit. acqua.

Azione: rinfrescante e purificante del sangue

Stagione adatta: primavera e estate

Tempo di cottura: 1 ora

Adatta per Dosha: Vata, Pita e Kapa

Preparazione: Lavare il riso e soya verde 2/3 volte e scolare; tagliare i fagiolini verdi e radice di bardana in piccoli pezzi; bollire 2 lit.d'acqua in una pentola separata.

Processo: Scaldare a fuoco basso il Ghi Gruta in una pentola e soffriggere i semi di cumino e di finocchio

1. Scaldare nel fuoco baso il Ghi Gruta e soffriggere i semi di cumino e di finocchio per 1 minuto
2. Aggiungere il riso e soya verde già lavato e soffriggere per altri 3 minuti
3. Aggiungere fagiolini, bardana, masala, sale e mescolare per 1 minuto.
4. Aggiungere 1 lit. d'acqua già bollito e lasciare cuocere con coperchio fino a che diventa tenero
5. Se necessario per mantenerlo umido aggiungere l'acqua bollita poco a poco.
6. Alla fine togliere dal fuoco quando è tenero e profumato, aggiungere il limone e mescolare.
7. Consumare appena cotto.

Sadana

SHANTIASANA (Yoga Nidra)

SIMBOLO: Pace. Abbandona il corpo e la mente, vola nell'aldilà. Shanthi significa pace. Questa posizione anche chiamata Savasana vuol dire cadavere, perché praticata immobile ma ascoltando tutto il corpo con consapevolezza.



Shanti asana è la posizione rilassante. Prima di abbandonarsi meglio praticare alcuni respiri forzatamente contraendo il corpo.

Partenza: Stendetevi sulla schiena e rilassatevi. Portate l'attenzione sulla respirazione, respirando sempre più profondamente, sia l'inspirazione che l'espiazione hanno inizio dall'addome: è solo attraverso il movimento del diaframma che noi possiamo respirare. Il respiro inizia dall'addome e continua nel petto; mantenete la mano destra sull'addome e la sinistra sul petto, cercate di individuare il "movimento della respirazione" attraverso il movimento delle mani. Ricordatevi sempre che è la mano destra, che si trova sull'addome, ad iniziare, a muoversi per prima. Ripetete 5 o 6 volte la respirazione che deve avvenire sempre in modo profondo.

Poi, espirando con forza alzate tutto il corpo mantenendolo in tensione e scaricando

il peso solamente sull'osso sacro. Restate in tensione continuando ad espirare per alcuni secondi. Fatta uscire tutta l'aria, lasciate cadere il corpo sul pavimento e abbandonatevi completamente. Stesi sul pavimento, ispirate ancora profondamente. Ripetete questo esercizio per 5 o 6 volte. Più volte verrà ripetuta la pratica, maggiori saranno i benefici che ne potrete ricavare. Ora abbandonatevi sul pavimento comodamente, cercate di rilassare il corpo, portate l'attenzione al corpo posteriore che ha contatto con la terra dal tallone alla nuca, le gambe e le braccia aperte e aderenti al pavimento. I palmi delle mani rivolti verso l'alto e in Cin Mudra cioè il pollice e l'indice uniti, le spalle abbassate, il petto aperto, il collo allungato con la testa diritta. State in modo confortevole e rilassate tutto il corpo. Ora portate l'attenzione al corpo anteriore che è a contatto con il cielo e percepite leggerez-

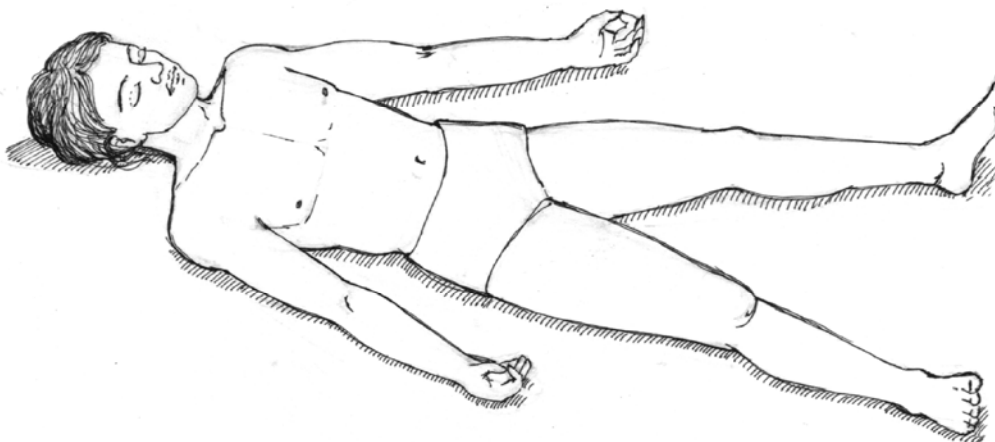
za, lasciate avvenire una nuova esperienza, ascoltando il silenzio, evitando il processo dei pensieri. Ascoltate la vostra voce sottile che ripete l'OM....Siete testimoni nel silenzio.

Sentite un calore, un'energia percorrere la vostra spina dorsale. Adesso non c'è più niente, ne tu ne altri, espandetevi come luce, e sentitevi leggeri e felici nel silenzio.

Dopo 10/20 minuti potete ritornare, lentamente muovete i piedi, le mani, le gam-

be, la testa, muovetevi sempre dolcemente e con scioltezza. Allungate, piegate e fate rotolare liberamente tutto il corpo. Piegate le ginocchia su un lato in modo confortevole, preparatevi ad alzarvi lentamente per sedervi.

Sedetevi comodamente, mantenendo la schiena dritta e percepite il beneficio della Yoga Nidra: silenzio....un'energia pura....e sana...



Asana prepara il corpo a rilassarsi eliminando le tensioni.
Pranayama prepara bene l'energia liberando l'emozione.
Bandha chiarifica la mente purificando gli organi.
Mudra acutizza l'intelletto con la concentrazione.
Kriya pacifica l'anima purificando il corpo, il respiro e la mente.

Darshanam. Filosofia

La natura dell'Assoluto ?

Un filosofo è un aspirante dell'Assoluto, così anche uno Yoghi, il loro approccio è diverso. Un filosofo cresce con una razionalità logica e vuole concepire intellettualmente la natura dell'Assoluto.

Lo Yoghi cresce lungo la via dell'autodisciplina e vuole realizzare l'Assoluto spiritualmente.

La comprensione filosofica non può andare oltre i principi dell'intelletto, ma la disciplina dello yoghi si può sperimentare, oltre l'intelletto.

Un'aspirante dell'Assoluto non soddisferà mai la sua teoria.

La sete della filosofia dell'Assoluto crea la sua storia sulla base di guerre intellettuali tra le varie scuole filosofiche.

L'auodisciplina dello Yoghi rimane come un mistero perché la sua realizzazione va oltre l'intelletto.

L'Assoluto è l'anima dell'universo, ossia l'anima di ogni essere vivente.

Yoghi trascende la sua anima individuale a l'anima cosmica nello stato di Samadi.

La natura di questo stato non può essere concepita dall'intelletto.

L'intelletto da ottima chiarezza e soddisfazione all'aspirante dell'Assoluto. Così i saggi insegnavano il sistema filosofico agli aspiranti dell'Assoluto, come una disciplina intellettuale

Abyangam

La pratica dell'**Abyangam** è una cura naturale e indispensabile nell'Ayurveda. E' indicato a tutti: sani e malati, neonati e anziani. Il suo scopo è stabilire armonia fra i Tridosha. Serve inoltre a fortificare le difese immunitarie, disintossicare, ringiovanire, rilassare profondamente. Il trattamento Abyangam mantiene il benessere psico-fisico, disciplina la vita quotidiana, combatte lo stress, scioglie dolcemente le tensioni e la rigidità del corpo, sviluppa la consapevolezza di se stessi e trascende le energie verso il Superiore.

Le tecniche di Abyangam, semplici e rapide, agiscono sugli stati dell'anima. Ci sono varie tecniche e manualità che possono essere applicate attraverso l'attenta

osservazione del soggetto e della sua condizione energetica, a seconda della costituzione individuale e a seconda degli eventuali problemi specifici.

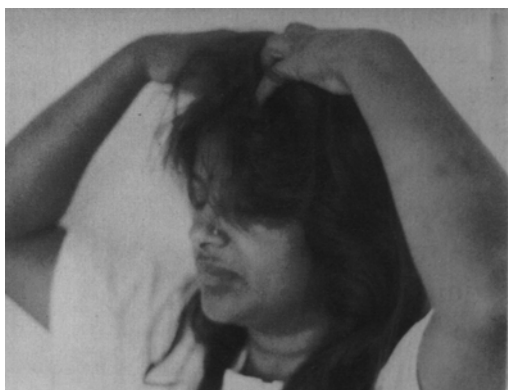
Si sceglie una tecnica, si adatterà una manualità di base e si sceglierà la direzione in cui deve fluire il massaggio.

Durante le pratiche vengono utilizzati preparati Ayurvedici specifici: olii, creme, polveri, impacchi, ecc.. L'uso dei prodotti Ayurvedici è essenziale; in particolare sono importanti gli oli medicati (Thailam) che contengono proprietà curative. L'uso del Thailam varia a seconda delle tipologie e degli eventuali problemi specifici. Ci sono 3 tipi di Thailam principali che agiscono sui **TriDosha (Vata, Pita e Kapa)**.

Siroabyangam

Praticare l'auto-massaggio Ayurvedico è una buona abitudine per il benessere. Si può eseguire la mattina un massaggio alla testa con PitaTailam che calma la mente, migliora la vista e fa crescere sani i capelli. Cinque minuti bastano per massaggiare la testa ed il viso. Questo massaggio prepara la persona ad affrontare tutta la giornata con chiarezza e tranquillità.

Mettere un cucchiaino di Anti Pita Tailam sulla testa e battere con il palmo ripetutamente, poi spalmare l'olio su tutta la testa, capelli e viso, strofinare con il movimento circolare. Tenere il più a lungo possibile, dopo almeno venti minuti si possono lavare i capelli.



Spezie e Erbe

Un crema tonificante per il viso

Miscolare inisieme come un crema:

1 gr.di farina di di curcuma

1 gr.soya verde

1 gr.sandalo bianco

1 gr. liquirizia

un pizzico di camphoro

Applicare sul viso e tenere 10minuti poi lavare

Praparazione ayurvedica

CURCUMA

Nome Latino: Curcuma longa

Nome Sanscrito: Haridra

Nome in Tamil: : Mangiel

È il miglior antisettico in Ayurveda. La pianta si trova in tutta l'India, specialmente in Bombay, Madras, Bengala. Si trova anche in Cina e a Giava.

Composizione chimica: Contiene un agente colorante chiamato "curcumina" e circa il 5 o 6 % di olio volatile. Questo olio aiuta a ridurre il colesterolo nel sangue. Contiene anche altre sostanze come amido e alluminoide.

Proprietà mediche:

Gusto: amaro e pungente

Energia: caldo

Azione: purificatore del sangue, migliora l'incarnato. Allevia Vata e Kapa.



USO

1. In caso di tosse e gonfiore allergico dell'ugola, si somministra curcuma con latte caldo.

2. Per laringiti: polvere di liquirizia, latte e Curcuma.

3. Per le ghiandole mammarie si applica esternamente Curcuma e Lodhra.

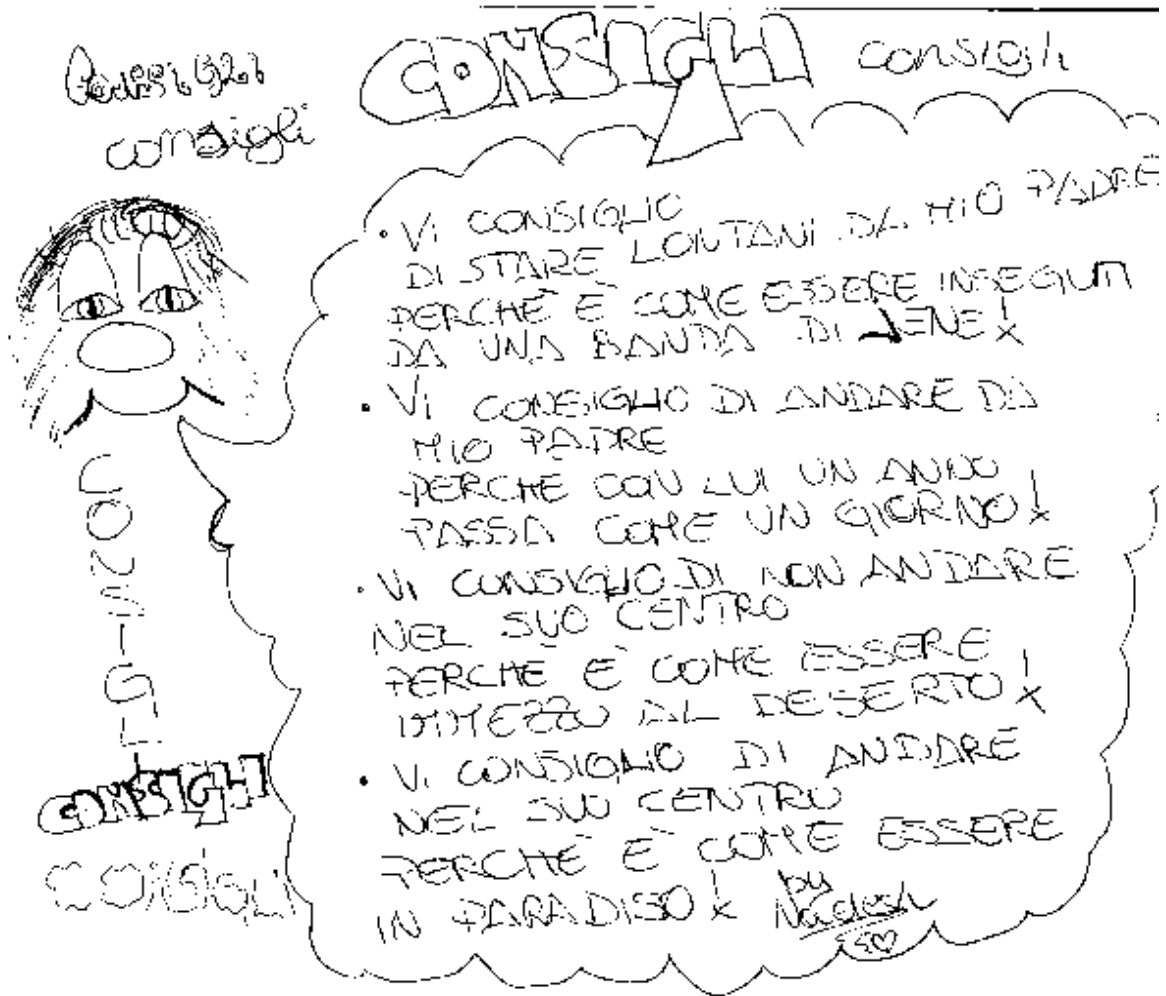
4. Per le malattie della pelle: Curcuma con urina di la propria per 7 giorni da assumere internamente.

5. Per applicazione esterna.

6. Per l'incarnato: Curcuma, Chandana e latte.

Per ferite, tagli, contusioni e gonfiori : Curcuma e Tuvani.

🎶 Bambini scrivono



Nadeswari

A

Joytinat



CENTRO YOGA AYURVEDA
Associazione Culturale Remedi Alternative

- *Joytinat è un "centro salute" con finalità spirituali e culturali. Il suo nome è composto dalle parole "Joythi" che significa luce e "Nat" che significa picco della montagna, "luce del picco della montagna" Gli scopi del Centro sono Vivere meglio e Volere bene. Aperto a tutti organizza incontri, corsi, conferenze, seminari, ritiri, stage per imparare a vivere con armonia e gioia educando il corpo e la mente. Il Centro è guidato dal Maestro Swami Joythimayananda. Pratiche settimanali di **Panjanga Yoga** da ottobre a giugno*

Il Centro offre:

Corsi di formazione professionale:

Insegnanti Yoga

Yoga terapeuti

Operatori Abyangam

Corso di Rimedi Ayurvedici

Incontri sulla filosofia dello Yoga e dell' Ayurveda

Pratiche di Panjanga

Servizio di biblioteca, vendita di prodotti ayurvedici e libri del maestro

Trattamenti per problemi psichici attraverso Psicologia dello Yoga

Rimedi Ayurvedici: Panchakarm (disintossicazione), Abyangam, Rasayana (ringiovanimento), cura dell'alimentazione e Yoga terapia

Consulenze individuali

Punti di riferimento

Joytinat, Via Balbi 33/29 - Genova, tel.010/2758507

Joytinat, Via Borgovico 177 - Como, tel. 031/570309

Joytinat, Gina Visotto, Via Lanza 2, Trieste. tel. 040/394971

Joytinat-Assioab, Dott. Lino Zanghi, Piazza 1° Maggio 2, Biella, tel. 015/2523033

Joytinat, Dott. Marco Rivieri, Via XXIV Maggio 106, La Spezia, tel. 0187/770382

Joytinat, Via Masotto 23 Milano, tel. 02/710146

Joytinat, c/o Patrizia Osmani, Via Costantino, 41 Roma, tel. 06/5412004

Joytinat, c/o Centro Mimosa, Via xx settembre 30/1, Camogli, tel.0185/770591

Joytinat, c/o Via Siracusa 63, Padova. tel 049/687922

Joytinat, c/o Ass.Pundarika, Via Mazzini, 89, Codogno, (LO) tel. 0523/506192

Joytinat, c/o Giovanna Frescia, Via Digone, 23, Torino. 011/7490693

Joytinat, c/o Centro Arcobaleno, Via. San Pietro Amaello, 6 Napoli. tel. 081/455026

Joytinat, c/oAss. Via del Benessere, Via Sagra S Michele, 10, Torino tel. 011/797513

Joytinat, c/o Rosaria Parentela, Via Nausicaa 14, Catanzaro Lido. tel. 0961/391058

Joytinat, c/o Alessandra Costantini, Via Varese 29, Malgesso, (VA) tel. 0332/706643

Dott.Sartori Liviano, Piazza del Popolo 31, San Martino B. A, Verona, tel.045/992988

Notizie

La scuola Joytinat organizza corsi di Ayurveda, Yoga e Abyangam.

CORSO DI AYURVEDA

- **Titolo conferito:** Certificate Course of Ayurveda / Diploma Course of Ayurveda
- **docenti:** Maestro Swami Joythimayananda (Vaidya) e Prof. Dr.P.H. Kulkarni
- Enti organizzatori:
Joytinat, Via Balbi 33/29, 16126 Genova. Tel. 010/2758507
Ayurveda Academy, 36, Kothrud, Pune, 411029 India,
- Scopo e oggetto **Certificate Level:** diffondere la conoscenza dell' Ayurveda intesa come scienza del vivere (per comprendere meglio se stessi, la famiglia e la società).
- **Materie:** 1. Principi di Ayurveda, 2. Benessere, 3. Farmaci Ayurvedici, 4. Diagnosi e trattamento dei disturbi più comuni
- Scopo e oggetto **Diploma Level:** diffondere la conoscenza dell' Ayurveda intesa più specificamente come scienza medica.
- **Materie:** 1. Diagnosi delle malattie, 2. Medicinali (Kalpa), 3. Trattamento delle malattie, 4 . Diagnosi diverse
- **Durata:** 1 Anno. Il corso può iniziare in qualunque mese dell'anno.
- **Esami:** Preparazione di una tesi sull'argomento.

CORSO AYURVEDA
18 Ott. 97
15 Nov.
20 Dic.
10 Gen.98
8 Feb.
14 Mar.
11 Apr.
9 Mag.

CORSI DI INSEGNANTI YOGA E YOGA TERAPIA

Titolo conferito: D I P L O M A

- **Durata** 5 Anni
- **Docenti:** Swami Joythimayananda e Istruttori del Centro Joytinat
- Sede: Joytinat, Via Balbi 33/29, Genova.
- **Obiettivi dei corsi:**
Creare Insegnanti Yoga e Operatori di Yoga Terapia
Utilizzare l'arte dell' insegnamento al meglio e in modo approfondito
Ampliare la propria conoscenza, consapevolezza e coscienza.

- **Materie: PANJANGA YOGA-** i cinque sentieri dello yoga.

Teoria: Yoga moderna-Essenza dello yoga-Panchanga Yoga:Hatha, Karma, Raja, Gnana e Bhakthi Yoga, Anatomia Fisiologia dell'Uomo, Energia vitale, Yoga terapia, Fisiologia della psiche- endocrina-immunitaria (Prana-Tejo-Oja, Filosofia dello Yoga, Cultura dello Yoga, Psicologia dello Yoga, Patanjali Yoga Sutra, Storia dello yoga: Yoga nel Veda-Yoga nel Upanishad- Tantra-Buddismo-Yoga nel Maha Bharata-del Medioevo-Siddanta-Vedanta-Cultura Tamil.

Pratica: Rilassamento, Respirazioni, Asana, Bandha, Mudra, Kriya, Mantra, Meditazioni, Visualizzazioni e discussioni.

CORSO YOGA E YOGA TERAPIA
6/9 Novembre. 97
15/18 Gennaio. 98
26/29 Marzo 98.
12/18 Luglio 98
Joytinat
Genova - 0102758507

CORSI OPERATORI DI ABYANGAM

- **Conduce** il maestro Swami Joythimayananda (Vaidya)
- **Luogo:** Joytinat, Via Balbi 33/29, Genova
- **Gli obiettivi** del corso sono:
 - Creare operatori di Abyangam.
 - Utilizzare la pratica di Ayurveda e Abyangam al meglio su se stessi, nella famiglia, con gli amici e con gli altri nella vita quotidiana.
 - Ampliare le proprie conoscenze sull'Ayurveda.

Titolo conferito: **DIPLOMA**

- Il corso è di **centotrentacinque (135)** ore
 1. È articolato in **5** incontri: 4 incontri di quattro giorni e un giorno di esame.
 2. Ad ogni incontro le tecniche apprese forniscono un livello globale di preparazione sviluppando ed approfondendo le materie del programma.
 3. Al termine vengono consegnati gli attestati di partecipazione.
 4. Alla fine del 4° incontro viene assegnato l'argomento della tesi per ottenere il "**diploma di operatore Abyangam**".
 5. La tesi dovrà essere consegnata il giorno dell'esame.
 6. Il diploma verrà rilasciato in Settembre durante l'assemblea annuale dei Centri Joytinat.
 7. I libri di testo verranno consegnati a seguito della conferma di partecipazione al corso.

ABYANGAM

Massaggio ayurvedico è una cura naturale che mantiene il benessere psico-fisico, combatte lo stress, scioglie dolcemente le tensioni e la rigidità del corpo.

Le tecniche di Abyangam, semplici e rapide, agiscono sugli stati dell'anima. Ci sono varie tecniche e manualità che possono essere applicate attraverso l'attenta osservazione del soggetto e della sua condizione energetica, a seconda della costituzione individuale e a seconda degli eventuali problemi specifici.

Si sceglie una tecnica, si adotta una manualità di base e si sceglierà la direzione in cui deve fluire il massaggio.

Durante le pratiche vengono utilizzati preparati Ayurvedici specifici: olii, creme, polveri, impacchi, ecc.. a seconda delle tipologie (**Vata, Pita e Kapa**).

INCONTRI DI ABYANGAM

Incontri	96/97	97/98	98/99
1°		2, 3, 4, 5 Ott. 97	1, 2, 3, 4, Ott. 98
2°		5, 6, 7, 8 Dic. 97	3, 4, 5, 6, Dic. 98
3°		19, 20, 21 22 Feb. 98	25, 26, 27, 28 Feb. 99
4°	29,30, 31Mag., 1 Giug. 97	28, 29, 30, 31 Mag. 98	20, 21, 22, 23, Mag. 99
5°	22 Giugno 97	28 Giugno 98	27 Giugno 99
Esame			

- **Materie:**

TEORIA: la filosofia dell'Ayurveda, i principi dei Tridosha,, regole dell'Abyangam, anatomia e fisiologia, studio del polso, la tipologia, prodotti Ayurvedici, olii medicati per il massaggio, Panchakarma, Rasayana, disturbi comuni, dietetica Ayurvedica.

PRATICA: preparazione all'Abyangam, Automassaggio, Massaggi parziali, Arterioso, Venoso, Dhara, Othadam, Vata-Pita-Kapa Abyangam, linfodrenaggio, Applicazioni caldi a base di erbe, manipolazione delle articolazioni, massaggio sui punti energetici, tamponamenti caldi a base di riso e erbe, bagni di Thailam caldo per il corpo, Abyangam per alcuni disturbi.

VACANZA RESIDENZIALE JOYTINAT

Presso l'Albergo S. Martino, Col Perer, Arsiè (BL).

RASAYANA (Ringiovanimento) - 06 / 13 luglio 97

Rasayana è un trattamento ayurvedico che rallenta l'invecchiamento, ringiovanisce le cellule, l'acutezza dei sensi, si riacquista la memoria e si aumenta l'energia.

PRATICA - TEORIA

Si pratica quotidianamente yoga, meditazione e massaggi, si fanno trattamenti vari per correggere Apana e Prana Vayu (l'energia responsabile per il sistema escretorio e immunitario). inoltre si purifica e si fortifica il canale digerente, circolatorio e riproduttivo, gli organi digestivi e respiratori, gli organi di senso. Si va a camminare nel bosco e l'alimentazione è sana e dietetica.

PANCHANGA YOGA - 13 / 20 luglio 97.

Panchanga yoga si occupa delle regole dello stile di vita e tratta le pratiche morali e igieniche. Le pratiche dei 5 aspetti dello yoga si integrano l'una con l'altra e insegnano come, a seconda dello stato della persona e del regime seguito, un aspetto assuma la predominanza.

PRATICA - TEORIA

Filosofia dello yoga

Anatomia e fisiologia delle articolazioni, muscoli, organi e canali

Fisiologia dello psico - endo - immune (Prana - Tejo - Oja)

Hatha yoga pratiche, meditazione e Yoga terapia

ABYANGAM - 20 / 27 luglio 97

Abyangam , il massaggio ayurvedico è parte dello stile di vita nel quale prevenzione e promozione della salute sono fondamentali. È un efficace rimedio, e impiega un olio curativo specifico in base alle condizioni individuali.

PRATICA - TEORIA

La filosofia dell'Ayurveda, anatomia e fisiologia, Muriabyangam (Manipolazione delle articolazioni), Midhiabyangam (Massaggio con i piedi), Varmabyangam (Massaggio sui punti energetici), Pinda Svedanam (tamponamenti caldi a base di riso e erbe), Kayasekam (bagni di Thailam caldo per il corpo), dietetica Ayurvedica, assegnazione dell'argomento della tesi, Abyangam per alcuni disturbi comuni.

* Il soggiorno sarà reso più gradevole e distensivo dalla bellezza dei boschi di montagna e da un'alimentazione sana e dietetica.

* La camera singola costa 20.000 in più al giorno

* Per ulteriori informazioni: Joytinat, 031/570309, 010/2758507

Calendario

I corsi Yoga settimanali: 1997/98 - sede Genova

Si effettuano da Ottobre a Giugno con incontri bisettimanali e la durata delle lezioni è di un'ora e mezza. I corsi saranno condotti dal maestro Swami Joythimayananda e dai suoi allievi.

Giorni	Ore
Mar. + Gio. : (Corso Hatha Yoga)	13.00/14.30, 18.00 / 19.30, 20.00/21.30
Lun. + Mer.: (Corso Hatha Yoga)	18.00 / 19.30, 20.00 / 21.30,
Venerdi: Bala yoga (Yoga per bambini)	17.00 / 18.30
Ven.: Meditazione + Satsang (Ingresso libero)	18.30 / 19.30
Mer. Abyangam - (Ingresso libero)	20.00 / 22.00

97/98 Corso di Abyangam, Yoga e Ayurveda - Mensili

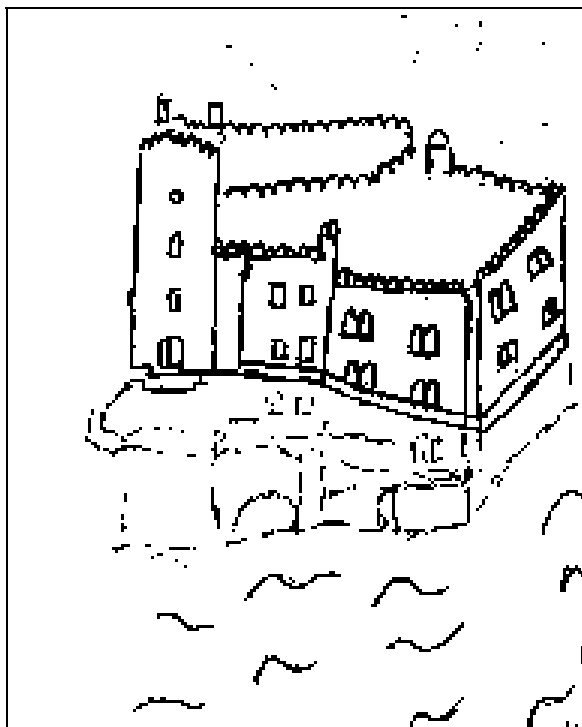
Luogo	Tema	Ott.97	Nov	Dic	Gen.98	Feb	Mar	Apr	Mag
Genova	Abyangam	11	1	13 R	3	28	7	4	2
Como	Abyangam	12	2	21	4		1, 8	5	3
Genova	Yoga ore 9/13	18	15	20	10	7	14	11	9
Genova	Ayurveda ore 15/18	18	15	20	10	7	14	11	9
Napoli	Abyangam		16,17		11, 12		15, 16		10, 11
Padova	Abyangam	25	21	20 R	24	15	21	25	23
Trieste	Abyangam	26	23	21 R	25	16	22	26	24

97/98 - Seminari e altre attività

DATA	TEMA	LUOGO
97 - Apr.18 ven. Ore 19.30	Satsang e festa (Ingresso libero)	Joytinat, Genova
97 - Giu 6, 7, 8	Anatomia e Fisiologia (seminari)	ASIOAB
97 - Giu. 21 sab.	Numerologia - (incontro)	Joytinat, Genova
97 - Giu. 22 dom.	Esame e festa	Joytinat, Genova
97 - Lug.6/13	Rasayana - Ringiovanimento (trattamenti)	Col Perer, Arsiè (BL)
97 - Lug. 13/20	Abyangam (corso)	Col Perer, Arsiè (BL)
97 - Lug. 20/27	Yoga - Yoga terapia (corso)	Col Perer, Arsiè (BL)
97 - Sett. 19,20	Gravidanza (seminari)	Joytinat, Genova
97 - Sett. 21. dom. Ore 10.00	Assemblea annuale e festa Joytinat, Assioab	Joytinat, Genova
97 - Ott. 7 mart. Ore 19.30	Incontro soci Genova	Joytinat, Genova
97 - Nov. 6,7,8,9,.	Yoga + Yoga terapia(seminari)	Joytinat, Genova
97 - Dic. 12,13,14 -	Ayurveda + Yoga terapia (seminari)	Pomaya
98 - Gen. mar. 14 Ore 19.30	Incontro soci Genova	Joytinat, Genova
98-- Gen.-15,16,17,18	Yoga + Yoga terapia (seminari)	Joytinat, Genova
98 - Mar.-26,27,28,29	psicologia dello Yoga(seminari)	Joytinat, Genova
98 - Apr. 16,17,18,19	Digiuno	Padova
98 - Mag. 14,15,16,17, -	Abyangam aggiornamento	ASSIOAB
98 - Giu. 27 sab.	Numerologia	Joytinat, Genova
98 - Giu.28 dom.	Esame	Joytinat, Genova

IL CENTRO JOYTINAT DI TRIESTE

Trieste è una città piena di fascino: aperta sul mare, è protetta alle spalle da una zona collinosa carsica che la sovrasta e le dona una ricca vegetazione e splendide passeggiate.



Un tempo porto di un vasto impero europeo, ora sta attraversando un periodo statico, di transizione, per riuscire bene ad individuare come valorizzare al meglio i propri doni naturali.

Ogni tanto, a risvegliarla, interviene la bora, che la scuote tutta e la “solleva”.

Un gruppo di allieve, formato da: Antonella, Carla, Marina, Silvia, Tiziana, Lucia G., Lucia F., Alessandra, Piera, Eva e Gina Maria, promuove, con entusiasmo e passione, attività ed iniziative affinché l'associazione venga conosciuta, cercando spazi nelle istituzioni e nelle scuole, dove far entrare lo Yoga e l'Ayurveda attraverso l'insegnamento del nostro Maestro Swami Joythimayananda.



PROSSIMI INCONTRI:

20 Aprile: Pratica di cucina ayurvedica con RAJAM JOYTHIMAYANANDA

9 Maggio: Incontro su “Come orientarsi per individuare le tre costituzioni (VATA-PITA- KAPA).

24-25 Maggio: Partecipazione alla manifestazione fieristica BIOEST

25 Maggio: Chiusura dell'anno di studi di Yoga Ayurveda Abyangam.

L'associazione ha trovato ospitalità ed presso la U.I.S.P, in P.zza Duca degli Abruzzi n°3-IV piano. Stiamo preparando il programma, che inizierà ad ottobre prossimo.

Per chi desidera avvicinarsi all'arte dell'Ayurveda Scriveteci o telefonateci allo 040/397925 o 394971:

Un abbraccio da tutti noi.

ॐ NAMASHIVAYA

Recapito degli operatori - collaboratori diplomati in Abyangam e/o Yoga alla Scuola JOYTINAT

Bologna

Antonella Bochichio,
tel. 051/262040

Brescia

Paolo Gatta,
tel.030/2400649

Camogli

Michele Favale
0185/55390

Catania

Pio Polimeni,
tel.095/958270

Como

Marta Vidoni,
tel. 031/570309

Carla Lamperti,
tel. 031/421179

Rottigni Mario
tel 031/732451

Carola Franceschini,
tel/ 031/565101

Firenze

Isabella Cornacchione,
tel. 055/461369

Genova

Antonella Bochicchio
010/5705493

Antonella Muraca,
tel. 010/514314

Carla Veronese,
tel. 010/291461

Centro Sportivo,
tel. 010/8328561

Michela Gamalero
010/206680

Ornella Valantini
tel. 010/310428

Prabakaran,
tel. 010/2726422

Giorgio Garifo,
tel. 010/3724310

Cristina Bertolone,
0185/408498

Gorizia

Lucia Estetica,
tel. 0481/530377

La Spezia

Marco Rivieri
tel. 0187/770382

Fornelli Tiziano
tel. 0187/673938

Fiorellini Paolo
tel 0187/648789

Raffaella Donati,
tel. 0187/632255

Lugano, Svizzera

Barbara Krebs,
tel. 0041/91/8590959

Livorno

Roberta Rossi,
0586/807484

Milano

Centro G.F.U.,
tel. 02/710146

Rosi Sinopoli,
tel.02/70000073

Wanda Scozia,
tel. 039/2301124

Luca Giampà,
tel. 02/9842710

Elasabetta Saccardin,
tel.02/96373074

Napoli

Chiara Vecchio,
tel. 081/8372007

Lina Lama,
tel.081/8828705

Lucia Pirra,
tel. 081/8792860

Paola casola,
tel. 081/7146315

Gennaro Napolitano,
tel. 081/5548929

Alessandro De Bellis,
tel.081/5197120

Imma De Bellis,
tel.081/666683

Shivani Benevento,
tel. 081/455026

Padova

Grazia Loi,
tel.049/8757640

Mariarosa Fedetto,
tel. 049/8756592

Mirko Ginocchi,
tel. 049/8076038

Severina Mannara,
tel. 049/687922

Giovanna Stoppa,
049/8759551

Pavia, Vigevano

Maria D'Amico,
tel. 0381/690435

Piacenza

Tosto Carmen,
tel. 0523/506192

Rapallo

Michele Favale,
tel.0185/55390

Reggio Emilia
Ferretti Luca,
tel.0522/911726

Roma

Andrea Freda,
tel.06/7801408

Libero Gentili,
tel.06/9065868

Patrizia Osimani,
tel. 06/5412004

Susanna di Simoni
tel. 06/5081202

Salerno

Tina Cimino,
tel.089/334973

Torino

Franca Castiglione,
tel. 011/4335568

Margherita Garis,
tel. 011/797513

Trento

Stafania Gadotti,
tel. 0461/810383

Maria Teresa Donati,
tel. 0464/519328

Trieste

Alessandra Meton,
tel. 040/351770

Anni Bone,
tel. 040/391702

Anna Voinich
tel. 040/763053

Antonella Massaro,
tel. 040/578492

Gina Maria Visotto,
tel 040/394971

Lucia Geromet,
tel.040/311701

Varese

Alessandra Costantini,
tel. 0332/706643

Vicenza

Ivan Brugnolo,
tel.0444/699773

Laura Franceschini
tel.0444/571566

Roberto Dalla Costa,
tel.0445/528678

Verona

Silvana Rancan,
tel.045/992183

1. JOYTINAT ASSIOAB

2. La scuola Joytinat ha creato ASSIOAB per avere un Albo per Operatori Abyangam all'interno della Scuola Joytinat.
3. Sotto sono elencate le persone iscritte nell'Associazione Italiana Operatori Abyangam.

4. Aldo Casaleggio, Via Paleocapa, 18, Genova, 16123. Tel. 010/299854
5. Andrea Parimbelli, Via cav. Di Vitt. Veneto, 6, Stezzano 24040. Tel. 035/591662
6. Anne Marie Sanoner, Via Rezia, 7, Ortisei, 39046. Tel. 797911
7. Antonella Massaro, Via F. Severo, 37, Trieste, 34123. Tel. 040/578492
8. Antonella Muraca, Corso Sardegna, 34, Genova, 16123. Tel. 010/514314
9. Carmen Tosto, Via Farnesiana, 224, Piacenza, 29106. Tel. 0523/506192
10. Gianni Miglietti, Via Craveia, 36, Tollegno, 13067. Tel. 015/421481
11. Giorgio Garifo, Via Aurelia, 5/3, Genova, 16123. Tel. 010/3724310
12. Giuliana Negri, Via Chiosseto, 15, Milano, 20122. Tel. 02/76006971
13. Grazia Loi, Via Cerato, 1 bis, Padova, 35100. 049/8757640
14. Isabella Cornacchione, Via Grevigiana, S. Casciana. Tel. 053/461369
15. Laura Franceschini, Via Masini, 1/c, Vicenza, 36100. Tel. 0444/571566
16. Luca Ferretti, Via Mazzini, 172, 42020. Tel. 0522/911726
17. Lucia Geromet, Via Segantini, 8, Trieste, 34123. Tel. 040/311701
18. Lucia Hrovatin, Via Mighetti, 8, Gorizia, 34170. Tel. 0481/32190 530377
19. Marco Santambrogio, Via Forlani, 36, Desio T. 20033. Tel. 0362/629904
20. Maria Luisa Loguercio, Via Zuccoli, 39, S. B. Del Tronto
21. Maria Visotto, Via Lanzo, 2, Trieste, 34123. Tel. 040/394971
22. Maurizio Galante, Via XXV Aprile, 3, Ponte S: Nicolò - 35020 tel. 049/8961079
23. Nadia Pulze, Via Navagero, 14, Padova, 35100. Tel. 049/851343
24. Ornella Valentini, Via Aurelia, 44/A, Genova, 16167. Tel. 010/321230
25. Paolo Fiorellini, Via F. Rosselli, Luminare Ort. Tel. 0187/648789
26. Patrizia Osimani, Via Ulvi Liegi, Livorno, 57128. Tel. 0586/505832
27. Raffaella Donati, Via Spadoni, 23, Ponzano Magra. Tel. 0187/632255
28. Severina Manara, Via Siracusa, 63, Padova, 35100. Tel. 049/687922
29. Stefania Gadotti, Via Del Fior, 16, Trento. Tel. 0461/810383