

# Un fine settimana dedicato al mantra.

---

Cara amica, caro amico.

Per il fine settimana di

**Sabato 1° novembre - Domenica 2° novembre 2008**

ho organizzato un programma di canto e meditazione.

**Inizio ore 9.30 del mattino di sabato 1° novembre 2008.**

Per chi? Per chiunque ha piacere di partecipare.

In questi due giorni ci dedicheremo completamente al mantra.

Questo programma ci permetterà di entrare profondamente nel nostro spazio interiore.

## **Programma:**

Faremo dei brevi programmi equilibrati per evitare di stancarci, comprendenti:

Un canto di mantra della durata di circa ½ ora

Una meditazione della durata di circa 20 minuti

Una pausa in silenzio della durata di circa 20 minuti

## **Pause**

Nelle pause ci si può riposare, praticare il Mantra-Japa, usare il bagno.

## **Posti letto**

Per chi arriva da lontano, posso offrire un posto a dormire.

## **Arrivo a casa mia:**

Via Santa Liberata a Sala Capriasca

entro le ore 9.30 del mattino di sabato 1° novembre 2008.

(la sera prima per chi arriva da lontano)

## **Inizio programma:**

alle ore 10:00 precise di sabato 1° novembre 2008.

Per evitare il disturbo dei ritardatari è necessario un certo rigore.

Non si fanno eccezioni neppure agli amici più cari.

Alle ore 9.50 si chiude la porta.

Per chi può soltanto arrivare in una altra ora, deve fissare anticipatamente con me l'ora d'entrata per non creare disturbo.

**Termine del programma** alle ore 19 circa di domenica.

**Partecipazione alle spese:** Fr. 20.- per i due giorni.

**Pranzo:** Riso Basmati con contorno e spezie dell'India  
Spaghetti al sugo ed insalata.

**Importante:**

- 1°) Vi prego con insistenza di non portare cose da mangiare, poiché vorrei tenere il pranzo leggero, per evitare delle meditazioni che potrebbero diventare sonno profondo digestivo.
- 2°) Non entrare ed uscire durante la meditazione, ma solo durante le pause.  
Se durante la meditazione devi comunque uscire, ti prego di non andare in cucina che risulta sempre essere un disturbo.  
Usa il bagno durante le pause.
- 3°) Rimanere in silenzio anche durante le pause per mantenere l'interiorizzazione e non disturbare gli altri.
- 4°) Posteggio: Non intasare la piccola Via Santa Liberata, ma usa per favore il posteggio comunale.
- 5°) Spegni completamente il tuo cellulare.
- 5°) Annunciarsi non è necessario ma gradito:  
Vincenzo Altepost  
[v.altepost@bluewin.ch](mailto:v.altepost@bluewin.ch)  
Tel: 091 943 49 74 - dall'estero 0041 91 943 49 74

Cara amica, caro amico

Solo chi partecipa rende possibile una tale giornata.

Io t'invito di cuore, spero tu possa venire.

Un caro saluto  
Con amicizia

