

Un crash-cours di due settimane come aiuto nella tossicomania. Un corso per il proprio benessere.

“Riconosci la tua bontà fondamentale.”

In questo corso non progrediamo da ciò che è sbagliato a ciò che è giusto, ma nel riconoscere la natura fondamentale della nostra mente ci stabilizziamo progressivamente il che ci permette di liberarci dalle nostre inutili dipendenze. Questo corso ci aiuta a trovare il senso della nostra vita e superare anche eventuali periodi di depressione e di vuoto. In questo corso non iniziamo analizzando i nostri errori, ma impariamo per prima cosa a riconoscere e sperimentare la nostra perfezione interiore, la nostra pura consapevolezza. Per questo motivo questo corso ha un valore universale e può essere utile a chiunque, in quanto serve in tutte le circostanze della vita. Possiamo scoprire in noi stessi una fonte di pace di amore e di gioia. Questo corso intensivo di due settimane è stato creato perché delle persone con problemi di tossicomania avevano bisogno di aiuto ma non avevano la possibilità di entrare per un tempo prolungato in una comunità terapeutica. Durante questi corsi ho fatto delle esperienze belle e commoventi. Il programma giornaliero prevede dialoghi personali, canti di mantra da diverse tradizioni e la meditazione silenziosa. Questo corso è di grande bellezza e i risultati sono sorprendenti. Tutte le persone che hanno frequentato questo corso dicono di amarlo. Per tutti coloro che non sono in grado di entrare per un periodo prolungato in una comunità terapeutica, questo corso è la soluzione ideale. Alla fine di questo breve soggiorno, ognuno, tornando a casa, riceve 24 CD contenenti gli esercizi del corso, che gli danno la possibilità di continuare a praticare. Ognuno ha poi anche la possibilità di rimanere in contatto con me per condividere le sue esperienze. È possibile seguire questo corso intensivo di due settimane in lingua italiana francese e tedesco. Ogni corso ha un massimo di tre partecipanti.

I corsi iniziano la prima e la terza domenica del mese.

Date dei prossimi corsi:

Dal 1° novembre al 15 novembre 2009

Dal 15 novembre al 29 novembre 2009

Dal 29 novembre al 13 dicembre 2009

Dal 3 gennaio al 18 gennaio 2010

E così di seguito.

Il costo è di 3220 franchi svizzeri. Equivalenti a €2120.

Il programma approssimativo giornaliero è:

- Ore 8:00 Alzarsi e prima colazione.
- Ore 9:00 Canti di mantra di diverse tradizioni
Un tema di riflessione o semplici esercizi mentali
Una meditazione silenziosa.
- Ore 10:00 Pausa.
- Ore 10.30 Mantenimento della pulizia in casa.
- Ore 11:00 Preparazione del pranzo.
- Ore 12:00 Pranzo e pausa.
- Ore 14.30: Ceramica con apprendimento del lavoro al tornio di ceramica.
- Ore 16.30: Pausa.
- Ore 17:00 Canti di mantra di diverse tradizioni
Un tema di riflessione o semplici esercizi mentali
Una meditazione silenziosa.
- Ore 18:00 Pausa.
- Ore 18:30 Preparare la cena.
- Ore 20:00 Lettura individuale o video, riposo.

Questi tempi sono indicativi, i giorni a volte possono essere organizzati in modo diverso. Se c'è l'interesse possiamo anche visitare Milano Como e Luino.

Condizioni di partecipazione:

Per partecipare a questo corso in buone condizioni fisiche, viene richiesto che la disintossicazione fisica sia già avvenuta.

Per ogni ulteriore informazione e per annunciarsi al corso rivolgersi a:

Vincenzo Altepost
Struttura stazionaria per la riabilitazione.
Via Santa Liberata
6954 Sala Capriasca - Ticino
Tel: 0041 91 943 49 74
v.altepost@bluewin.ch
www.adhikara.com