

**Apprendre à vivre librement sans drogue
grâce à un Crash-cours de deux semaines.
Un cours pour son propre développement et bien-être.
« Reconnais ta bonté fondamentale. »**

Nous ne progressons pas à partir du faux vers le juste mais en reconnaissant la nature fondamentale de notre esprit.

Nous nous stabilisons progressivement ce qui nous permet de nous libérer de nos dépendances. Ce cours nous aide à trouver le sens de notre vie et à dépasser des temps de dépression et de vide intérieur. Dans ce cours, nous ne commençons pas par l'analyse de nos erreurs mais nous découvrons tout d'abord notre perfection intérieure, notre pure conscience. De ce fait, ce cours peut être accessible à tout le monde. Il sert dans toutes les circonstances de la vie. Il permet de découvrir en nous-mêmes une source de paix, d'amour et de joie. Ce cours intensif de deux semaines a été créé parce qu'il y avait des personnes dépendantes de toxiques qui n'avaient pas la possibilité d'entrer dans une Institution thérapeutique de longue durée. Durant ces cours, j'ai fait des expériences belles et émouvantes. Le programme journalier comprend des dialogues personnels, des chants de mantra de différentes traditions et la méditation silencieuse. Ce cours est d'une grande beauté et les résultats sont surprenants. Toutes les personnes ayant suivi ce cours disent l'aimer. Pour toutes les personnes qui n'ont pas la possibilité de rentrer en Institution de longue durée, c'est la solution idéale. A la fin de ce bref séjour, chaque personne rentre à la maison avec enthousiasme et reçoit les 24 CD contenant les exercices du cours, ce qui leur permet de continuer à pratiquer. Chacun a aussi la possibilité de rester en contact avec moi pour partager ses expériences. On peut suivre ce cours intensif de deux semaines en langues française, allemande et italienne. Chaque cours a au maximum trois participants.

Date des prochains cours :

- Du 1er novembre au 15 novembre 2009
- Du 15 novembre au 29 novembre 2009
- Du 29 novembre au 13 décembre 2009
- Du 3 janvier au 18 janvier 2010

Et ainsi de suite, chaque arrivée est le premier dimanche du mois et le 3ème dimanche du mois.

Horaire approximatif du programme journalier :

- 08h00 Lever et petit-déjeuner
- 09h00 Chant de mantra de différentes traditions
Thème de réflexion ou exercices mentaux
Méditation silencieuse.
- 10h00 Pause
- 10h30 Travaux d'intendance
- 11h00 Préparation du repas
- 12h00 Repas de midi et pause
- 14h30 Apprentissage en atelier de poterie
- 16h30 Pause
- 17h00 Chant de mantra de différentes traditions
Thème de réflexion ou exercices mentaux
Méditation silencieuse
- 18h00 Pause
- 18h30 Préparation du repas du soir
- 19h00 Repas du soir
- 20h00 Lecture individuelle ou vidéo ensemble

Ces horaires sont indicatifs. Le jour peut être parfois organisé différemment.
Nous pouvons aussi visiter Milan, Como et Luino.

Conditions de participation :

Afin de pouvoir complètement participer à ce cours et dans de bonnes conditions physiques on doit avoir fait le sevrage des toxiques.

Le coût est de : 3'220 frs. / €2120.-

Demande d'inscription à :

Vincenzo Altepost

Structure stationnaire pour la réhabilitation.

Via Santa Liberata

6954 Sala Capriasca - Ticino

Tel. 0041 91 943 49 74

v.altepost@bluewin.ch

www.adhikara.com

[Sortir des toxicomanies](#) [HOME](#)