FORMACIÓN ZHINENG QIGONG

FUNDAMENTOS

Para la sanación completa y una vida integral

NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3
LA ENERGÍA	EL CUERPO	MENTE-EMOCIONES
21-22 Enero	15-16 Abril	23-24 Septiembre
18-19 Febrero	20-21 Mayo	21-22 Octubre
18-19 Marzo	10-11 Junio	25-26 Noviembre

EN MÁLAGA Y ONLINE

FORMACIÓN CERTIFICADA

Contáctanos · info@onelight.es · onelight.es

One Light

DESPERTAR · SANAR · REALIZARSE

La **Escuela One Light** trabaja de forma presencial en Málaga, España, y también en línea. En ocasiones realizamos formaciones y retiros en otros países.

Nos dedicamos a la **enseñanza de Zhineng Qigong**, disciplina integral que incluye aspectos de la Medicina China Tradicional, el trabajo energético taoísta, la meditación budista, y el desarrollo espiritual del yoga tradicional. Abarcamos los diferentes aspectos del ser humano, cuerpo, emociones, mente, Ser, para su sanación, reequilibrio y desarrollo, para su armonización interior y plenitud exterior. Ofrecemos una visión global donde todas las culturas son acogidas, compartiendo filosofía y prácticas, sanación y celebración, disciplina y comunidad.

La **Formación anual** tiene como propósito compartir los fundamentos de las enseñanzas para lograr una sanación completa en el ser humano, para desarrollar nuestra conciencia y así despertar al potencial de nuestro interior, abriendo camino a una vida plena, en unidad con uno mismo y con todo, floreciendo al último propósito de la existencia.

Las **clases serán guiadas por Rocío Sintas**, profesora con más de 10 años de experiencia en la disciplina del autoconocimiento y la sanación natural e integral.

¡Todos bienvenidos!

NIVEL 1

LA ENERGÍA

21-22 ENERO — La reconexión

- Reunir Qi (La Qi) para todo el cuerpo, y de forma específica para tratar cualquier desequilibrio.
- Enviar Qi (Fa Qi) a nosotros mismos, a otras personas, objetos, plantas, animales, entorno.
- Aprender a conectar con la energía universal y utilizarla para la sanación a nivel físico, emocional, mental, y espiritual.
- Despertando el potencial de nuestra conciencia pura para su uso en la sanación y en una vida consciente

18-19 FEBRERO — Elevar y verter Qi

- Primer gran Método de Zhineng Qigong
  Elevar y verter Qi (Peng Qi Guan Ding Fa)
- Principales centros de energía en el cuerpo: dantian bajo y la energía heredada, dantian medio centro emocional y dantian superior asiento de la conciencia
- Principales puertas y puntos energéticos
- Teoría de la Totalidad, y de la mezcla y transformación

18-19 MARZO — Meditación de pie

- Meditación de pie de fusión de los 3 centros
- Masaje abdominal (Rou Fu) para mejorar tránsito intestinal, órganos reproductores, y aumentar vitalidad
- Las 8 frases, y el estado de qigong. Aprendiendo a calmar la mente y armonizar nuestro interior
- Creación del campo de Qi (Zu Chang Fa), sus diversas aplicaciones: sanación, investigación y el cotidiano
- Los 3 niveles de la materia, y la importancia del uso correcto de la información en nuestras vidas

Contáctanos · info@onelight.es · onelight.es

NIVEL 2

EL CUERPO

15-16 ABRIL Cuidado del cuerpo

- El cuerpo y su cuidado: alimentación, descanso y ejercicio adecuado
- El cuerpo y la mente como unidades semi-independientes. La fusión logrando la unidad hunyuan.
- Adquiriendo conciencia del cuerpo: práctica de respiración budista para la conciencia plena
- Ejercicios de relajación para calmar mente y cuerpo
- Método de las sentadillas de pared para la apertura articular de piernas y columna, y claridad mental

20-21 MAYO Conciencia del cuerpo

- Segundo gran Método de Zhineng Qigong, Nivel 2 Mente y Cuerpo (Xing Shen Zhuang)
- Secciones de la 1 a la 6: apertura de cabeza, cuello, hombros, pecho, y canales principales. Fortalecimiento de columna y abdomen.
- Aprendiendo a oír al cuerpo para ayudarlo al cambio. Desarrollo de la conciencia observadora.
- Aprendiendo a penetrar con la mente en espacios interiores para sanar cada parte del cuerpo.

10-11 JUNIO Unidad mente-cuerpo

- Segundo gran Método de Zhineng Qigong, secciones 7 a la 10: apertura de canales principales, fortalecimiento de piernas, equilibrio corporal, y armonización del cuerpo creando una unidad energética
- Beneficios de cada una de las prácticas a nivel físico, energético y mental. Principales meridianos y su estiramiento como forma de movilizar la energía.
- La conciencia independiente del ser verdadero despierta.

Más información · info@onelight.es · onelight.es

NIVEL 3

MENTE-EMOCIONES

23-24 SEPTIEMBRE Manejo emocional

- La naturaleza de las emociones, qué son y cómo surgen
- El marco de referencia, el ego y el ser verdadero
- Aprendiendo a identificar las emociones y desarrollar la conciencia observadora
- Aprendiendo a oír nuestro cuerpo energético para liberar emociones acumuladas del pasado
- Recibiendo información desde nuestro interior
- Manejo emocional: ejercicios para cambiar nuestro estado, y desarrollar conciencia libre e independiente

21-22 OCTUBRE Sanación emocional

- Tercer gran Método de Zhineng Qigong
  La unidad de los 5 órganos internos (Wu Yuan Zhuang)
- La relación entre las emociones y los órganos en la Medicina Tradicional China
- Sanación emocional a través de los sonidos y mudras de los 5 órganos principales: corazón, riñones, páncreas, hígado y pulmones
- Aprendiendo a transmutar y sublimar emociones

25-26 NOVIEMBRE Purificación mental

- Tercer gran Método de Zhineng Qigong con movimientos: las 5 secciones de los órganos internos
- Los sistemas energéticos de los órganos: cardiaco, renal, pancreático, hepático y pulmonar
- El Dao De, la moralidad, y la sanación de alto nivel
- Purificando la mente de patrones arraigados
- Camino hacia la liberación de cuerpo, emociones, mente y espíritu

¡Inscríbete ya! · info@onelight.es · onelight.es