

# FORMATION CONTINUE ZHINENG QIGONG

## Les 7 portes et le canal central

27 SEPTEMBRE - 19 JUIN

**Mercredi - En ligne**

**7 portes pour la guérison  
Un canal pour la libération**

Explorez chaque centre pour élever  
notre énergie à son potentiel  
maximum. Connectez les 7 portes  
pour éveiller la Conscience Universelle.



**Guidé par  
Rocío Sintás**

En Français, Anglais et Espagnol

**École One Light**

[www.onelight.es](http://www.onelight.es) · [info@onelight.es](mailto:info@onelight.es)



# 7 portes

## et le canal central



27 SEPT- 16 DEC, 2023

Centres 1, 2 et 3

### Pratiques

*Augmenter le niveau d'énergie dans les 3 centres inférieurs pour améliorer la santé et la qualité de vie du corps, et réveiller le potentiel endormi*

- *La Qi* (rassembler le Qi) au palais mingmen
- *Hun Yuan Shen Shi*: assis tourner en dantian
- Méthode assise jambes droites
- Extra: pratiques de niveau 2 pour l'ouverture des articulations et autres étirements

### Théorie

- **Le corps et son énergie vitale** : comment l'augmenter, en prendre soin et le préserver.
- **L'énergie sexuelle** : sa nature, son usage premier et son usage spirituel. Comment utiliser cette énergie importante pour la guérison et la réalisation ultime.
- **Mort** : approche, assimilation en soi et chez les autres. Transcendance et éveil de l'être véritable.
- **Le potentiel dormant** : longévité et éternité. Augmenter la confiance en soi.

9 courses de 2 heures

FORMATION CONTINUE ZHINENG QIGONG

Inscrivez-vous ici · [info@onelight.es](mailto:info@onelight.es) · [onelight.es](http://onelight.es)



# 7 portes

## et le canal central



17 JANVIER - 20 MARS, 2024

Centres 4, 5 et 6

### Pratiques

*Ouverture de l'espace du coeur,  
et l'éveil de la conscience universelle*

- Méthodes variées pour ouvrir dantian du milieu
- Xu: méthode pour entrer dans l'état « vide mais pas vide »
- Wu Wei: méditation pour développer la conscience d'observation et le flux avec le Dao
- Méthode Tian Jian Mudra pour nourrir le dantian supérieur
- Extra: guérison guidée, pratiques pour la santé de la poitrine, du cou et des yeux. Niveau 1.

### Théorie

- **Transcender la nature inférieure.** S'élever au-dessus des passions, des désirs, des attachements et des aversions. Construire des relations saines.
- Pont esprit-cœur. La gorge et la communication. Vers la maîtrise de la parole.
- **L'état de vide, mais pas de vide.** Dissoudre l'ego pour l'expérience de l'être. Au-delà de la dimension mental.
- **La conscience claire ou mingjue s'observe,** atteignant la vision, discernement et **capacités spéciales** pour la guérison et la connaissance de soi.

9 courses de 2 heures

FORMATION CONTINUE ZHINENG QIGONG

Inscrivez-vous ici · [info@onelight.es](mailto:info@onelight.es) · [onelight.es](http://onelight.es)



# 7 portes

## et le canal central



10 AVRIL - 19 JUIN, 2024

Union des 7 centres

### Pratiques

*Union et harmonisation des 7 centres  
et activation du canal central*

- Méthode observation naturelle des 7 centres
- *Qi Men Kai He* (ouvrir et fermer les 7 portes), pratique formelle et variations
- Respiration sur le canal central
- *Zhong*, son et état
- Extra: pratiques pour la santé, l'ouverture et l'élasticité de la colonne vertébrale

### Théorie

- **Développer le dantian supérieur** : attention, concentration et visualisation.
- **Comment connecter et aligner les 7 centres** dans la pratique et la vie de tous les jours.
- Comprendre "la voie du milieu".
- **L'expérience de la conscience universelle** : les différents états d'esprit dans l'unité.
- **Retour à l'origine. Le sens.**

9 courses de 2 heures

Inscrivez-vous ici · [info@onelight.es](mailto:info@onelight.es) · [onelight.es](http://onelight.es)



# PROGRAMME

## Calendrier

Les cours auront lieu chaque semaine le mercredi, avec des pauses certains jours fériés.

## Horaire

De 15h00 à 17h00, heure française  
De 10h00 à 12h00, heure de Toronto  
1 heure de théorie et 1 heure de pratique

## Plate-forme

La formation se déroulera entièrement en ligne, à l'exception de la retraite finale. Tout le matériel est enregistré et consultable pendant 1 an.

## Attestation

Cette formation dure 54 heures en ligne et 54 heures facultatives en présentiel, soit un total de 108 heures. Une attestation est remise à ceux qui le souhaitent à condition d'avoir complété le programme.

## Investissement

Programme complet de 9 mois : 395 €, si vous payez en un seul versement. Si enregistré par trimestre : 155 €/trimestre.

## RETRAITE FINALE

Nous organiserons une retraite finale pour l'expérience en personne pour ceux qui le souhaitent. La retraite aura lieu dans la province de Malaga (Espagne), au mois de mai, et durera 7 nuits. Le coût approximatif sera de 800 € tout compris dans un appartement pour 2 personnes avec 3 repas végétariens par jour et des collations.







# One Light

ÉVEILLER · GUÉRIR · RÉALISER

**L'École One Light** travaille en personne à Malaga, en Espagne, et également en ligne. Parfois, nous organisons des formations et des retraites dans d'autres pays.

Nous nous engageons à **enseigner le Zhineng Qigong**, une discipline complète connue pour sa grande efficacité dans la guérison de tous types de maladies. Il comprend des aspects de la médecine traditionnelle chinoise, du travail énergétique taoïste, de la méditation bouddhiste et du développement spirituel du yoga traditionnel.

Le but de la **Formation Continue en ligne** est d'offrir une continuité à ceux qui ont déjà commencé la pratique et également d'ouvrir une porte à tout praticien qui souhaite connaître et explorer le chemin. Contrairement à la formation des enseignants, la formation continue vise à développer notre pratique personnelle, à l'approfondir et à l'enrichir. C'est ainsi que nous pouvons assimiler les enseignements et les intégrer dans notre vie quotidienne. La vie est un apprentissage continu. Le chemin se fait en marchant !

**Les cours seront guidés par Rocío Sintas**, une enseignante avec plus de 10 ans d'expérience dans la discipline de la connaissance de soi et de la guérison naturelle et globale.

Bienvenu, bienvenue!

