

**FORMACIÓN CONTINUA  
ZHINENG QIGONG**

# Las 7 puertas

y el canal central

**27 SEPTIEMBRE - 19 JUNIO**

**Miércoles · Online**

**7 puertas para la sanación  
Un canal para la liberación**

Explorar cada centro para elevar  
nuestra energía a su máximo potencial.  
Conectar las 7 puertas para despertar  
a la Conciencia Universal.



**Guiado por  
Rocío Sintás**

**En Español, Inglés y Francés**

**Escuela One Light**  
www.onelight.es · info@onelight.es

# 7 puertas y el canal central



27 SEPT- 16 DIC, 2023

Centros 1, 2 y 3

## Prácticas

*Aumentar el nivel de energía en los 3 centros inferiores para mejorar la salud y calidad de vida del cuerpo, y despertar el potencial dormido*

- *La Qi* (reunir Qi) en palacio de mingmen
- *Hun Yuan Shen Shi*: sentados rotar en dantian
- Método Sentado Piernas Rectas
- Extra: diversas prácticas de nivel 2 para la apertura articular, y otros estiramientos

## Teoría

- **El cuerpo y su energía vital:** cómo aumentarla, cuidarla y preservarla.
- **La energía sexual:** su naturaleza, uso primario y uso espiritual. Cómo organizar y transmutar esta importante energía para la sanación y la realización última.
- **La muerte:** acercamiento, asimilación en uno mismo y en los demás. Trascendencia y despertar del ser verdadero.
- **El potencial dormido:** longevidad y eternidad. Aumentando la confianza en uno mismo.

9 clases de 2 horas

FORMACIÓN CONTINUA, ZHINENG QIGONG

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

# 7 puertas y el canal central



17 ENERO - 20 MARZO, 2024

Centros 4, 5 y 6

## Prácticas

*Apertura del espacio del corazón,  
y el despertar de la conciencia universal*

- Varios métodos para abrir dantian medio
- *Xu*: método para entrar en el estado de “vacío pero no vacío”
- *Wu Wei*: meditación para desarrollar la conciencia observadora y fluir con el Dao
- Método *Tian Jian Mudra* para nutrir dantian superior
- Extra: Sanaciones guiadas, prácticas para salud de pecho, cuello, ojos. Práctica de Nivel 1.

## Teoría

- **Trascendiendo la naturaleza inferior.** Elevarse sobre pasiones, deseos, apegos y aversiones. Construyendo relaciones sanas.
- Puente mente-corazón. La garganta y la comunicación. Hacia la maestría del habla.
- **El estado de vacío, pero no vacío.** Disolviendo el ego para la experiencia del ser. Más allá de la mente.
- **La conciencia clara o *mingjue*** se observa a sí misma, logrando visión, discernimiento y **habilidades especiales** para la sanación y el auto-conocimiento.

9 clases de 2 horas

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

# 7 puertas y el canal central



10 ABRIL - 19 JUNIO, 2024

Unión de los 7 centros

## Prácticas

*Unión y armonización de los 7 centros  
y activación del canal medio.*

- Observación natural de los 7 centros
- Método *Qi Men Kai He* (abrir y cerrar en las 7 puertas), práctica formal y variaciones
- Respiración en el canal central
- *Zhong*, sonido y estado
- Extra: diversas prácticas para la salud de la columna, apertura y elasticidad

## Teoría

- **Desarrollo del dantian superior:** atención, concentración y visualización
- **Cómo conectar y alinear los 7 centros** en la práctica y en la vida cotidiana.
- Comprendiendo “el camino de en medio”.
- **La experiencia de la conciencia universal:** los diferentes estados de la mente en unidad.
- **Regresar al origen.** El sentido.

9 clases de 2 horas

FORMACIÓN CONTINUA, ZHINENG QIGONG

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

# PROGRAMA

## Calendario

Las clases serán semanalmente los miércoles, con descanso en algunos días feriados y similares.

## Horario

De 15.00 - 17.00 hora de España

De 8.00 - 10.00 hora de CDMX\*

De 11.00 - 13.00 hora de Buenos Aires\*

1 hora de teoría y 1 hora de práctica

\*Inicio 1 h antes primer mes por horario verano

## Plataforma

La formación se realizará enteramente en línea a excepción del retiro final. Todo el material queda grabado y disponible para consulta durante 1 año.

## Certificación

Esta formación tiene una duración de 54 horas en línea, y 54 horas opcionales en presencial, haciendo un total de 108 horas. Se entrega certificado a aquellos que lo deseen siempre que hayan completado el programa.

## Inversión

Programa completo de 9 meses: 395€, si abona en un solo pago, o bien 155€ por trimestre.

## RETIRO FINAL

Realizaremos un retiro final para la experiencia en presencial para aquellos que lo deseen. El retiro tendrá lugar en la provincia de Málaga (España), en el mes de Mayo, y durará 7 noches. El costo aproximado serán 800€ todo incluido en apartamento para 2 personas con 3 comidas vegetarianas al día y refrigerios.





# 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 conocida por su gran efectividad en la sanación de todo tipo de enfermedades. Incluye aspectos de la Medicina China Tradicional, el trabajo energético taoísta, la meditación budista, y el desarrollo espiritual del yoga tradicional.

La **Formación Continua Online** tiene como propósito ofrecer una continuidad a aquellos que ya se han iniciado en la práctica y también abrir una puerta a cualquier practicante que desee conocer y explorar el camino. A diferencia de la formación de profesores, la formación continua está orientada a desarrollar nuestra práctica personal, a profundizar en ella y enriquecerla. De esa manera es que podemos asimilar las enseñanzas e integrarlas en nuestra vida cotidiana. La vida es un continuo aprendizaje. ¡Se hace camino al andar!

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.

¡Bienvenidos, bienvenidas!

