Les 7 portes
et le canal central

RETRAITE DE ZHINENG QIGONG
8 JOURS, 7 NUITS

19 AU 26 MAI

MÁLAGA

7 portes pour la guerison
Un canal pour la liberatioa

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

Guidée par
ROCÍO SINTAS

En Anglais avec traduction en français

École One Light
www.onelight.es · info@onelight.es

PROGRAMME

Une semaine complète de pratiques avancées pour la réalisation du vrai Soi. Avec des conférences variées, des cercles de parole, des dynamiques en couple et en groupe, des espaces musicaux, des promenades méditatives et bien plus encore... Nous pratiquerons *La Qi* et Soulever et déverser le Qi, *Hunyuan shen shi* et méthode assise jambes droites, méditation assise avec *Xu* et *Wu Wei*, *Kai-He* dans les 7 centres et respiration dans le canal central. Un diplôme sera décerné à ceux qui auront suivi la formation en ligne, créditant un total de 114 heures. Bienvenus à vivre l'expérience !

Emplacement

Le lieu de retraite est situé dans la province de Malaga, à environ 50 km de la capitale, entouré de belles montagnes, avec une piscine, des jardins et de grands espaces pour profiter.

Hébergement et repas

La ferme propose des appartements rustiques à partager, dotés d'une salle de bain privée, d'une cuisine et d'une terrasse ou d'un patio avec vue sur la nature. Nous proposons trois délicieux repas végétariens par jour et des collations entre les cours.

Calendrier

7h30 à 8h30 - Pratique du matin
8h30 à 10h00 - Petit-déjeuner
10h00 à 13h30 - Cours et pratique
13h30 à 16h00 - Déjeuner et repos
16h00 à 19h30 - Cours et pratique
19h30 à 21h00 - Dîner
21h00 à 21h45 - Méditation du soir

La retraite commence le 19 mai à 16h00 et se termine le 26 mai à 15h30.

Investissement

8 jours - 7 nuits, pension complète : 870 € pour les réservation avant le 15 avril. Places limitées, contacter à l'avance.

École One Light

www.onelight.es · info@onelight.es