

# Las 7 puertas

y el canal central

**RETIRO DE ZHINENG QIGONG**  
**8 DIAS, 7 NOCHES**

**19 AL 26 DE MAYO**

**MÁLAGA**

**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 SINTAS**

En Inglés, Español y Francés

**Escuela One Light**

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



# PROGRAMA

Una semana completa de prácticas avanzadas para la realización del verdadero Ser. Con charlas variadas, círculos de palabra, dinámicas en pareja y grupo, espacios musicales, paseos meditativos y mucho más... Practicaremos *La Qi* y Elevar y verter Qi, *Hunyuan shen shi* y método sentado piernas rectas, meditación sentados con *Xu* y *Wu Wei*, *Kai-He* en los 7 centros y respiración en el canal central. ¡Bienvenidos a vivir la experiencia! 7 puertas para la sanación, un canal para la liberación.

## Ubicación

El lugar del retiro está ubicado en Málaga provincia, a unos 50 km de la capital, rodeado de hermosas montañas, con piscina, jardines y amplios espacios donde disfrutar.

## Alojamiento y comidas

El cortijo cuenta con apartamentos rústicos para compartir, con baño privado, cocina, y terraza o patio con vistas a la naturaleza. Contamos con tres ricas comidas vegetarianas al día y refrigerios entre clases.

## Horario

7:30 a 8:30 - Práctica de la mañana  
8:30 a 10:00 - Desayuno  
10:00 a 13:30 - Clase y práctica  
13:30 a 16:00 - Almuerzo y descanso  
16:00 a 19:30 - Clase y práctica  
19:30 a 21:00 - Cena  
21:00 a 21:45 - Meditación de la noche

*El retiro inicia el 19 de mayo a las 16.00 y termina el 26 de mayo a las 15.30.*

## Inversión

8 días - 7 noches, pensión completa: 870€ para reservas antes del 15 de abril. Plazas limitadas, contacta con anticipación.

**Escuela One Light**

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

