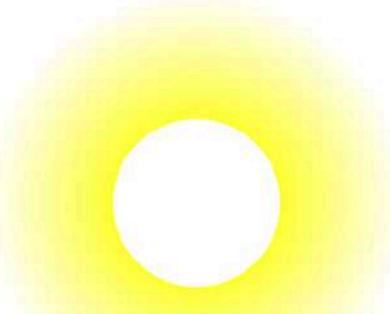


混元靈通

# INICIACIÓN A ZHINENG QIGONG

## con Rocío Sintas

En Málaga y Online



One Light

DESPERTAR · SANAR · REALIZARSE

# Iniciación

*Aprende la base fundamental para sanar y despertar tu potencial a través de la práctica de qigong*

## MÓDULO 1 **Reconectar con el Qi**

- Aprender a conectar con la energía universal y utilizarla para armonizar cualquier aspecto a nivel físico, emocional, mental, y espiritual
- Despertar el potencial interior para una vida consciente y plena
- Práctica de reunir Qi (*La Qi*) para beneficiar a todo el cuerpo-mente, y tratar asuntos en particular
- Práctica de enviar Qi (*Fa Qi*) a nosotros mismos, a otras personas, plantas, animales, lugares



## MÓDULO 2 **Transformar la energía**

- Principales centros de energía en el cuerpo: dantian inferior (la energía vital), dantian medio (emociones) y dantian superior (asiento de la conciencia)
- Principales puertas y puntos energéticos en el cuerpo
- ¿Cómo sanar y transformar cuerpo y mente con el Qi?
- Elevar y verter Qi (*Peng Qi Guan Ding Fa*): primer gran método de Zhineng Qigong



## MÓDULO 3 **Despertar el potencial**

- Los 3 niveles de la materia y la importancia del uso correcto de la información para una vida sana y plena
- 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*), y cómo utilizarlo para la sanación y para mejorar el día a día
- Meditación de pie de fusión de los 3 centros, método para calmar la mente y a la vez llenarse de vitalidad





# PROGRAMA

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

**Horario:** de 10.00 a 13.30 y de 16.00 a 19.30. Además ofrecemos una clase mensual online de 1h30min para practicar y resolver dudas y una clase mensual opcional de 1 hora donde guían la práctica los participantes.

**Ubicación:** Málaga

**Inversión:** Formación completa de 36 horas en modalidad presencial 270€; online 240€.

**Material:** Todas las clases serán grabadas y quedarán disponibles durante 3 meses. Se entrega material de apoyo para el estudio.

**Plazas limitadas**, contáctanos para la reserva.  
¡Todos bienvenidos/as!



One Light

DESPERTAR · SANAR · REALIZARSE

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