



Retiro de  
Salud y Longevidad  
**México**

---

# POR QUÉ EL RETIRO

EL RETIRO ES UNA EXCELENTE OPORTUNIDAD QUE TENEMOS PARA CONECTAR CON UNOS DÍAS DE TRANQUILIDAD, SALIR DE LA MONOTONÍA DE NUESTRA INCANSABLE VIDA, LLENA DE PREOCUPACIONES, ANGUSTIAS Y CON MUCHA FALTA DE PAZ INTERIOR.

APARTARNOS DEL RUIDO, EL EXCESO Y EL CONSTANTE PENSAMIENTO DE FALTA DE ALGO EN NUESTRA VIDAS QUE NO PODEMOS SABER QUÉ ES, PERO LO TRATAMOS DE CALMAR CON INFINIDAD DE ARTÍCULOS, DISTRACCIONES Y UN SINFÍN DE DEMANDAS DE NUESTRA MENTE AGONIZANTE.

EL NORMAL “SE PODRÍA DECIR” QUE DESPUÉS DE LLEVAR UNA VIDA ASÍ EL CUERPO Y LA MENTE ENFERMEN, PERO NOS ATENDEMOS SOLO CUANDO YA NO TENEMOS OTRA OPCIÓN, VIVIMOS ENFERMOS, PERO ES UNA ENFERMEDAD SILENCIOSA, EN DONDE NUESTRO ESPÍRITU GRITA EN SILENCIO SIN SER ESCUCHADO POR LA RAZÓN, HASTA QUE COLAPSA.

APRENDE Y APLICA DIVERSAS TÉCNICAS TRASCENDENTALES, DONDE LOS BENEFICIOS SON PARA TODA LA VIDA.

# OBJETIVO DEL RETIRO

EL RETIRO DE SALUD Y LONGEVIDAD MÉXICO ES UN PROYECTO QUE TIENE LA FINALIDAD DE LLEVAR SALUD A TODA LA REPÚBLICA MEXICANA. MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS INDEPENDIETEMENTE DE LA ETAPA DE SU VIDA EN LA QUE SE ENCUENTREN; HACER CONCIENCIA DEL CUIDADO DE LA SALUD, MANEJAR UNA MEDICINA PREVENTIVA Y ACCESIBLE PARA TODOS.

NO SE NECESITA EXPERIENCIA PREVIA.

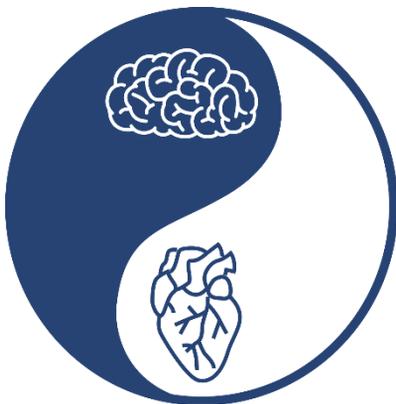
# BENEFICIOS DE NUESTRO RETIRO



SANA



EQUILIBRIO



FELICIDAD



ESPIRITUALIDAD

# FECHA MARZO 2020

JUEVES 26, VIERNES 27,  
SÁBADO 28 Y DOMINGO 29

CUERNAVACA MORELOS.

# ¿QUIÉN IMPARTE EL RETIRO?

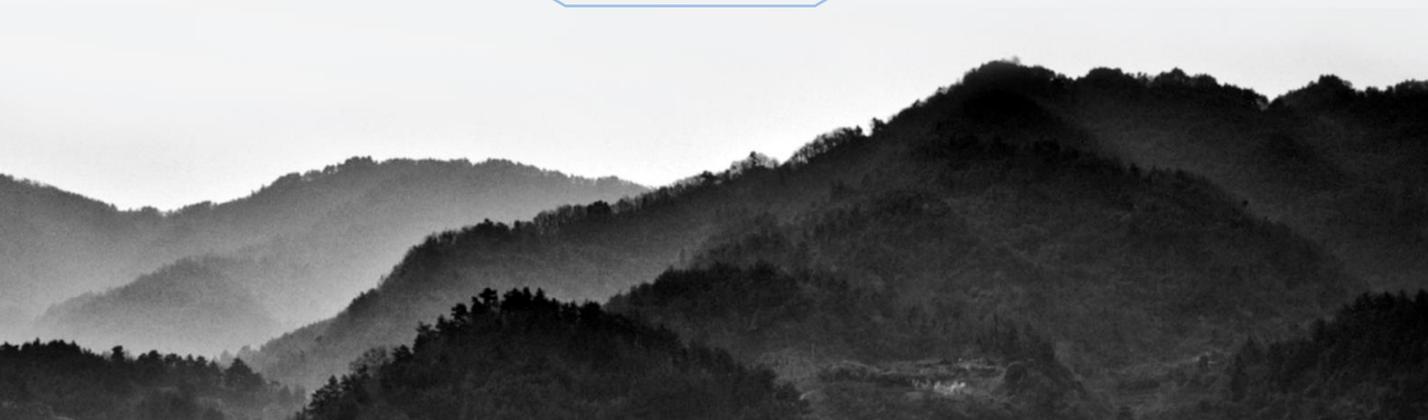
EL RETIRO DE SALUD Y LONGEVIDAD MÉXICO ES UN PROYECTO DIRIGIDO POR EL MAESTRO **SHI HENG MO** Y SUS DISCÍPULOS, QUE DURANTE VARIOS AÑOS HAN PRACTICADO DIVERSAS DISCIPLINAS CON EL FIN DE MANTENER UNA VIDA SANA, TRABAJANDO EN MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU.

ES MOMENTO DE COMPARTIR ESTAS ENSEÑANZAS QUE DURANTE AÑOS NOS HAN PERMITIDO MEJORAR, ROMPER IDEAS Y MIEDOS PERSONALES. SABER QUE SE PUEDE LOGRAR UN EQUILIBRIO EN LO QUE HACEMOS; EN COMO TRABAJAMOS, VIVIMOS, SOCIALIZAMOS Y DISFRUTAMOS LA VIDA.

DESARROLLANDO UNA VIDA SANA, PREVINIENDO ENFERMEDADES, AYUDANDO A LOS DEMÁS, PARA ASÍ PODER IR MÁS ALLÁ DE LA MENTE ORDINARIA, LOGRANDO UN PENSAMIENTO UNIVERSAL EN DONDE TODO FUNCIONA Y SIRVE EN ARMONÍA.

# MEDICINA TRASCENDENTAL

EL CHI KUNG LO PODRÍAMOS  
TRADUCIR COMO EL CULTIVO  
DE LA ENERGÍA; SIN EMBARGO  
SU SIGNIFICADO Y DEFINICIÓN  
VAN MÁS ALLÁ. EL CHI KUNG ES  
UNA PRÁCTICA PARA MANTENER  
LA SALUD, PREVENIR  
ENFERMEDADES Y LOGRAR UNA  
VIDA MÁS LONGEVA. SE  
TRABAJAN MOVIMIENTOS  
SUAVES Y FLUIDOS, LO QUE  
AYUDA A EQUILIBRAR LOS  
ÓRGANOS INTERNOS.



# COSTOS Y PROMOCIONES

- COSTO DEL RETIRO: \$6,000
- PROMOCIÓN PARA PAREJA: \$5,500 CADA UNO
- PROMOCIÓN A GRUPOS: A PARTIR DE CINCO PERSONAS: \$4,800
- EL COSTO DEL RETIRO NO ES REEMBOLSABLE.
- PUEDES APARTAR CON EL 50%.

# LA SALUD ES UN TESORO

UN GRAN PORCENTAJE DE LAS ENFERMEDADES QUE PADECEN LOS MEXICANOS SON CRÓNICO DEGENERATIVAS, DEBIDO A LOS MALOS HÁBITOS QUE POSEEN; LO QUE LE CUESTA MILLONES DE PESOS AL PAÍS. LA MAYORÍA DE ESTAS ENFERMEDADES SE PUEDEN EVITAR, ES DECISIÓN DE CADA QUIÉN PODER LOGRARLO.

# QUÉ INCLUYE



HOSPEDAJE



ALIMENTACIÓN



SERVICIOS BÁSICOS



MATERIAL DIDÁCTICO



CLASES



RECONOCIMIENTO DE PARTICIPACIÓN

# TEMARIO

#	TEMA	EXPLICACIÓN
1	EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ARTICULAR	TÉCNICAS DE CALENTAMIENTO ARTICULAR PARA ACTIVAR LA ENERGÍA DE HÍGADO
2	LIMPIEZA DE LA ENERGÍA	TÉCNICA DE LIMPIEZA DE ENERGÍA QUE SIRVE PARA CALMAR MENTE Y CORAZÓN.
3	TÉCNICAS DE AUTOMASAJE	EJERCICIOS DE MASAJE PARA NUTRIR LOS MÚSCULOS Y MEJORAR LA CIRCULACIÓN.
4	ABRIR LAS TRES PUERTAS	EJERCICIOS DE VISUALIZACIÓN PARA LIBERAR LA ENERGÍA ESTANCADA EN LA COLUMNA.
5	TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN	EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA NUTRIR LOS TRES DAN TIEN.
6	LIAN GONG	MOVIMIENTOS SUAVES PARA MEJORAR LA POSTURA, LA FLEXIBILIDAD Y ELASTICIDAD EN EL CUERPO.
7	MANOS QUE CURAN	TRABAJO EN DONDE A TRAVÉS DE LAS MANOS SANAMOS, DAMOS UN MASAJE ENERGÉTICO.
8	SELLAR EL CHI	TÉCNICA QUE SE UTILIZA PARA CERRAR EL DAN TIEN INFERIOR QUE LA ENERGÍA NO SE DESPERDICIE.

## **NO DEJES PASAR ESTA OPORTUNIDAD**

PUEDES APARTAR CON EL 50% DE ANTICIPACIÓN, ES IMPORTANTE QUE LO HAGAS LO ANTES POSIBLE YA QUE TENEMOS CUPO LIMITADO.

# HORARIO Y ACTIVIDADES DEL RETIRO

## JUEVES

15 HRS: RECEPCIÓN

17 HRS: INICIO OFICIAL DEL EVENTO,  
PRESENTACIÓN DEL EQUIPO

18 A 19 HRS: CENA

19 A 20 HRS: RECESO

20 A 23 HRS: TERAPIAS Y RELAJACIÓN  
PROFUNDA



## VIERNES

7 A 9 AM: EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y LIMPIEZA DE LA ENERGÍA.

9 A 10 AM: DESAYUNO

10 A 11 AM: RECESO

11 A 13 HRS: ¿QUÉ ES EL CHI KUNG? TÉCNICAS DE AUTO MASAJE

13 A 14 HRS: COMIDA

14 A 15 HRS: RECESO

15 A 17 HRS: ABRIR LAS TRES PUERTAS

17 A 18 HRS: PLÁTICA LA ENERGÍA Y LAS EMOCIONES

18 A 19 HRS: CENA

19 A 20 HRS: RECESO

20 A 23 HRS: RELAJACIÓN PROFUNDA Y TERAPIAS



## SÁBADO

7 A 9 AM: EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y LIMPIEZA DE LA ENERGÍA.

9 A 10 AM: DESAYUNO

10 A 11 AM: RECESO

11 A 13 HRS: TÉCNICAS DE AUTOMASAJE, ABRIR LAS TRES PUERTAS Y TRES EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA NUTRIR LOS 3 DAN TIEN

13 A 14 HRS: COMIDA

14 A 15 HRS: RECESO

15 A 16 HRS: QUE ES WU XIN, EL YIN Y EL YANG

16 A 19 HRS: RESUMEN DEL DÍA, PREGUNTAS Y RESPUESTAS

18 A 19 HRS: CENA

19 A 20 HRS: RECESO

20 A 23 HRS: RELAJACIÓN PROFUNDA Y TERAPIAS



## DOMINGO

7 A 9 AM: EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y LIMPIEZA DE LA ENERGÍA.

9 A 10 AM: DESAYUNO

10 A 11 AM: DESCANSO

11 A 14 HRS: TÉCNICAS DE AUTOMASAJE, ABRIR LAS TRES PUERTAS Y TRES EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA NUTRIR LOS 3 DAN TIEN, EJERCICIO DE LIAN GONG, PREGUNTAS Y RESPUESTAS.

14 A 15 HRS: COMIDA

15 A 16 HRS: CLAUSURA DEL RETIRO



# CONTACTO Y DEPÓSITO

TELÉFONO y WHATSAPP 777 328 97 84

Para depositar

Número de Cuenta 50049857126

CLABE INTERBANCARIA 036540500498571269

BANCO INBURSA

A NOMBRE DE JUAN MANUEL GÓMEZ FLORES

---