



**Autovindecare cu**  
**Metoda Ki Train**  
**Curs intensiv online**  
**Teorie si Practica**

# Metoda Ki Train



## Saptamana 1

**Metoda Ki Train - Introducere**

**Sa intelegem cum functioneaza mintea umana**

## Saptamana 2

**Energia Vitala Ki. Ce este si cum putem sa o cultivam?**

**Corpul omenesc. O altfel de anatomie pe baza elementelor primordiale**

## Saptamana 3

**Digestia – o viziune despre echilibru si moderatie.**

**Somnul – cum sa dormim mai bine?**

## Saptamana 4

**Mediul Inconjurator – si cum ne afecteaza viata?**

**Relatiile – Generator de emotii. Cum sa ne detasam?**

## Saptamana 5

**Ganduri – sa invatam sa ne concentram.**

**Emotiile – ne fac sa devenim oameni. Cum sa le echilibram si sa devenim super-oameni.**

## Saptamana 6

**Sexualitate – cum ne afecteaza nivelul de energie si creativitate.**

**Tai Chi – de ce sa practicam? Beneficii ascunse.**

## Saptamana 7

**Ba Gua – O arta de vindecare pierduta in istoria timpului.**

**Aikido – Cum sa aplicam principiile in viata de zi cu zi.**

## Saptamana 8

**Metode de Auto-vindecare**

- De-a lungul carierei sale, Teodor a fost implicat în recrutarea și pregătirea multor angajați veniți din toată lumea. Teodor a urmărit evoluția și transformarea produsă de programe eficiente de training și coaching.
- Cu o dorință puternică de a ajuta oamenii, Teodor s-a decis să se folosească de experiența personală de muncă și viață. A creat Metoda Ki Train, un concept care folosește artele marțiale energetice, puterea ascunsă a minții omenestii pentru a accelera autovindecarea.
- Pasiunea pentru training de o viață îl face pe Teodor un trainer deosebit de charismatic, fiind capabil de a transforma un subiect banal într-o experiență memorabilă
- Teodor ne inspiră să visăm fără limite, pentru că motto-ul său de viață și al Metodei Ki Train este: **“Orice poți să îți imaginezi devine realitate”**



**TEODOR ARDELEANU**

*Wellbeing & Leadership Coach*

*Instructor de Arte Marțiale*

*Interne (Qi Gong, Taichi, Aikido,  
Bagua)*

*Creatorul Metodei Ki Train*



# LOGISTICA:

Cursul se va desfasura online pe zoom.

Cursul contine atat elemente de teorie cat si de practica (Qi gong, Tai Chi si Bagua).

Cursul are incluse teme si sarcini individuale, de la o sesiune la alta. Tema de baza a cursului este: auto-vindecarea, pentru care fiecare trebuie sa lucreze individual.

Durata cursului este de doua luni.

Luni 8-9 pm

Miercuri 8-9 pm

Investitia: 200 Euro

Detalii la: [teo@kitrain.com](mailto:teo@kitrain.com)

Everything you can imagine, is real!

The Mind communicates with the Body through life force energy known as Ki. All human body functions are based on Ki. Some functions are controlled by the Conscious Mind and others by the Subconscious Mind. The Ki is the driving force behind all our physiological processes, including the immune system which protects us from illness.

The Ki Train Method involves exercises with varying difficulty levels, starting from quite simple to rather complex.

The idea is to start simple, focus on one area of your life, and then slowly expand to the other areas until you are living a life that you deserve and wish for. Choose the path to health and reclaim your energy to pursue your dreams.

The physical body is the vehicle that is taking us through this journey on Earth. Use the Ki Train Method to give your body the power and energy to take you wherever you want to go.

#### About the Author

Teodor graduated from the highly prestigious Bucharest Economics Academy. He became a top leader in the Hospitality Industry and an international trainer for over 20 years, coaching many people towards success during his career. A seeker of 'Life Force Mastery, Ki', Teodor developed the Ki Train Method while teaching Internal Martial Arts at his own studio in Bahrain. Teodor is formally trained in alternative therapies, including



Reiki and Clinical Hypnotherapy. He is a lineage disciple of Grand Master Huang Shi Fu in Tai Chi, Ba Gua and Qi Gong and holds a black belt in Aikido. Since 2016, he has been focusing full time on his life path of teaching and practicing the power of self-healing.

Teodor Ardeleanu

The Ki Train Method

Masters of Energy

Teodor Ardeleanu

# The Train Method

## Masters of Energy

