



ARMONÍA

RETIRO DE VERANO

Del 10 al 16 de Agosto
EXTREMADURA



EL ORDEN QUE NACE DENTRO

La vida, cuando se vive desde la prisa y la exigencia, va perdiendo su música. Nos acostumbramos a avanzar sin escucharnos, a sostener tensiones que no nos pertenecen y a llamar normal a lo que, en el fondo, nos desequilibra. Armonía nace como una pausa consciente en medio de ese ruido.

Este retiro es una invitación a volver a un estado natural: aquel en el que el cuerpo descansa, la mente se aquieta y el corazón recupera su ritmo propio. No venimos a hacer, ni a corregir, ni a convertirnos en otra cosa. Venimos a recordar cómo se siente estar alineados con la vida.

Aquí el tiempo se suaviza y la escucha se vuelve profunda. Cada experiencia está pensada para ayudarte a soltar lo que pesa, integrar lo vivido y permitir que tu energía encuentre su equilibrio sin esfuerzo.

Armonía no es un destino al que llegar, es un estado que se revela cuando dejamos de resistirnos. Es el momento en el que todo encaja sin forzarlo.

Este retiro es un regreso a ese lugar.

ACTIVIDADES

A lo largo de esta semana vas a vivir un viaje profundo hacia tu interior, acompañado por prácticas que despiertan el cuerpo, abren el corazón y afinan la sensibilidad del alma.

ENCUENTROS CON JOSE MARI

Un momento íntimo y transformador donde podrás recibir su mirada, sus palabras y su forma de acompañar la vida desde la profundidad del Ser. Un encuentro para tocar lo esencial.

SESIONES DE YOGA

Para entrar en el cuerpo, despertar la energía y permitir que la respiración marque el ritmo de cada día. Un espacio de escucha, presencia y movimiento consciente.

TALLERES VIVENCIALES

5 Ritmos: mover el cuerpo para liberar lo que pesa y abrir espacio a lo nuevo.
Sensibilidad: afinar la percepción interna, sentir más, sentir mejor.

INHALA EXPERIENCE

Una experiencia de respiración consciente para atravesar capas internas, liberar memorias y abrir un espacio profundo de conexión contigo.

MEDITACIONES GUIADAS

Cada día cerraremos o abriremos un espacio para volver a la calma, a la presencia y a la verdad interna que a veces olvidamos entre tanto ruido.

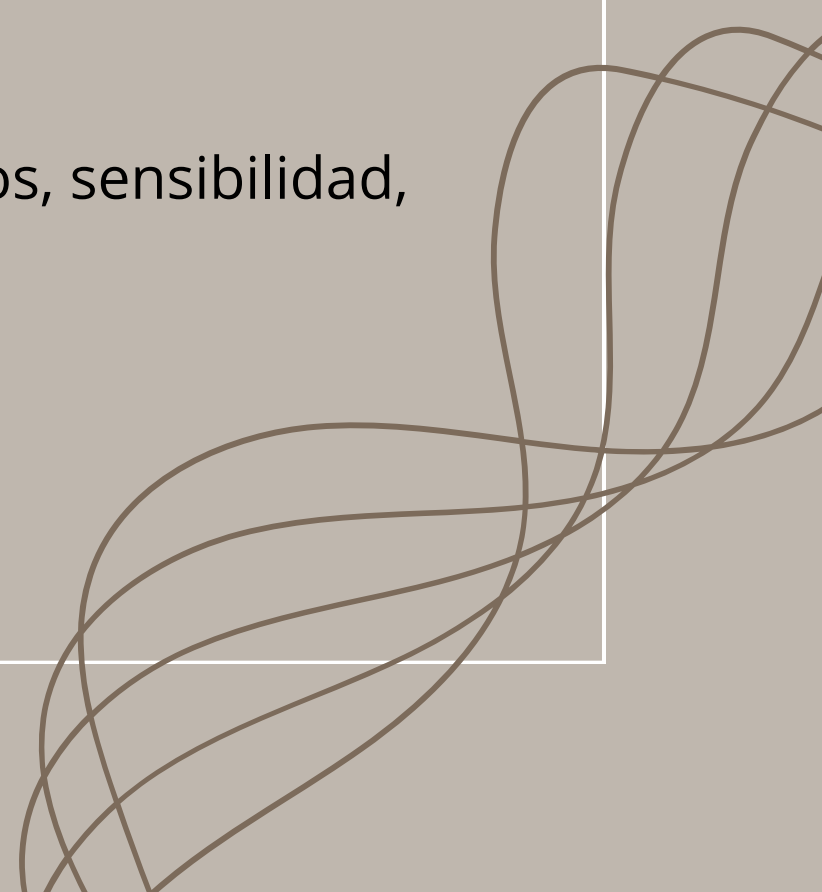
Y MUCHO MÁS...





CÓMO SERÁ NUESTRO DÍA

8:00	Sesión de YOGA
9:30	Desayuno
10:30	Sesión con Jose Mari
13:30	Comida
16:00	Diversos talleres: 5 ritmos, sensibilidad, Inhala eXperience...
20:00	Cena
21:30	Meditación





LUGAR: FINCA ZARAGATE

La finca y su entorno forman parte viva del retiro. No es solo el lugar donde ocurre la experiencia, es un apoyo constante para el proceso interno. La amplitud del paisaje, la presencia de la tierra y el ritmo natural que se respira invitan, sin esfuerzo, a soltar la prisa y volver a lo esencial.

El entorno favorece el silencio interior. La naturaleza no interrumpe, acompaña. Cada paseo, cada pausa, cada mirada al horizonte ayuda a que el cuerpo se relaje, la respiración se haga más profunda y la energía encuentre su equilibrio de forma natural.

Aquí todo sucede a un ritmo más humano. La finca sostiene desde la sencillez, permitiendo que cada persona se sienta contenida, segura y libre a la vez. Es un espacio que no exige, no empuja, no distrae.

Un entorno que facilita que la armonía no se busque... sino que se revele.



ACOMPañADOS POR



Jose Mari Sarasola

Acompañante de almas
Creador de Conoce tu Ser
Inhala eXperience



Mireya Barrutieta

Profesora de Yoga Integral
Amante del movimiento libre
Creadora de las 5 Sendas del Yoga



Imanol Gallego

Experto en Diseño Humano
Terapeuta Energético
Inhala eXperience



PRECIO: 1.280 €
(TODO INCLUIDO)

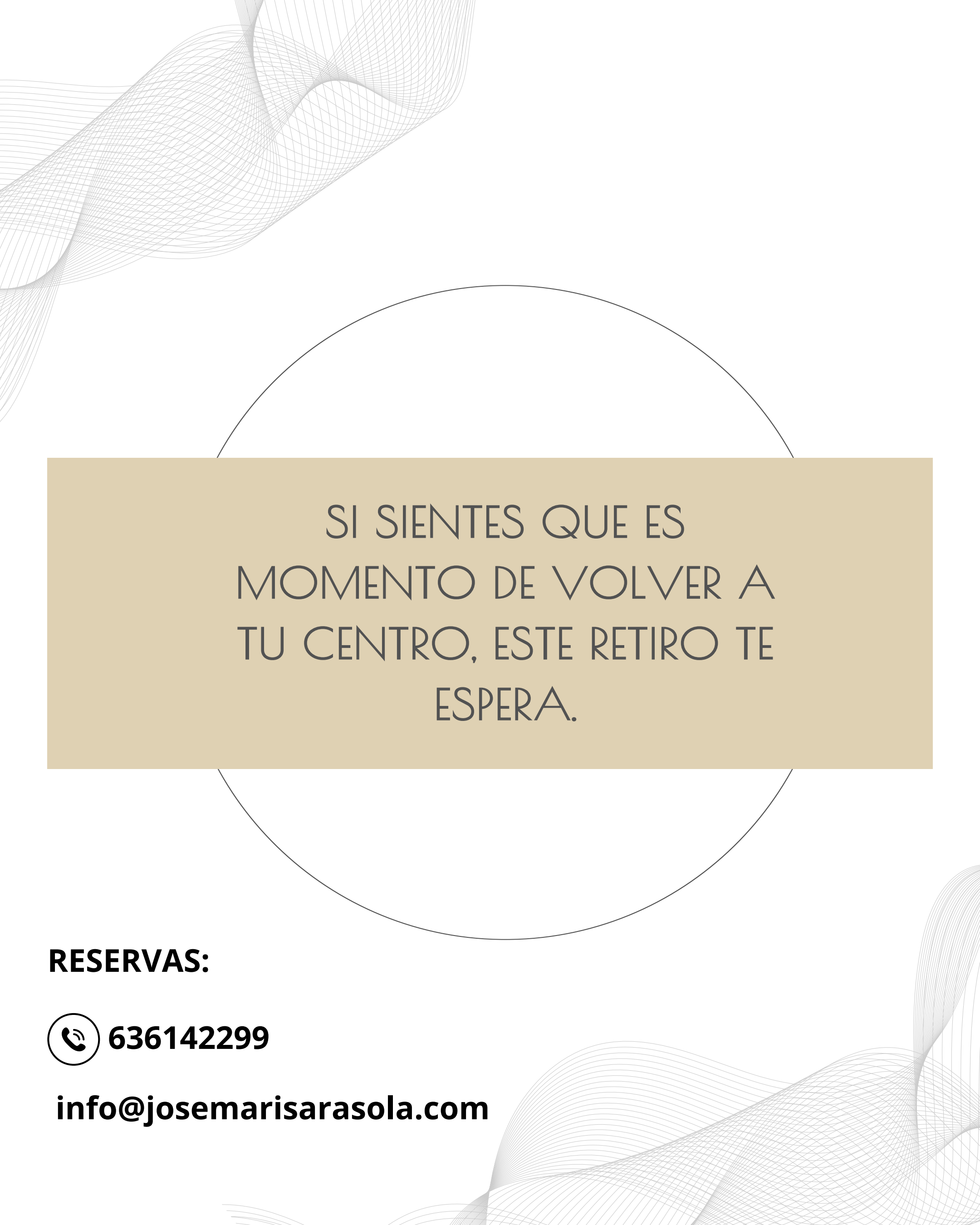
Incluye:

Alojamiento en Finca Zaragate
Todas las comidas
Todas las actividades y talleres
Materiales necesarios

PLAZAS LIMITADAS

DEL 10 AL 16 DE AGOSTO

Reserva anticipada recomendada

The background features a large, thin-lined circle centered in the upper half. In the top-left and bottom-right corners, there are intricate, wavy line patterns that resemble a wireframe or a series of overlapping, flowing lines. A solid tan-colored rectangular box is positioned in the center, overlapping the bottom half of the large circle.

SI SIENTES QUE ES
MOMENTO DE VOLVER A
TU CENTRO, ESTE RETIRO TE
ESPERA.

RESERVAS:

 **636142299**

info@josemarisarasola.com