



CONOCE TU SER 1



CONOCE TU SER 11



CONOCE TU SER 15



CONOCE TU SER 18

CONOCE TU SER

*“Todo lo que buscas fuera...
quizá lleva tiempo esperándote dentro.”*

Formación 2026-2027
AZPEITIA

**INSCRIPCIONES
ABIERTAS**



ESTE CURSO ES PARA TI SI...

- Sientes que algo dentro de ti quiere cambiar.
- Te cuesta escucharte y vives más desde la mente que desde el sentir.
- Repites relaciones o situaciones que no comprendes.
- Sientes ansiedad, vacío o desconexión.
- Quieres comprender mejor tu cuerpo y tus emociones.
- Buscas un espacio seguro para transformarte.

“No necesitas tenerlo todo resuelto para empezar a transformarte”

¿QUÉ ES CONOCE TU SER?

Conoce Tu Ser es un recorrido de transformación personal donde aprenderás a escucharte de una manera más profunda y consciente.

A lo largo de 8 meses trabajaremos el cuerpo, las emociones, las relaciones, la respiración, la energía y la conciencia desde una mirada humana, cercana y transformadora.



“Aquí no necesitas aparentar nada. Solo darte permiso para volver a ti”

¿QUÉ VIVIRÁS DENTRO DEL CURSO?



CUERPO

Escuchar el mensaje de tu cuerpo y comprender tus síntomas y emociones.

EMOCIONES

Aprender a gestionar lo que sientes desde la conciencia y la aceptación.

RELACIONES

Comprender tus vínculos y transformar patrones que se repiten.

CONCIENCIA

Volver a conectar con tu intuición, tu verdad y tu equilibrio interior.

“Aquí no necesitas aparentar nada. Solo darte permiso para volver a ti”

POR QUÉ NACE CONOCE TU SER

Conoce Tu Ser nace de años acompañando personas, pero también de años aprendiendo a escucharme y comprenderme.

Este curso nace de la necesidad humana de sanar, comprendernos y volver a vivir con más verdad.



“Aquí no necesitas aparentar nada. Solo darte permiso para volver a ti”

EXPERIENCIA

- Más de 17.000 sesiones individuales acompañadas
- Más de 400 alumnos en Conoce Tu Ser
- Formaciones y conferencias desde 2010
- Experiencia en acompañamiento emocional y crecimiento personal

BLOQUE 1

VOLVER A TI

Comprender tu historia, tus emociones y la relación contigo mismo.

Muchas veces vivimos desconectados de lo que sentimos, de lo que necesitamos y de quiénes somos realmente.

Este primer bloque es una invitación a volver a ti.

A comprender tu historia, mirar tus relaciones, escuchar tus emociones y empezar a construir una relación más auténtica contigo mismo.

MÓDULO 1. EL ORIGEN

Comprender cómo tu historia y tus primeras vivencias influyen en quién eres hoy.

MÓDULO 2. LUZ Y SOMBRA

Aprender a abrazar todas las partes de ti sin juicio ni rechazo.

MÓDULO 3. RELACIONES CONSCIENTES

Sanar vínculos, reconocer patrones y aprender a relacionarte desde la verdad.

MÓDULO 4. EL MUNDO EMOCIONAL

Comprender tus emociones y dejar de luchar contra lo que sientes

“Todo cambia cuando empiezas a escucharte de verdad”

BLOQUE 2

ESCUCHAR EL CUERPO

Comprender cómo el cuerpo, la respiración y la energía reflejan tu mundo interior.

El cuerpo guarda historias, emociones y tensiones que muchas veces la mente no puede explicar.

Cuando aprendemos a escucharlo, algo empieza a ordenarse dentro de nosotros.

Este bloque te ayudará a comprender el lenguaje del cuerpo, regular tu energía y recuperar una relación más consciente contigo mismo.

MÓDULO 5. EL CUERPO HABLA

Descubrir el mensaje emocional y energético detrás de los síntomas y bloqueos físicos.

MÓDULO 6. AUTOSANACIÓN Y EQUILIBRIO

Reconectar con la capacidad natural del cuerpo para regenerarse y volver al equilibrio.

MÓDULO 7. RESPIRAR PARA VIVIR

Utilizar la respiración para liberar tensión, calmar el sistema nervioso y volver al presente.

MÓDULO 8. ENERGÍA Y BIENESTAR

Comprender cómo funciona tu energía vital y cómo influye en tu estado emocional y físico.

“Cuando el cuerpo se siente escuchado, comienza a relajarse”

BLOQUE 3

RECUPERAR TU VERDAD

Comprender tus heridas, transformar patrones y volver a vivir desde un lugar más auténtico.

Muchas veces aprendimos a protegernos desconectándonos de lo que sentíamos.

Creamos máscaras, mecanismos de defensa y formas de sobrevivir que en algún momento tuvieron sentido.

Pero llega un momento en el que el alma pide algo diferente: dejar de sobrevivir y empezar a vivir desde la verdad.

Este bloque te ayudará a comprender tus heridas emocionales, transformar patrones que se repiten y reconectar con tu autenticidad.

MÓDULO 9. ESCUCHA INTERIOR

Aprender a confiar en tu intuición y en lo que sientes profundamente.

MÓDULO 10. TU VOZ AUTÉNTICA

Liberarte del personaje y empezar a expresarte desde quien realmente eres.

MÓDULO 11. HERIDAS Y TRANSFORMACIÓN

Comprender el trauma, las adicciones emocionales y las heridas desde una mirada consciente y amorosa.

MÓDULO 12. PATRONES HEREDADOS

Reconocer creencias, emociones e historias familiares que siguen influyendo en tu vida.

“Lo que hoy llamas herida, muchas veces fue una forma de protegerte”

BLOQUE 4

ABRIRTE A LA VIDA

Integrar lo vivido, soltar lo que ya no necesitas y abrirte a una nueva forma de vivir.

Transformarse no significa convertirse en otra persona.

Significa volver a vivir desde un lugar más consciente, libre y auténtico.

Después de comprender tu historia, escuchar tu cuerpo y atravesar tus heridas, llega el momento de abrir espacio para una nueva manera de relacionarte contigo, con los demás y con la vida.

Este último bloque es una invitación a integrar, soltar y renacer.

MÓDULO 13. ESPACIOS QUE SOSTIENEN

Crear entornos que acompañen tu bienestar emocional y energético.

MÓDULO 14. CONCIENCIA Y PRESENCIA

Aprender a vivir con más calma, claridad y conexión contigo mismo.

MÓDULO 15. SOLTAR Y TRANSFORMAR

Comprender los finales, los cambios y los duelos como parte natural de la vida.

MÓDULO 16. RENACER

Integrar el camino recorrido y abrirte a una nueva forma de vivirte.

“Cuando dejas de luchar contigo, la vida empieza a abrirse”



UNA EXPERIENCIA QUE SE VIVE

Cada encuentro está diseñado como un espacio seguro donde poder parar, respirar y volver a escucharte.

Más allá de la teoría, vivirás experiencias que te ayudarán a comprenderte desde el cuerpo, las emociones y la conciencia.

¿QUÉ VIVIRÁS DENTRO DE CONOCE TU SER?

DINÁMICAS GRUPALES

Espacios de compartir, escucha y transformación junto a otras personas.

RESPIRACIÓN Y PRESENCIA

Prácticas para regular el sistema nervioso y conectar contigo.

TRABAJO EMOCIONAL

Comprender y liberar emociones desde un lugar consciente y seguro.

CUERPO Y CONCIENCIA

Escuchar el cuerpo como guía y herramienta de transformación.

ACOMPañAMIENTO HUMANO

Un espacio cercano donde sentirte visto, sostenido y acompañado.

INTEGRACIÓN REAL

Herramientas para llevar todo lo vivido a tu día a día.

LO QUE HAN VIVIDO OTRAS PERSONAS

“Me llevo paz interior con lo que soy.”

“Aquí he podido ser yo verdaderamente.”

“Siento que hay un antes y un después en mi vida.”

“Me voy con el corazón lleno.”

“He aprendido a aceptarme y escucharme.”

“Conoce Tu Ser ha cambiado mi manera de percibir la vida.”

Más de 500 personas ya han recorrido este camino.

Cada historia es diferente.

Pero todas tienen algo en común:

el momento en el que empezaron a volver a sí mismas.



CUANDO EMPIEZAS A VOLVER A TI

Cada persona vive su propio proceso. Pero algo cambia cuando empiezas a escucharte de verdad.

*“He entendido cosas de mí que llevaba años intentando comprender.
Por primera vez siento más paz conmigo mismo.”*

*“Aquí no he sentido juicio.
He podido abrirme, emocionarme y sentirme acompañado de verdad.”*

*“Conoce Tu Ser me ha ayudado a mirar mi vida de otra manera.
Me siento más libre y más conectado conmigo.”*

“No sabía cuánto necesitaba parar, respirar y volver a escucharme.”



Tal vez tú también llevas tiempo buscando fuera algo que solo puede empezar dentro de ti.



CÓMO ES EL RECORRIDO

FORMATO DEL CURSO

- 16 encuentros presenciales
- 1 fin de semana al mes
- Octubre 2026 — Mayo 2027
- Azpeitia
- Grupo reducido
- Acompañamiento cercano y humano

¿QUÉ INCLUYE?

- Dinámicas grupales y vivenciales
- Trabajo emocional y corporal
- Respiración consciente
- Prácticas de presencia y conciencia
- Material complementario
- Acompañamiento durante el proceso
- Espacio seguro de transformación y crecimiento

FECHAS

B
L
O
Q
U
E
1

OCTUBRE

Módulo 1. El origen

Sábado **10**

Módulo 2. Luz y sombra

Domingo **11**

NOVIEMBRE

Módulo 3. Relaciones conscientes

Sábado **7**

Módulo 4. Mundo emocional

Domingo **8**

B
L
O
Q
U
E
2

DICIEMBRE

Módulo 5. El cuerpo habla

Sábado **12**

Módulo 6. Autosanación

Domingo **13**

ENERO

Módulo 7. Respirar para vivir

Sábado **16**

Módulo 8. Energía y bienestar

Domingo **17**

B
L
O
Q
U
E
3

FEBRERO

Módulo 9. Escucha interior

Sábado **13**

Módulo 10. Tu voz auténtica

Domingo **14**

MARZO

Módulo 11. Heridas y transformación

Sábado **13**

Módulo 12. Patrones heredados

Domingo **14**

B
L
O
Q
U
E
4

ABRIL

Módulo 13. Espacios que sostienen

Sábado **17**

Módulo 14. Conciencia y presencia

Domingo **18**

MAYO

Módulo 15. Soltar y transformar

Sábado **15**

Módulo 16. Renacer

Domingo **16**

RESERVAS

Una decisión para volver a invertir en ti, en tu bienestar y en tu proceso de vida.

Diferentes opciones de pago para que puedas vivir este recorrido de la forma más cómoda y consciente posible.

Si sientes que este curso es para ti, puedes escribirnos y te acompañaremos en el proceso.

SI SIENTES QUE ESTE CURSO TE LLAMA...

Si sientes que este camino es para ti, pero necesitas resolver dudas o encontrar la mejor opción para tu situación, puedes escribirnos sin compromiso.

Estaremos encantados de acompañarte y orientarte.

“A veces la decisión que más transforma tu vida es empezar a escucharte.”

PARA RESERVAR LA PLAZA

Las plazas son limitadas para poder cuidar la experiencia y el acompañamiento grupal.

Para reservar tu plaza:

 info@josemarisarasola.com

 **636 14 22 99**

 www.josemarisarasola.com

INVERSIÓN

Diferentes opciones de pago para que puedas vivir este recorrido de la forma más cómoda y consciente posible.

Si sientes que este curso es para ti, puedes escribirnos y te acompañaremos en el proceso.

OPCIÓN 1

PAGO ÚNICO

1.920 €

Acceso completo a todo el recorrido.

OPCIÓN 2

RESERVA + CUOTAS

Matrícula de 400 € antes del 1 de Septiembre y 5 pagos de 330 € en Octubre, Noviembre, Diciembre, Enero Y Febrero

Una forma más flexible de realizar el proceso.

OPCIÓN 3

PAGO FRACCIONADO MENSUAL

Matrícula de 360 € antes del 1 de Septiembre y 7 cuotas mensuales de 260€ a partir de Octubre.

Para acompañar el recorrido con más comodidad económica.

Para todas las personas que ya han realizado el programa completo de “Conoce tu Ser 1”

1.700 € en un único pago .

INSCRIPCIÓN

Plazas limitadas. Las plazas serán reservadas según el orden de inscripción. Tendrán prioridad en la reserva de plaza aquellas personas que cursan la formación completa.

Para reservar tu plaza en AZPEITIA

Enviar un email a: info@josemarisarasola.com solicitando la plaza o llamando al teléfono 636142299

Una vez se tenga la confirmación de la plaza, si se interesa hacer todo el taller, es necesario ingresar la cantidad indicada entre las opciones en el apartado de precios y condiciones, o 50€ en caso de hacer el programa individualmente.

Nº cuenta: Caja Laboral ES41 3035 0020 51 0200099422

Titular: Jose María Sarasola.

En el concepto del ingreso o transferencia incluir, vuestros datos: nombre, apellidos y taller completo o el taller individual que se vaya a realizar. Enviar justificante de pago, junto con datos personales (nombre, DNI, email y teléfono contacto) a: info@josemarisarasola.com

Nota Importante: En caso de cancelación por tu parte, el depósito pagado no es retornable, se guarda como inscripción para otro taller (durante el plazo de 2 años) si el aviso de no poder asistir se realizara con un mínimo 72 horas de antelación al inicio del taller.

“Quizá ha llegado el momento de volver a ti.”



“ven a encontrarte.”