

SUPERANDO LOS LÍMITES



RETIRO DE VERANO

Del 1 al 7 de Agosto
PAIS VASCO

A phoenix, a mythical bird that is reborn from its own flames, is depicted in the center of the page. It is surrounded by a vibrant, fiery orange and red background that resembles a sunset or a fire. The phoenix is shown in profile, facing left, with its wings spread wide, as if it is rising from the flames. The overall aesthetic is one of transformation and renewal.

SUPERANDO LOS LIMITES

Hay momentos en los que sientes que algo en ti quiere ir más allá, aunque no sepas exactamente cómo. Como si hubiera una parte que ya no encaja en lo conocido, en lo cómodo, en lo de siempre.

Muchos de los límites que experimentas no vienen de fuera, sino de formas de pensar, de protegerte o de adaptarte que en su día tuvieron sentido... pero que ahora se han quedado pequeñas.

Este retiro nace como una invitación a reconocer esos límites y empezar a atravesarlos desde la experiencia. A través del cuerpo, la respiración, el movimiento y la presencia, iremos abriendo espacio para que algo nuevo pueda aparecer.

Porque superar un límite no es forzar, es dejar de contenerte.

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.

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.

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.

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.

INHALA EXPERIENCE

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

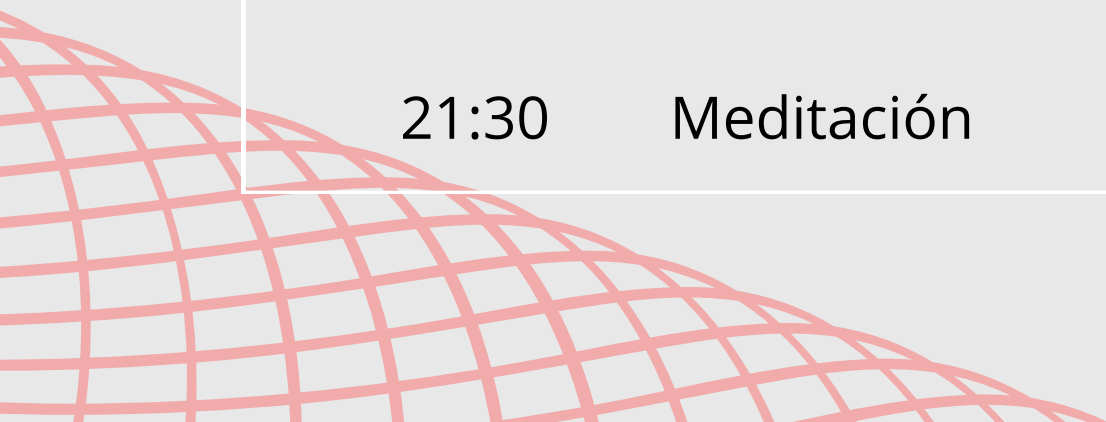
Y MUCHO MÁS...





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



MONASTERIO DE ZENARRUZA

El Monasterio de Zenarruza no es solo un espacio, es una presencia. Un lugar con historia, silencio y una energía que invita a recogerte casi sin darte cuenta.

Rodeado de naturaleza y sostenido por siglos de quietud, este entorno facilita algo muy difícil de encontrar en el día a día: parar de verdad. Aquí el ritmo cambia, la mente baja y el cuerpo empieza a sentirse de otra manera. Sus muros, su claustro y el paisaje que lo envuelve crean un espacio perfecto para mirar hacia dentro, para sostener procesos profundos y para atravesar aquello que normalmente evitamos.

Es un lugar que no empuja, pero transforma.

Que no exige, pero abre.

Y desde ahí, todo lo que ocurra dentro de ti encuentra el espacio necesario para ir más



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: 1.114 €
(TODO INCLUIDO)**

incluye:

Alojamiento en el Monasterio
Todas las comidas
Todas las actividades y talleres
Materiales necesarios

PLAZAS LIMITADAS

DEL 1 AL 7 DE AGOSTO


Reserva anticipada recomendada



TE ESPERAMOS PARA ESTE
VIAJE TRANSFORMADOR



RESERVAS:

 **636142299**

info@josemarisarasola.com