

A close-up photograph of a woman's hands holding several dandelion seed heads. The woman's face is partially visible on the right side of the frame, looking towards the left. The background is a soft, out-of-focus landscape at sunset or sunrise, with warm light and bokeh effects. The overall mood is contemplative and serene.

Recuérdate

¿Te falta energía vital para afrontar tu día a día? ¿Estás pasando por una situación de estrés? **¿Te sientes desconectado de ti?** ¿Eliges favorecer tu bienestar en lugar de centrarte en tu enfermedad? **¿Hay algún problema concreto de salud del que no consigues liberarte?** *¿Quieres realizar un ayuno bajo supervisión médica?* ¿Te apetece una semana de vacaciones saludables? **¿Te gustaría aprender cosas de ti, de tu cuerpo y de tu equilibrio emocional, que te sirvan para siempre en tu vida normal?**



A photograph of a hammock hanging from a tree in a lush green garden. The hammock is made of light-colored fabric and is suspended by ropes. The background is filled with dense green foliage and a tree trunk. A large, semi-transparent green circle is overlaid on the image, containing white text.

¿Necesitas  
parar un  
momento  
antes de seguir  
adelante?





# Bienvenido a tu escuela de salud

Somos el destino al que te diriges cuando necesitas volver a ti. Somos la casa bajo el árbol en la montaña de Navarra en la que encuentras una medicina integrativa, con alma, y una gran variedad de terapias médicas y psicológicas que mejoran tu bienestar.

El lugar donde hallarás la experiencia, la confianza, el conocimiento y el cuidado para sentirte mejor.

**Somos tu centro de salud vital, el destino al que te diriges cuando necesitas volver a ti.**

En la casa bajo del árbol, te ofrecemos un ayuno reparador o bien una cocina sana que revitalizará tu organismo, te brindamos la experiencia de estar en contacto con la naturaleza, con el sol, el aire, el agua y la tierra, y un descanso profundo.

Te enseñamos a respirar con más hondura y expresar con libertad y confianza todas tus emociones. Te ayudamos a aumentar la consciencia de ti mismo y del mundo.

Ven y te mostraremos todo lo que puedes hacer por tu salud y también una sencilla verdad que a menudo todos olvidamos: tú eres tu mejor médico.

# Te enseñamos a cuidarte. **A cuidarte para curarte**

En la casa bajo del árbol, estarás acompañado/a y respaldado/a en todo momento. Gozarás de una atención plena, y una dedicación totalmente personalizada con un seguimiento a medida, con el fin de que te sientas en confianza para recorrer un camino hacia la salud que nadie más que tú puede hacer.

Se trata de que dejes de ser aquí un paciente y te conviertas en un haciente, un actuante de tu propia salud, para el resto de tu vida. Y para ello, nuestra propuesta se basa en un concepto que tiene siglos de validez y que se resume en lo siguiente: hay que cuidarse para curarse.

# Nuestra propuesta pasa por las 5 claves de salud de la higiene vital:

Alimentación  
saludable

Expresión  
emocional

Equilibrio  
movimiento-reposo

Contacto con  
la naturaleza

Respiración  
consciente

## Alimentación saludable

Te ofrecemos una alimentación higienista con todos los nutrientes necesarios para la vida. La base es la dieta asociada, partiendo de una buena “asociación” de alimentos como frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos, etc. También puedes realizar una dieta depurativa a base de frutas o de crudos como ensaladas y frutas. Y un ayuno controlado, siempre que sea recomendable para ti y bajo supervisión médica especializada.

## Expresión emocional

Nuestro programa de salud semanal te propone un recorrido por la “encrucijada emocional” de todo ser humano, con sus cuatro emociones básicas: miedo, tristeza, rabia y alegría. Explora tus emociones. Sé consciente de cómo las vives, cómo las expresas y cómo afecta todo ello a tu salud.

## Equilibrio movimiento corporal-descanso

Aquí encontrarás tiempo para el reposo y el descanso fisiológico y mental. Podrás tomar el sol en el jardín, darte un baño en la piscina salina o en el jacuzzi, caminar por el pediluvio o dar un paseo tranquilo por los alrededores. Además, contamos con un rincón del silencio donde puedes meditar o estar en quietud.

## Contacto con la naturaleza

En Zuhaizpe, te alimentas de la naturaleza: comes alimentos vivos de la tierra, te nutres de la energía del sol, respiras el “prana” del aire y te revitalizas con el contacto del agua. A través de los 4 elementos, vas destilando y regenerando tu energía vital.

## Respiración consciente

Utilizando diferentes técnicas terapéuticas, puedes trabajar tu respiración consciente, una de las bases de salud en el cuerpo. Cuando llevas tu atención a la respiración, esta se vuelve más y más profunda. Y es entonces, en la quietud mental, cuando recuperas la tranquilidad y la salud.



# Ven a la casa bajo el árbol

El Centro de Salud Vital, Zuhaizpe, está en un cruce de caminos, en un precioso entorno natural de la montaña navarra. La casa principal está bajo un gran árbol que nos da sombra, cobijo y tranquilidad. De hecho, en euskera Zuhaizpe significa precisamente eso: bajo el árbol.

En Zuhaizpe encuentras una gran variedad de técnicas y terapias médicas y psicológicas para el cuidado de la salud de tu cuerpo y de tu mente, trabajando sobre los cuatro pilares de la curación: desintoxicar el cuerpo físico, armonizar las emociones, aquietar la mente y despertar de la consciencia.

Aquí vienen tanto personas con procesos de enfermedad, como aquellos que quieren sentirse más a gusto consigo mismas, o quienes buscan hacer un cambio

vital, o quienes desean dejar algún hábito nocivo como el tabaco, o quienes necesitan descansar mediante unas vacaciones saludables, o quienes tienen el objetivo de alimentarse mejor y de limpiarse por dentro.

Todos agradecen separarse de su ritmo diario, dedicarse un tiempo a sí mismos y hacerse una buena puesta a punto.

**Y todos tienen cabida en Zuhaizpe.**

# Todo lo que necesitas para sentirte bien

Nuestro programa está organizado en estancias semanales, de domingo a domingo, y puedes estar tantas semanas como quieras o te convengan.

## **INCLUYE:**

- Asesoramiento en salud, desde el enfoque de la medicina tradicional de Occidente: medicina antroposófica, espagírica y psicósomática.
- Orientaciones de medicina higienista que te sirvan en tu propia educación para la salud.
- Control y seguimiento médico de dietas depurativas y de una alimentación vegetariana-higienista sana. Pautas de alimentación saludable.
- Control y supervisión médica del ayuno.
- Programa psicoterapéutico con actividades grupales diarias desde el enfoque de la terapia bioenergética (A. Lowen), terapia Gestalt y facilitación sistémica, dinámicas de grupo, técnicas de relajación, estiramientos y desbloqueo de tensiones, etc.
- Charlas médicas.
- Seguimiento continuado por parte del equipo de enfermería y seguimiento médico continuo (24h).
- Asistencia y acompañamiento emocional continuo (24h).



## Tratamientos opcionales:

- > Consulta médica individual.
- > Consulta psicológica individual.
- > Hidroterapia de colon.
- > Tratamientos corporales, masaje, fisioterapia.
- > Tratamientos de enfermería integrativa antroposófica.
- > Neas Topology: tratamiento regulador energético del cuerpo.
- > Equilibios: actúa sobre el sistema glandular/hormonal.

*\*Los precios de estos tratamientos se cobrarán aparte.*

# Cómo es el día a día en Zuhaizpe

Todas las actividades que se desarrollan en Zuhaizpe están supervisadas por el Dr. Karmelo Bizkarra (director médico del centro) y Amalia Castro (psicóloga sanitaria y directora del área de salud emocional). Invitamos y animamos a asistir a todas, pero son voluntarias.

En relación a las actividades terapéuticas, será el equipo médico-terapéutico quien valorará la conveniencia o no de realizar alguna de ellas y se indicará a cada persona según su caso particular.



A photograph of an outdoor seating area on a lawn. In the foreground, several white and grey wicker chairs with cushions are arranged. In the background, more chairs are visible under a large, curved, brown fabric canopy. A large, semi-transparent pink circle is overlaid in the center of the image, containing the text 'Programación mañanas'. The scene is surrounded by lush green trees and a white building in the background.

# Programación mañanas

---

# De lunes a sábado

**7.45 h.**

## **Meditación y silencio**

Posibilidad de acudir a un espacio libre de meditación y silencio para comenzar el día.

**8:30 h.**

## **Actividad psico-corporal**

El cuerpo es el gran protagonista: manifiesta todo aquello que no vivimos o no expresamos. Lo que nos preocupa, nos asusta, está grabado en forma de tensiones, bloqueos, dolores... Dos horas de terapia donde realizaremos técnicas de estiramiento corporal, ejercicios de respiración y movimiento, consciencia del cuerpo, dinámicas de grupo, técnicas psicocorporales y técnicas de relajación, visualización y meditación.

**11:30 h.**

## **Reunión médica (2 turnos)**

*1r Turno > Ayunantes*

*2º Turno > No ayunantes*

El equipo médico registra los diversos síntomas del proceso de renovación y desintoxicación física, atendiendo también al estado anímico y emocional de cada paciente, y respondiendo a preguntas sobre alimentación o factores causantes de los diversos trastornos.

**13.30 h.**

## **Actividad grupal Compartires**

Nos reunimos en el jardín, bajo el árbol, para compartir cómo nos sentimos o qué sensaciones y/o emociones han despertado en la actividad psicocorporal de la mañana. También realizaremos alguna dinámica enfocada hacia al crecimiento personal, respetando siempre a todos y cada uno de los integrantes del grupo.

---

# Domingo

**8.30 h.**

## **Meditación**

Una meditación guiada donde tomar consciencia de todo lo aprendido, sentido y experimentado. Una última inspiración en la casa bajo el árbol, previa a la primera que daremos fuera de ella con renovada energía.



Programación  
tardes

---

# Lunes

**16.30 h.**

## Entrevista inicial

Entrevista individual con el equipo médico terapéutico para supervisar los datos de salud, medicación, orientaciones sobre la dieta, etc.

**17.30 h.**

## Actividad psicocorporal

Trabajamos con técnicas de respiración y de consciencia corporal, anti-gimnasia, adaptando siempre la actividad al grupo y a las posibilidades de cada cual.

---

# Martes

**16.30 h.**

## Taller de Aplicaciones

Taller de aplicaciones desde la Enfermería Antroposófica. Para conocer el uso y las pautas de aplicación de aceites o pomadas de medicamentos antroposóficos, debidamente preparados para tal uso y bajo prescripción médica.

**19.00 h.**

## Charla Dr. Karmelo Bizkarra

Sobre factores de salud, físicos o emocionales, alimentación, antroposofía, higienismo...

---

# Miércoles

**16.30 h.**

## Dinámica grupal con Amalia Castro

Constelaciones circulares.

**19.00 h.**

## Actividad-charla

Alimentación y procesos de elaboración.

---

# Jueves

**16.30 h.**

## Charla Dra. Salud Arroyo

Microbiota intestinal, aliada para nuestra salud

**18.30 h.**

## Charla Dr. Karmelo Bizkarra

Sobre factores de salud, físicos o emocionales, alimentación, antroposofía, higienismo...

---

# Viernes

**16.30 h.**

## Charla Amalia Castro

Sobre emociones y salud.

**19.00 h.**

## Actividad-charla

Sobre biodinámica, cocina y alimentación.

---

# Sábado

**18.30 h.**

## Cierre de trabajo terapéutico

Actividad especial, dinámica grupal.

---

# Domingo

**15.30 h.**

## Recepción del nuevo grupo

**16.00 h**

## Acompañamiento habitaciones

**17.00 h.**

## Bienvenida y recorrido informativo

**18.00 h.**

## Reunión de presentación

(Todo el grupo).

# Tarifas

## TEMPORADA 2025

Del 15 de junio al 12 de octubre

### HABITACIÓN INDIVIDUAL



x1



común



común



común

**2.095 €**

persona / semana



x1



común



privado



privado

**2.235 €**

persona / semana



x1



privado



privado



privado

**2.365 €**

persona / semana

### HABITACIÓN COMPARTIDA



x3



común



común



común

**1.540 €**

persona / semana



x2



privado



privado



privado

**1.840 €**

persona / semana

Al ser un centro médico, **no se reservan habitaciones sino estancias de salud**. El criterio que prevalecerá para diseñar la distribución de estancias será el médico.



A hand holding a green plant stem with leaves, overlaid with a large orange circle containing the text 'Tratamientos opcionales'. The background is a plain, light-colored wall.

# Tratamientos opcionales

# Tratamientos de salud

**Consulta individual** (medicina integrativa), pautas de nutrición y hábitos saludables por Dr. Karmelo Bizkarra / 150 €

**Consulta individual**  
Dra. Salud Arroyo / 120 €

**Consulta psicológica** Amalia Castro.  
Individual / 100 €  
Pareja / 150 €

**Hidroterapia de colon** / 110 €  
Realizada bajo supervisión médica.

**Fisioterapia / Masaje Pressel**  
45 € / sesión. (45 min)  
Se requieren 2 sesiones.

**Neas Topology** 30 € / sesión. (30 min)  
Recomendable 2 sesiones por semana.

**Equilibrios** 30 € / sesión. (30 min)  
Recomendable 2 sesiones por semana.

**Tratamientos de enfermería antroposófica:**

Compresas y envolturas / 20 €

Fricción parcial 15' / 30 €

Fricción total 30' / 50 €

Baño de pies o manos 15' / 15 €

Baño de dispersión 30' / 50 €

Baño terapéutico 30' / 35 €

# Condiciones y formas de pago

- 1.** La reserva se confirmará mediante la recogida de datos personales del formulario de reserva y con un ingreso bancario anticipado de 500€ por persona.
- 2.** El resto de la estancia se pagará antes de la entrada por transferencia bancaria o en las oficinas de Zuhazpe, con tarjeta.
- 3.** Los ciclos de las estancias son semanales de domingo a domingo.
- 4.** Los días de llegada y salida se computarán como único día a efectos de facturación.
- 5.** La habitación estará disponible el día de entrada al centro a partir de las 16.00h.
- 6.** Ten presente que las condiciones aquí recogidas pueden sufrir modificaciones o variaciones en atención a posibles cambios legislativos o exigencias impuestas por las autoridades sanitarias dirigidas por el gobierno central o autonómico.



# En caso de anulación

**3 semanas antes** de la fecha de ingreso se devolverá el importe de la reserva.

**2 semanas antes** de la fecha de ingreso se devolverá el 50%.

**7 días naturales antes** de la fecha de ingreso no se devolverá la reserva, salvo causa médica justificada.

**Cambio de fechas.** Se mantiene el importe de la reserva, dentro de la misma temporada, siempre que se notifique 1 semana antes de la fecha de ingreso. En caso contrario, se perderá el importe inicial de reserva.

**Entrada posterior a domingo.** Se facturará como una estancia normal semanal de domingo a domingo.

**Salida anticipada.** Se facturarán los días de estancia en Zuhaizpe, más el importe de los 500€ de la reserva.





# ¿Qué conviene traer?

**Toalla** para la piscina/jacuzzi.

**Protector solar de pantalla mineral.** Los químicos contaminan el agua y tu piel.

**Ropa cómoda** para hacer las actividades (chándal, mallas o pantalón corto) y **botella para el agua.**

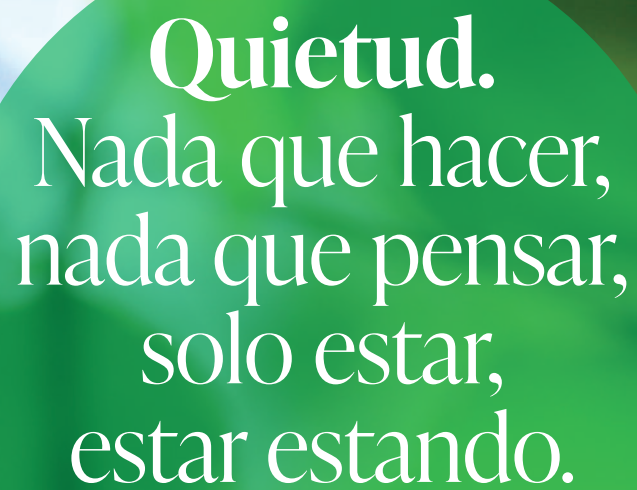
**Ropa para estar por la casa** (Chancletas y playeras para pasear, zapatillas de casa... y si quieres, un albornoz).

Recomendamos traer **ropa de abrigo** para la estancia ya que la temperatura es cambiante (chaqueta, anorak, impermeable, calzado cerrado, pantalón y camiseta largos).

**No hay que traer colonias, desodorantes químicos, lacas, espumas, etc.,** entre los productos de aseo personal, ya que las personas que están ayunando se hacen especialmente sensibles a los olores fuertes.

Además, para que la desintoxicación sea completa, animamos a **desconectar los teléfonos móviles durante toda la estancia en la casa,** ya que esto también tiene un efecto muy reparador. Podemos asegurar que sí, que es posible.





**Quietud.**  
Nada que hacer,  
nada que pensar,  
solo estar,  
estar estando.

*Karmelo Bizkarra*

*Desde 1988,  
cuidándote  
en Salud.*



Registro de Centros Sanitarios  
del Departamento de Salud  
de Navarra, CPS-654C/1-NA

Casetas de Ciriza, s/n  
31177 Valle de Yerri, Navarra  
Tel.: 948 542 187

zuhaizpe@zuhaizpe.com  
**zuhaizpe.com**

