



Curso de Pepe Imaz para una Vida con más Armonía

Inicio 17 de octubre de 2026

Información “Curso para una Vida con más Armonía y Felicidad” aprendiendo a liberarme de culpa, tristeza, soledad, inseguridad, baja autoestima, vacío...

Hola!!! Mi nombre es Pepe y en mi Vida hubo mucho sufrimiento de los 11 años hasta los 18 donde quise dejar de vivir, el miedo, el desprecio a mi mismo, la inseguridad, la falta de sentido de la vida, la soledad, la culpa... y algunas cosas mas eran las compañeras que cargaba conmigo y no era capaz de librarme de ellas, estaba dejando que me robaran y quitaran mi vida, sin saber como pararlo.

Hacia los 17/18 años y en pleno proceso de bulimia, sentí con claridad que tenía un problema y empecé a buscar ayuda. Lo hice en los libros de psicología y de autoayuda y a los meses con profesionales. Entendía muy muy bien lo que me pasaba y entendí más y más las situaciones traumáticas de mi niñez que me hicieron acabar en el profundísimo sufrimiento hasta el punto de no querer vivir. Pero a pesar de saberlo, debido a todo el conocimiento a través del estudio de la mente y las emociones, cosa que algo me alivió, seguía con un profundo vacío, dolor, culpa y demás emociones que me seguían empujando a destruir mi vida.

Pero fue entonces cuando sentí en lo más profundo de mi Ser, que lo que me estaba aniquilando era una simple pero imprescindible cosa. EL AMOR hacia mí mismo!!! Y fue desde ese mismo instante que comencé a diario a realizar experimentos conmigo mismo para poder ir sintiendo más AMOR hacia mí.

Eso me salvó literalmente la vida y además me dio deseo, sentido y alegría por vivirla. Ya son más de 33 años en este simple pero poderosísimo camino de nutrirme yo mismo de esa medicina que todo lo cura a nivel emocional, que es el AMOR.

Eso me hizo que empezara a compartirlo con l@s chic@s que entrenaba (fui jugador profesional de tenis y luego entrenador). Pude observar cómo esos chic@s que sufrían como yo sufrí, empezaban muy rápidamente a sentirse mejor con ell@s mism@s y también les ayudaba exponencialmente a su nivel de tenis y sus relaciones personales.

Y con los años, he ido trabajando con muchas personas del deporte de alta competición y también fuera del deporte, con personas con situaciones emocionales difíciles.

Hace ya unos años hago charlas a diferentes grupos de personas interesadas. Y creé un curso para la Real Federacion Española (RFET) de tenis sobre las emociones en la competición y en la vida. En los dos años que lo he realizado, la experiencia ha sido extraordinaria y maravillosa. Han asistido jugador@s, padres y entrenadores. Pero claro, al ser un curso organizado por la RFET hay mucha gente que no ha podido acceder a él.



Y es este año cuando he sentido el hacer yo mismo y organizar yo mismo con mi equipo, un curso para toda aquella persona que desee conocerse y adentrarse en ese maravilloso proceso de cuidarse, conocerse y empezar a sanarse emocionalmente de todas esas cargas emocionales que llevamos en nuestras espaldas y corazones.

Es muy difícil de explicar lo que ocurre y lo que se vive en esos casi 9 meses que dura el curso, pero sí que voy a compartir algunos de los testimonios de personas que han realizado ese proceso interior. También si lo deseas y quieres saber un poco más sobre mi vida y recorrido y hacerte una idea de lo que vas a encontrar en el curso, lo puedes encontrar en el libro “El arte de entrenar tu mente” de la editorial Vergara-
[penguinrandomhouse\(\[https://www.penguinlibros.com/es/libros-autoayuda/379882-libro-el-arte-de-entrenartumente9788410467194srsltid=AfmBOopAyx92Lp3NweUNoKybHrfyBc5G8s6PIDXEHINEAHZOI_996Ta\]\(https://www.penguinlibros.com/es/libros-autoayuda/379882-libro-el-arte-de-entrenartumente9788410467194srsltid=AfmBOopAyx92Lp3NweUNoKybHrfyBc5G8s6PIDXEHINEAHZOI_996Ta\)\)](https://www.penguinlibros.com/es/libros-autoayuda/379882-libro-el-arte-de-entrenartumente9788410467194srsltid=AfmBOopAyx92Lp3NweUNoKybHrfyBc5G8s6PIDXEHINEAHZOI_996Ta) aquí me desnudo de mi proceso desde el pozo más hondo hasta ir saliendo de él a través de AMARME RESPETARME Y ACEPTARME...

TESTIMONIOS

Carmen:

Buenas tardes, espero y deseo que os encontréis muy bien.

Soy Carmen y es la segunda vez que participo en este “curso”.

No puedo estar más agradecida porque para mí supone una ayuda a conectar conmigo, a seguir este camino de la vida, aprendiendo, observando. Conocerme más, quererme más, aceptarme más, permitirme más.

Siento que es una ayuda impagable. Ni siquiera es fácil expresar con palabras todo lo que me aporta.

En este último año, ha habido muchos cambios en mi vida y también en mis hormonas... y tener esta información, este conocimiento, hace que todo sea más liviano y que no me encuentre perdida sabiendo hacia dónde siento que debo caminar.

Las sesiones para mí son oro molido. De hecho esta tarde no puedo acudir y me gustaría poder dividirme y no perdérmelo por nada del mundo. Pero esta vez no puedo por tema laboral (aunque no más importante ni mucho menos).

Si tengo que poner algún pero (aunque de antemano respetando los tiempos de cada uno), me gustaría que el audio de la sesión se enviara antes, porque como me fastidia bastante no poder asistir cuando no puedo, me gustaría escucharlo pronto.

Pero como os digo, entiendo y respeto los tiempos de cada uno.

Os mando un abrazo y os pido que por favor, no dejéis de hacer la tercera edición. Siento que crezco, que me aportan infinito.

Y gracias PEPE, porque a través de tí y de la información que compartes, estoy yendo hacia Mí.



Silvia:

Buenas tardes,

Cuando me inscribí al curso creía que nos ibais a enseñar pautas para ayudar a los alumnos a gestionar sus emociones en pista, pero fué mucho más, me encontré con una sala dónde cada ser se iba desnudando emocionalmente, reconociendo sus debilidades y carencias y me hizo replantearme mi vida y mi manera de vivirla.

He empezado a dar los primeros pasos para no exigirme la perfección en cada faceta de mi vida, perdonar mis errores, aprender de ellos e incluso reirme y reconocer que la primera que necesitaba ese amor, esa comprensión y ese perdón era yo.

Me siento liberada, me quiero tal como soy, sé que queda mucho que aprender, pero me permitiré ir poco a poco, sin plazos ni exigencias, cometo errores, como todos ¿y qué? pierdo más que gano ¿y qué?

Cada día al despertarme doy gracias y cuando vuelvo por la noche a la cama, repaso todo lo bonito que ha tenido el día, el tiempo compartido en familia o con amigos, el agua, aire, el sol, me he dado cuenta que todo es prestado, que no hay nada mío y que tengo que cuidarme y cuidarlo para dejarlo igual o mejor para los que vendrán después.

Veo a los seres que me rodean de manera diferente, intento que lo primero que vean en mí sea una sonrisa y sorpresa... casi todos me muestran la suya. Todo fluye en casa, en el trabajo, con los amigos y si alguna vez se tuerce un poco un día, ya no es un drama. He aprendido a permitirme tener esos días malos, no pasa nada, incluso vienen bien para valorar que son muchos más los días buenos.

En este curso me he sentido más libre que me sentía en familia y amigos desde hace años, es un espacio de crecimiento, sin juicios.

He aprendido a darme amor y a dárselo a los demás, que hay una gran diferencia entre querer y amar y que quererse a uno mismo no es egoísmo, es una necesidad, al final somos ese ser con el compartiremos el resto de nuestra vida.

No tengo nada más que palabras de agradecimiento para Pepe y todos los que han participado en el curso y compartido desde el ser ¡GRACIAS!

¡Ojalá haber empezado este camino 10 años antes!

Un abrazo



Rubén

Mi experiencia en este curso, en estos "encuentros y compartires" como dice Pepe, ha sido profundamente positiva y enriquecedora.

He tenido la oportunidad de conocer a personas maravillosas, cercanas y generosas, con historias y experiencias muy diferentes, pero con algo en común: las ganas de crecer, de aprender y de compartir.

Cuando comenzó el curso esperaba aprender herramientas para gestionar mejor las emociones en la competición y en el deporte. Sin embargo, me he encontrado con algo mucho más profundo. He aprendido a mirar la vida y la competición desde otra perspectiva, entendiendo que las emociones forman parte de todo lo que somos, tanto dentro como fuera de la pista.

Creo que es un curso que siempre viene bien hacer porque nos ayuda a no encerrarnos en el personaje que cada uno desempeña en su día a día: padre, entrenador, director, jugador... Nos invita a volver a la persona que hay detrás de esos roles y a reconectar con nosotros mismos.

También me parece un gran acierto que las sesiones hayan quedado grabadas. Estoy seguro de que más de una vez volveré a verlas cuando atraviere un momento difícil o necesite parar, respirar hondo y preguntarme qué estoy haciendo y hacia dónde quiero ir.

Para mí, estos encuentros han sido un verdadero espacio de escucha y donde me he podido abrir. Un lugar donde uno se siente escuchado de verdad, sin juicios, y donde compartir una experiencia personal puede servir de ayuda a otras personas que estén viviendo algo parecido. En cierto modo, muchas de estas reuniones han tenido un efecto muy parecido al de una terapia: salir de ellas con más calma, más claridad y con el corazón un poco más ligero.

Siento que, gracias a este curso, he crecido un poquito más como persona. Y, al mismo tiempo, me ha ayudado a ser mejor padre, mejor entrenador y mejor coordinador, que son algunos de los roles que forman parte de mi vida.

Sin darme cuenta, también he notado que durante estos meses me he abierto más con las personas que quiero y me importan. Y eso es algo que agradezco enormemente.

Si tuviera que señalar algo que he echado en falta, quizá habría añadido alguna sesión presencial más para quienes pudieran asistir. El formato online ha funcionado muy bien, pero la sensación que viví durante el encuentro presencial fue especial. La energía, la buena vibra y la cercanía que transmite Pepe en persona me llegaron mucho más de lo que esperaba. Además, esos momentos permiten quedarse un rato más, conversar sin prisas y crear vínculos que, cara a cara, siempre tienen un valor añadido.

Por último, solo puedo darte las gracias, Pepe. Gracias por compartir con nosotros tus experiencias y conocimientos, por escucharnos y, sobre todo, por ser como eres. Puro corazón. Has sido un regalo durante estos meses y has llegado en un momento de mi vida en el que necesitaba algo así.

Los miércoles con todos ustedes se han convertido en una pequeña desconexión de la rutina, un paréntesis en el día a día, un momento para recargar las pilas y volver a mirar hacia dentro.

Y me quedo con una sensación muy especial: hoy me quiero un poquito más.

Ojalá consiga transmitir, aunque sea una pequeña parte de lo que tú me has transmitido a mí, a todas las personas que pasen por mi vida y poder ayudarlas, aunque sea un poco, como tú me has ayudado a mí.



Borja

Hola a todos!

En primer lugar, dar las gracias a todas aquellas personas que hacen posible que este curso, “Las emociones en la comprensión y en la vida”, se haya hecho realidad.

Especialmente, agradecer a Pepe por su gran labor .

Además, me gustaría resaltar a mi entrenador Manu Fernández que fue quien me recomendó realizar este curso. Si es posible, yo me inscribiré en el próximo curso.

Gracias a todos vosotros.

Conocer a Pepe, a través de esta experiencia, ha sido y es algo maravilloso. Sentí al comienzo del curso que “este compartir” me venía como anillo al dedo.

Para mí, este curso ha supuesto... claridad.

Claridad de quién soy y de quién no soy

Claridad a la hora de observar los impulsos y esNmulos

Claridad a la hora de observar las emociones

Claridad a la hora de ges.onar las emociones

Claridad de por qué y para qué hago lo que hago

La claridad se transformó en libertad y esta, en amor.

He sentido en el curso lo que es:

Amarme

Aceptarme

Respetarme

Siento que he mejorado en varias áreas de mí:

La primera, mi soledad. Yo ya pasaba .empo conmigo mismo, de hecho, siempre busco tener .empo para mí, pero ahora lo disfruto más, me lo paso mejor conmigo. Antes también disfrutaba, pero el foco lo ponía en otro lugar. Ahora sé dónde he de ponerlo.

La segunda, comunicarme. He sabido expresar a las personas con las que comparto este mundo, quién soy y qué quiero. Además, de mejorar la comunicación conmigo mismo.

En la comunicación no estaba siendo consciente de lo importante que era expresarme desde un punto más profundo y, con el curso, tomé consciencia de ello sin.endo paz.

La tercera, amarme plena y conscientemente. Yo sabía que me amaba, pero no me lo decía. Ahora me lo digo y sé cómo darme amor en el momento, lugar y contexto que sea.

Compartir nuestras experiencias en el curso, sin filtro, es el mayor regalo que nos podemos hacer a nosotros y a los demás.

Doy las gracias por cada momento vivido en cada una de las sesiones grupales.

Gracias a todos



LOGÍSTICA Y FUNCIONAMIENTO DEL CURSO

Te explico sobre la logística y funcionamiento del curso;

El curso dará comienzo el fin de semana 17 y 18 de octubre donde se podrá asistir de manera presencial o por videoconferencia.

Tanto Sábado como domingo, estaremos de 10h a 13h aprox.

Para los que deseéis hacerlo presencial el primer fin de semana 17 y 18 de octubre será en Benalmádena(a 30 kms de Marbella y 20 kms de Málaga)

A partir de entonces nos reuniremos vía Zoom(vídeo conferencia) un Jueves si uno no a las 20h, es decir cada 15 días hasta el jueves 24 de junio que será el último día.

También los encuentros serán grabados y serán enviados por si no pudieras asistir en alguna ocasión. Facilitando así el no perderte ningún encuentro y escucharlo cuando puedas.

Va a ser algo muy bonito, cercano y humano... donde podremos ir descubriéndonos a nuestro ritmo y acercarnos a esa Armonía que tod@s tenemos dentro y que no se nos enseña por lo general en nuestra sociedad. Nos bombardean desde pequeños con muchísima información para “prepararnos” profesionalmente para La Vida. Y no nos hablan de lo más importante!!! Quienes somos y que actitudes y acciones nos van a ayudar para ser más Libres y vivir con más Armonía y Felicidad en nuestra Vida!!!

Junt@s podremos crecer y compartir sobre ello.

Si lo sientes y lo deseas allí estaremos el próximo 17 y 18 de Octubre!!!

CÓMO INSCRIBIRSE

Enviando un email a info@pepeimaztennis.com con tu nombre completo email y teléfono y el deseo de realizar el curso. Nos pondremos en contacto contigo.

El precio del curso será de 350€ pero si indicas que vienes a través de la página www.pepeimaztennis.com ,cuando realices la petición de inscripción e indicas la frase ME AMO ME RESPETO Y ME ACEPTO obtendrás 50€ de bonificación. Y así empezamos ya el curso con ese trato hacia nosotr@s mism@s para tener una Vida más Armónica!!!

Si me lo permites te envío un abrazo infinito lleno de Cariño Respeto y AMOR...

pepe



PEPE IMAZ



info@pepeimaztennis.com



Arnedo, La Rioja. 1974



pepeimaztennis.es

TRAYECTORIA PROFESIONAL

Como jugador, Pepe Imaz ha sido ex tenista profesional, jugando torneos como Roland Garros, Wimbledon, Roma, Montecarlo, Miami... Además, ha sido campeón de España en varias categorías. Posteriormente, Pepe inició un profundo camino centrado en el acompañamiento emocional y humano dentro y fuera del deporte.

Durante más de 10 años formó parte del entorno de Novak Djokovic, trabajando el aspecto emocional y mental. También ha acompañado a jugadores ATP y WTA como:

ATP

Fernando Verdasco 7 ATP

Nicolás Jarry 16 ATP

Marcel Granollers 19 ATP

Santiago Giraldo 28 ATP

Pablo Andujar 32 ATP

Óscar Hernández 48 ATP

WTA

Jelena Jankovic 1 WTA

Daniela Hantuchova 5 WTA

Flavia Penetta (6 WTA,
Campeona US OPEN)

Además de tenistas, ha trabajado con golfistas, futbolistas, artistas, empresarios y personas sometidas a altos niveles de presión y exigencia.

Ha sido director técnico de la Federación Andaluza de Tenis, conferenciante internacional y creador — junto a Marko Djokovic — del proyecto solidario “Amor & Paz” y de la escuela de tenis Amor & Paz en Marbella.

También ha colaborado con la RFET desarrollando programas pioneros de acompañamiento emocional para jugadores, entrenadores y familias.

Su enfoque nace de la experiencia personal. Tras atravesar una profunda crisis emocional durante su etapa como jugador profesional, decidió dedicar su vida a acompañar a otras personas desde la cercanía, la comprensión y el amor propio.

Hoy comparte una visión profundamente humana basada en el respeto, la aceptación y el fortalecimiento interior.

SOBRE PEPE IMAZ

Hola, mi nombre es Pepe.

Todo lo que has leído anteriormente ha sido escrito por un profesional que, después de recopilar información sobre mi recorrido durante las últimas tres décadas, elaboró ese texto, que refleja fielmente gran parte de mi experiencia. Sin embargo, al leerlo y supervisarlo, sentí la necesidad de escribir estas palabras desde mi propio corazón.

Te las comparto desde el máximo respeto y cariño hacia ti.

Lo que hago es simplemente compartir mi experiencia y mi camino vivido. Eso es lo único que hago. Lo comparto desde el deseo profundo de ofrecer aquello que, cuando era un joven jugador júnior, literalmente me salvó la vida y después me ayudó en todos los aspectos de mi existencia, incluido el tenis profesional.

A los 23 años sentí que debía dejar la competición, justo cuando mejores resultados estaba obteniendo. Fue una decisión nacida desde mi Ser, y para entonces ya había aprendido a escuchar mi intuición por encima del pensamiento.

Desde entonces nunca he dejado de observarme ni de trabajar mi interior. Ha sido y sigue siendo mi prioridad.

Eso ha hecho que, además de compartirlo con los chicos y chicas que entreno, también pueda hacerlo con personas de todo tipo, independientemente de su profesión. Porque ese trabajo interior, basado en tratarse a uno mismo con amor —es decir, con respeto, aceptación, cariño, comprensión y acompañamiento— es algo que beneficia a cualquier ser humano.

No importa si se trata de un empresario, un atleta, un electricista, una persona desempleada o un adolescente. A todos nos hace bien volver hacia nuestro Ser y reencontrarnos con él.

También quiero dejar muy claro que todo lo que comparto no es ninguna verdad absoluta. Ni siquiera puedo afirmar que sea “la verdad”. Es simplemente el camino que a mí personalmente me salvó la vida y que me ayuda cada día a vivir más en armonía con mi verdadera esencia.

Quiero decir abiertamente que no tengo la carrera de Psicología ni cursos de coaching ni otro tipo de títulos académicos. Tengo un profundo respeto hacia todas las personas que sí los poseen y que han dedicado años a formarse profesionalmente.

SOBRE PEPE IMAZ

Mi camino fue diferente.

Sí es cierto que durante más de 33 años he leído muchísimo sobre psicología, crecimiento personal, espiritualidad y muchas otras disciplinas, además de haber tenido la oportunidad de escuchar profundamente a otros seres humanos y aprender de sus procesos.

Pero lo que más me ayuda a crecer y recordar quién soy es la autoobservación y la escucha interior. Después permito que mi intuición me guíe. Y eso mismo también vive dentro de ti.

Por eso, si me permites compartirtelo algo, sería esto:

No creas ciegamente en nadie.

No sigas a nadie.

No busques fuera.

Porque el mayor maestro y guía está dentro de ti.

Escucha, lee y aprende de otros si así lo sientes, pero después filtra todo desde tu interior. Cada persona es distinta y cada uno vive procesos diferentes.

Ahora sí siento que con estas palabras puedo presentarme desde un lugar mucho más auténtico y verdadero.

Pero, ante todo, quien soy y lo que soy es exactamente lo mismo que tú:

Un ser humano recordando la Luz y el Amor que habitan dentro de sí.

Si me lo permites, te envío un abrazo infinito lleno de respeto, cariño y amor.

Pepe

