



PONTERRÀPIA

RETIR SUFI
AMB 24 HORES DE
SEMA

25-27 DE FEBRER
DE 2022

LA COMADEMONT
(BATET DE LA SERRA
OLOT)



PONTERAPIA

Programa:

Divendres 25:

Arribada a la Masia La Comademont

(entrada a partir de les 19h)

20:30h Sopar (lleuger)

22h Començament de les 24 hores sense interrupció de dansa del Sema (dansa giròvaga de la tradició sufí)

Dissabte 26:

Sema durant tot el dia fins a les 22h (finalització de les 24h de sema ininterromput)

Diumenge 27:

07h-08h Programa devocional opcional de l'alba (oració, recitació i zikr)

09h-10h Esmorzar

10h-13h Taller: Interpretació de belles melodies, moviments arquetípics / baksi dans, musicoteràpia amb pentafonies...

13:30h Dinar

FI DEL RETIR

Retir dirigit per Jordi Hayri Delclòs, President de l'Associació Cultural Ponterapia i director de l'Escola de Música y Musicoteràpia Turca i Sufí de Barcelona.

Amb la participació i col·laboració de:

Tuba Delclòs Urat (cuïna turca i coordinació)

Àngel Halim Martínez (músic, musicoterapeuta i professor de l'Escola)

i altres músics i col·laboradors...

24 HORES DE SEMA SENSE INTERRUPCIÓ:



Es diu que el Sema (samâ) és la cura i l'aliment de l'ànima. Mevlâna Rumi, poeta i mestre sufí d'origen persa del S.XIII, fou qui va instaurar a Konya (Anatolia-Turquia) aquesta bella dansa giratòria practicada i transmesa per les confrades sufís fins avui. La dansa imita el moviment circular present a l'univers, i consisteix en girar meditativament amb música sufí en viu mentre es reciten mantres i poesies sufís que aviven l'amor cap al diví. Es gira al voltant del cor, centre

del nostre ésser i espai per a l'experiència espiritual. La música i la dansa obren així un pas cap el cor i permeten integrar aspectes difícils, alliberar-se de les pròpies lligadures



PONTERAPIA

mentals i connectar amb la nostra essència atemporal. No és necessita experiència prèvia.

El **Sema de 24h** sense interrupció està pensat de forma que els participants poden anar entrant i sortint de la sala de Sema per menjar o descansar, però sempre hi haurà un equip de músics i com a mínim dues persones girant durant les 24 hores; així, cadascú podrà girar més o menys en funció de les seves possibilitats: des d'uns minuts seguits fins a varies hores sense parar, al ritme de la música sufí, el *dhikr* i la poesia. Els músics que dirigiran els equips tenen formació d'anys en el sufisme, formats en la tradició de Mevlâna Rumi, havent participat alguns d'ells en els llargs retirs (de mesos de duració) a Turquia sota la direcció del mestre Dr. Oruç Güvenç. És una bona ocasió per iniciar-se o aprofundir en l'experiència meditativa d'aquesta bella dansa sagrada, i en un entorn natural excel·lent per a aquest treball (zona volcànica de la Garrotxa).

Cost del recés:

Tarifa general: 150€

Tarifa reduïda per alumnes i ex-alumnes graduats de l'Escola: 130€

Tarifa per a socis de l'Associació: 100€

(Per famílies amb nens consultar individualment)

(Els descomptes pels socis en els retirs s'apliquen sempre i quan la quota sigui regular i no només en el mes del retir)

És imprescindible reservar plaça amb ingrés de 50€ al cc de l'Associació:

ES32 3025 0001 1014 3362 5876

Comunicar la reserva a:

info@ponterapia.com (www.ponterapia.com)

Com arribar-hi:

En cotxe: Fins a **Olot** i d'allà agafar la **carretera cap a Sta. Pau**. Al cap de poc trobarem un desviament a mà esquerra cap a **Batet de la Serra**, i pujarem per la carretera uns 4 kms. aproximadament fins que veurem una indicació a la dreta que posa '**Camí de la Llet**'. Agafarem aquest desviament i al cap de mig km. aproximadament arribarem a la Masia.

En autobús: Fins a l'estació d'autobusos d'Olot i allà us vindrem a recollir.
Us hi esperem!

Equip de l'Associació Cultural Ponterapia