



PONTERAPIA

RETIRO SUFI

23 - 31 agosto 2026

(con 7 días y 7 noches
de Sema)

LA COMADEMONT
(OLOT-GIRONA)

ponterapia@gmail.com

www.ponterapia.com



PONTERAPIA

Programa:

Domingo 23 de agosto:

Llegada a la Masía La Comademont

(entrada a partir de las 16:30h)

17h-18h Taller de filosofía y método del sufismo (conceptos básicos de la cosmovisión sufi y práctica del recuerdo-invocación o *dhikr*).

18:30h-20h PREPARACIÓN SALA SEMA

20:00h Cena

22h Inicio de los **7 días y 7 noches** sin interrupción de danza del Sema

Lunes 24 a domingo 30 de agosto:

Continuación del **Sema de 7 días y 7 noches** (con giro, música, *dhikr* y poesías sufíes). Actividades paralelas al Sema: movimientos arquetípicos, sesiones de musicoterapia receptiva, clases teóricas de música de makam, recitación sagrada, lectura de Mathnawî de Rumi, conversaciones sobre conceptos del sufismo, etc...

Finalización del Sema a las 22:00h del domingo, aproximadamente.

Lunes 31 de agosto:

Programa devocional opcional del amanecer (oración, recitación y *dhikr*)

09h-10h Desayuno

10h-13h Taller: Interpretación de de bellas melodías, musicoterapia con pentáfonías, baksi dans...

13h-14h Libre

14h Comida - FIN DEL RETIRO

Personas de referencia durante el retiro:

Jordi Hayri Delclòs (presidente de la Asociación)

Jordi Yahya Rius (tesorero de la Asociación)

Àngel Halim Martínez (vocal de la Asociación)

Àlex M. Luqman Barrabés (vocal de la Asociación)

EXPLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:



PONTAPIA

MUSICOTERAPIA (MÉTODO DR. ORUÇ GÜVENÇ):

Utilizaremos técnicas de la antigua ciencia milenaria de la musicoterapia del antiguo oriente, aplicadas en su aspecto terapéutico y también en el ámbito del desarrollo interior. Los participantes podrán escuchar improvisaciones con instrumentos tradicionales y tonalidades curativas comodamente tumbados, practicar movimientos arquetípicos que desbloquean y armonizan, o realizar la antigua danza baksi de origen chamánico. Este sistema viene de muy antiguo y se ha modulado en forma de método gracias al trabajo incansable de toda una vida del maestro turco Dr. Oruç Güvenç (e.p.d) y lleva su nombre.



“El cuerpo cae enfermo cuando el alma está débil, el cuerpo se daña cuando dañamos nuestra alma. De eso se deriva que la curación del cuerpo tiene que ver con la curación del alma. El restablecimiento de su fuerza y sustancia nos remite a un justo equilibrio, y para este fin nos ayudamos de los sonidos adecuados para cada caso”.

Al Farabi, músico y filósofo persa del S. IX-X

MEDITACIÓN SUFÍ: DHIKR, LOS ‘MANTRAS’ SUFÍES



El *dhikr* es una de las columnas centrales del método sufi. Literalmente significa ‘recuerdo’, y consiste en la práctica continuada del recuerdo/invocación mediante la mención de los bellos nombres divinos y fórmulas derivadas. En su formación como técnica recibe la influencia de otras tradiciones, como las orientales. Puede ser ‘de la lengua’ (mantras) o ‘del corazón’.

Su dimensión terapéutica radica en que el *dhikr* permite recuperar la unidad primordial, realizar la integración del ser humano. Tiene así la capacidad de purificar el corazón y de tranquilizarlo. El *dhikr* prepara para el *tafakkur* (reflexión sobre los signos, pensamiento con luz, intuición).

El *dhikr* puede hacerse acompañado de música sufi o en silencio, y como meditación individual o en grupo.



PONTERAPIA

48 HORAS DE SEMA SIN INTERRUPCIÓN

Se dice que el Sema (samâ) es la cura y el alimento del alma. Mevlâna Rumi, poeta y



maestro sufí de origen persa del S. XIII, instauró en Konya (Anatolia-Turquía) esta bella danza giratoria practicada y transmitida por las cofradías sufíes hasta hoy. La danza imita el movimiento circular presente en todo el universo, y consiste en girar meditativamente con música sufí en vivo mientras se recitan mantras sufíes. Se gira alrededor del corazón, centro de nuestro ser y espacio para la experiencia espiritual. La música y la danza abren así un paso hacia el

corazón y permiten integrar aspectos difíciles, hacer conscientes las propias ataduras mentales y conectar con nuestra esencia atemporal. No se necesita experiencia previa.

El Sema de 7 días y 7 noches sin interrupción está pensado de forma que los participantes pueden ir entrando y saliendo para comer o dormir y después volver a la sala del Sema, pero siempre habrá un equipo de músicos y como mínimo dos personas girando durante las 24 horas del día durante los siete días, así cada cual puede girar más o menos tiempo en función de sus posibilidades, desde unos minutos hasta varias horas seguidas... Los músicos que dirigirán los equipos tienen formación de años en el sufismo, formados en la tradición de Mevlana Rumi, habiendo participado algunos de ellos en los largos retiros (de meses de duración) en Turquía. Es una buena ocasión para iniciarse o profundizar en la experiencia de esta bella meditación en movimiento, y en un entorno natural idóneo para realizar este trabajo (zona volcánica de la Garrotxa)

Coste del retiro

- Tarifa general: 550€ (490€ reservando antes del 25 de julio)
- Tarifa reducida para alumnos y ex-alumnos graduados de la Escuela: 520€ (470€ reservando antes del 25 de julio)

Es imprescindible reservar plaza con ingreso de 50€ al cc de la Asociación:

ES32 3025 0001 1014 3362 5876

Comunicar la reserva a: ponterapia@gmail.com (www.ponterapia.com)

NOTA IMPORTANTE:



PONTERAPIA

Para poder completar los 7 días y 7 noches de Sema necesitamos un grupo estable de personas durante todo el retiro, por lo que agradecemos la inscripción al retiro completo o al máximo de días posible. En caso de que sólo se pueda unos días, los costes de las estancias parciales se comunicarán individualmente via mail previa solicitud de información (ponterapia@gmail.com).

NORMATIVA: este retiro se enmarca en la tradición espiritual del sufismo, en el marco del islam, y por tanto es obligatorio para todos los participantes cumplir las mínimas normas exigidas:

-Queda prohibido cualquier uso de alcohol u otras sustancias embriagantes durante el retiro.

-No está permitido traer comida que no sea halal. Durante el retiro se proveerá de todo lo necesario.

-Se debe cuidar el tema de la vestimenta, tanto para hombres como para mujeres:

- En todo el entorno (piscina incluida) debe llevarse la ropa adecuada (que cubra las partes íntimas, tanto en adultos como en niños).
- En la sala de Sema, tanto hombres como mujeres deben entrar llevando cubierta la zona del cuerpo que va de los hombros (incluidos) hasta las rodillas (incluidas).

Como llegar:

En coche: Hasta a **Olot** i de allí tomar la **carretera hacia Sta. Pau**. Al cabo de poco encontraremos un desvío a mano izquierda hacia **Batet de la Serra**, y subiremos por la carretera unos 4 kms. aproximadamente hasta que encontremos una indicación a la derecha que pone '**Camí de la Llet**'. Cogemos este desvío y al cabo de medio km. aproximadamente llegaremos a la Masía.

En autobús: Hasta la **estación de autobuses de Olot** y allí os vendremos a recoger.

Os esperamos!

