

# RETIRO SUFÍ

## EN EL BOSQUE

*Celebrando la Vida desde el Corazón*



*“El corazón del hombre es un instrumento musical, contiene una música grandiosa. Dormida, pero está allí, esperando el momento apropiado para ser interpretada, expresada, cantada, danzada. Y es a través del Amor que el momento llega.”*

*Mevlana Rumi*

Te propongo un retiro que nunca olvidarás.

Un fin de semana en un **lugar encantador en la naturaleza** disfrutando de diferentes actividades que te ayudaran a conectar con lo más profundo de tu Ser, y a crecer interiormente, a través de técnicas milenarias utilizadas en el camino sufí que se sirve de **la música, la danza, el canto, la poesía y el arte** para conectar con lo divino, desde el Amor, uniendo el Cielo y la Tierra.

Realizaremos experiencias vivenciales para la apertura del corazón, y la expansión de la consciencia a través de la **Música Sufí en directo**.

Estas son algunas de las prácticas que realizaremos:

— Una experiencia de **SEMA**, ritual de danza circular (giro de los derviches), con música tradicional sufí en vivo



— Trabajaremos con diferentes ejercicios para descubrir **el increíble potencial de nuestra voz**, por medio de la improvisación y la creación conjunta como herramienta terapéutica

— Ejercicios para **descubrir nuestra energía** y trabajar con ella utilizando la Visualización Creativa

— Trabajaremos con el **movimiento** para testar como fuimos con la vida y con nuestro entorno

— **Danzas Baksi** (danzas terapéuticas de Asia Central)

— **Música para la Unidad** (ejercicios para unificarnos con la naturaleza)



- Una experiencia de **MUSICOTERAPIA SUFÍ**, técnica terapéutica y espiritual milenaria de sanación por medio de la música turcas oriental
- Practicaremos con los **Zhikr** ( mantras sufíes)
- **Danzando con nuestro Ser**. Un ejercicio de conexión con nuestro Ser interior a través del movimiento y música compuesta e interpretada especialmente para este trabajo.
- **Movimientos arquetípicos de Asia Central**
- En algunos ejercicios habrá una parte importante de puesta en común donde compartiremos **testimonios y experiencias**
- Y mucho más....



En este retiro **Ignacio Béjar** guiará a los asistentes con su música y utilizará, principalmente, **instrumentos tocados en directo** (Ney turco, Oud, Rebab, Shurti box, Clarinete turco, Percusión, Santur, Harmonium, Kotamo, Saxo soprano, Voz, Canto armónico, Lira, etc ), además de grabaciones realizadas por él mismo en su estudio.

También habrá una **parte teórica** explicando los objetivos de las diferentes dinámicas y sus fundamentos.

**NOTA:** No hace falta ningún conocimiento musical previo, solamente estar abierto a compartir, disfrutar , aprender y ampliar la consciencia.

**IMPARTE:** *IGNACIO BÉJAR* [www.ignaciobejar.com](http://www.ignaciobejar.com)

*Músico especializado en la Música Sufí*

<https://ignaciobejar.com/ignacio-bejar-instrumentista/>



***Músico internacional.*** Multi instrumentista, compositor, gestor cultural, productor, y músico terapeuta que ha realizado numerosos talleres y retiros, así como conciertos a nivel internacional, tanto en solitario como con diferentes grupos de Músicas del Mundo, en festivales, espacios monumentales y teatros de lugares como Turquía, Inglaterra, Alemania, Austria, Marruecos, España, Portugal, Irán, Francia, estados Unidos, entre otros.

Su pasión por las músicas e instrumentos del mundo junto con su trabajo interior y su búsqueda espiritual desde muy temprana edad, lo han llevado a investigar y a descubrir un lenguaje universal por medio de la música y el sonido, y a rescatar el **sentido ritual y sanador** de este arte que todas las culturas tradicionales han usado desde el principio de los tiempos para conectar con la



naturaleza, con el mundo espiritual y para unificarse con el grupo y con su entorno.

En base a sus experiencias personales, sus viajes y sus investigaciones ha desarrollado el concepto de **MÚSICA PARA LA UNIDAD**

Ha estudiado Música sufí y Musicoterapia oriental con el **Dr. Oruç Guvenç de Estambul** (Dr. en psicología clínica y maestro sufí), conocimientos enseñados por transmisión oral, durante siglos, de maestro a discípulo de acuerdo a las tradiciones orientales, y también ha participado como músico en numerosos **rituales de "Sema"** o giro de los derviches en España, Turquía, Austria y Alemania, y además es integrante del grupo **TUMATA**, dedicado a la investigación e interpretación de la música ritual de Asia Central y la música sufí.

La **MUSICOTERAPIA SUFÍ**,

<https://ignaciobejar.com/musica-sanacion/>



Realiza una importante labor de divulgación de la música como herramienta de sanación y del despertar de la conciencia impartiendo conferencias, numerosos talleres y sesiones privadas de MUSICOTERAPIA SUFÍ en las que los participantes pueden experimentar los efectos beneficiosos de esta técnica

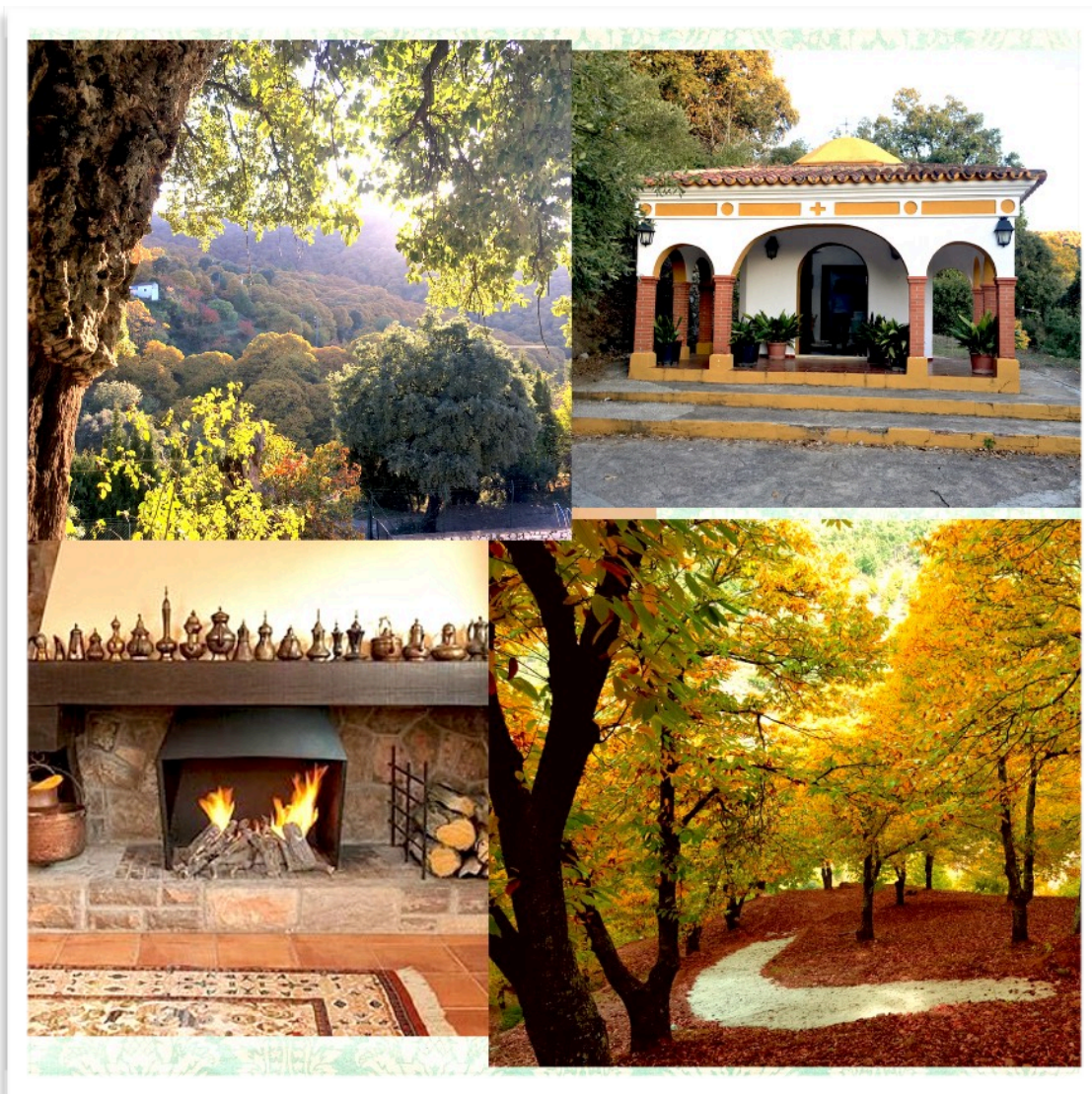
ancestral, que se utilizaba como una forma de medicina holística en los antiguos hospitales de Al-Andalus y Oriente Medio.

## **EL LUGAR: Casa rural EL VIEJO CASTAÑO**

**Complejo rural EL VIEJO CASTAÑO** en el Valle del Genal (Serranía de Ronda)

*Pujerra (Málaga)*

<https://www.facebook.com/Complejo-Rural-El-Viejo-Casta%C3%B1o-571313649999447>



Un oasis de calma en un paraje espectacular y lleno de magia. Las Casas Rurales “El Viejo Castaño” se encuentran situadas en plena naturaleza, en el paraje Bentomíz, conocido por su gran riqueza natural y



paisajística. El casco urbano de Pujerra, en el valle del Genal, está a una distancia de unos dos kilómetros.

El complejo cuenta con cuatro apartamentos totalmente nuevos. Cada rincón ha sido cuidado con mimo para que guarden toda su esencia rústica. Se ha recreado el ambiente de antaño sin dejar de lado el confort y bienestar para nuestros clientes.

Ubicadas dentro de un complejo rural en un paraje único, rodeadas de bosques de castaños, en plena naturaleza, donde además organizamos cursos, talleres, jornadas, así como retiros de fines de semana para desconectar del estrés y las prisas...

Todo desde un cálido y agradable ambiente donde poder pasar su tiempo libre en compañía de los suyos.



**CUÁNDO:** Fin de semana del viernes 4 al domingo 6 de marzo de 2022

**Horarios:**

**Viernes 4 de marzo:**

Recepción, acomodación

De 16:30 a 20:30h Comienzo con las actividades.

21:00 Cena

**Sábado 5 de marzo:**

7:30 Práctica de Zineng Chi Kung a la salida del sol (opcional)

8:30h Desayuno

De 10:00h a 14:00h actividades

De 14:00h a 16:00h almuerzo y descanso

De 16:00h a 20:00h Actividades

Cena a las 20:30h

A las 22:00h Ruta nocturna por el bosque de castaños (opcional)

**Domingo 6 de marzo:**

8:30h Desayuno

De 10:00h a 14:00h Actividades

14:00h Almuerzo y despedida

Final

***La comida será ecológica y ovoláctea vegetariana***

*(si alguien de los asistentes tiene algunas necesidades alimentarias se tendrán en cuenta)*

**PRECIOS:**

Con alojamiento y comidas 250€

( Es necesaria la reserva anticipada) Aforo muy limitado

**INSCRIPCIONES Y RESERVAS:**

Telf: +34 658 921 373 / +34 671 657 875

Correo: [ignaciomusicoterapia@gmail.com](mailto:ignaciomusicoterapia@gmail.com)

Web: [www.ignaciobejar.com](http://www.ignaciobejar.com)

Facebook: <https://www.facebook.com/ignacio.bejar.94>

[elviejocastaño@outlook.es](mailto:elviejocastaño@outlook.es)

<https://www.facebook.com/Complejo-Rural-El-Viejo-Casta%C3%B1o-571313649999447>



