

RETIRO DE CANTO SAGRADO EN LA NATURALEZA

# VOZ RITUAL CANTO Y TAMBOR



**1, 2 Y 3 DE DICIEMBRE 202**

EN EL BOSQUE DE MONTNEGRO. BARCELONA. ESPAÑA

**3 DÍAS PARA CANTAR CON LA NATURALEZA Y ACTIVAR TU TAMBOR EN CONEXIÓN  
CON LAS ENSEÑANZAS DE LA TIERRA**



**SILENCIO, CANTO SAGRADO, VOZ Y RITMO,  
TAMBOR MEDICINA, MARACA,  
LOS 5 ELEMENTOS, RTUALES  
CANTOS A LA TIERRA  
PRÁCTICAS PARA TU VIDA**

**CREA Y GUIA NURIA CERVERA**

# EL CANTO DE TU TAMBOR SAGRADO



Cantar con el tambor es una práctica muy antigua para conectar con tu poder personal, para escuchar los llamados de tu alma y para armonizar el cuerpo físico y energético a través de la conciencia del pulso de la vida. Todas las tradiciones del mundo utilizan el tambor y el canto como práctica de comunicación esencial con la naturaleza para recibir mensajes, para activar dones, para realizar viajes de alma y para manifestar la vida a través del ritmo.

Tocar el tambor para acompañar tu canto te ofrece una invitación a alinearte con los pulsos y ciclos vitales de la Tierra, con tu ser más instintivo, y proporciona a tus células recuerdos de vibraciones, resonancias y frecuencias ancestrales que te ayu-

dan a tomar tierra y activar tu corazón. El contacto con la voz y la percusión representan un vínculo directo con la memoria y la sabiduría de nuestros antepasados en conexión directa con la madre tierra y las fuerzas de la naturaleza.

## PILARES DE VOZ RITUAL

### ESCUCHAR LA NATURALEZA.

Prácticas de silencio, contemplación, meditación y comunicación esencial en la naturaleza. Este trabajo se inspira en el taoísmo, chamanismo y diversas prácticas espirituales ancestrales que han utilizado el sonido para activar el flujo energético y espiritual, para ayudar a los seres humanos a caminar en unión e interconexión sagrada con la Tierra.

### VOZ DEL ALMA.

Conocer y profundización en el uso del sonido, la voz y el canto como herramientas de sanación y afinación personal. Prácticas ancestrales de activación, canto ritual y comunicación sagrada con tu Alma. El poder de la palabra, el rezo, la oración y el canto. Repertorio de cantos y danzas en unión con las enseñanzas de la Naturaleza. Creación y manifestación de tus propios cantos de poder personal.

### TAMBOR MEDICINA.

Iniciación y técnicas avanzadas en canto y tambor. Conocer el uso terapéutico y ritual de ritmo para activar la energía esencial, para entrar en estados de conciencia espiritual y para despertar tus recursos internos y manifestar tu propia presencia. Aprendende a utilizar el tambor para limpiar la energía, enraizar el cuerpo, activar el canto, crear rituales, comunicarte con la naturaleza aprendiendo a y cantar y tocar de forma simultánea.



# RETIRO DE CANTO Y TAMBOR EN LA NATURALEZA



## TRIBU.

Hay una nutrición sutil y profunda que solo es posible mediante el reto de la unión. La sinergia que genera la fusión de cada ser en el círculo nos acerca al corazón y nos despierta una memoria afectiva de seguridad y confianza hacia la vida. Los seres humanos para calmarnos, curarnos y crecer necesitamos la sensación visceral de seguridad sentida y de pertenencia. Compartir la música del grupo se convierte en un medio para relacionarse, expresarse, conectar con el poder personal, afinar la escucha, experimentar la sinergia y a demás de un modo espontáneo y lúdico que facilita la apertura del corazón y la consciencia sutil.

## PROGRAMA

### Viernes 1 de Diciembre

11h LLEGADA A LA CASA.

11.30 a 13.30h. APERTURA DE INICIACIÓN RITUAL

14h a 16.30h COMIDA Y DESCANSO

16.30h a 20h CANTO Y TAMBOR RITUAL

20.30h CENA

### Sábado 2 de Diciembre

08 a 9h MEDITACIÓN EN LA NATURALEZA

09 a 10h RICO DESAYUNO

10.30 a 13.30h EL TAMBOR Y LOS 5 ELEMENTOS

14.h a 16.30h COMIDA Y DESCANSO

16.30h a 20h TAMBOR MEDICINA

20.30h CENA



### Domingo 3 de Diciembre

08 a 9h MEDITACIÓN EN LA NATURALEZA

09 a 10h RICO DESAYUNO

10.30 a 13.30h RITUAL DE INTEGRACIÓN

14.h a 16.30h COMIDA Y DESCANSO

### PRÁCTICAS EN LA NATURALEZA

En función de la temperatura y las condiciones ambientales que nos acompañen durante el Retiro realizaremos algunas de nuestras Prácticas, Activaciones e Iniciaciones en la Naturaleza.

El Programa es aproximado y está sujeto a modificaciones si así lo requiere el propio Retiro.

## FACILITA NURIA CERVERA



Soy una exploradora del alma humana, confío en la bondad de las personas y amo profundamente la naturaleza, siento que es el lugar de origen y de retorno a lo sencillo del vivir. Mi formación en musicoterapia, canto terapéutico, pedagogía musical, psicoterapia transpersonal, chamanismo, meditación, música y canto me han permitido desarrollar una metodología propia a través de la cual acompaño a las personas a escuchar y activar su propia voz como camino de desarrollo y poder personal. Desde hace 15 años trabajo acompañando procesos humanos en terapia y en formaciones a través

del sonido, el canto y la música. Actualmente combino mi vida familiar, con mi faceta de docente, terapeuta y guardiana del arte ritual y la medicina de la Naturaleza.

## EL LUGAR

CAL OM es la casa que nos acogera para los retiros VOZ RITUAL. Cal Om es una asociación de artistas y terapeutas dedicados a la expansión de la consciencia a través de la música. Nos ofrecen un espacio de silencio, música y cuidado que nos facilita el sosten para el proceso espiritual que llevamos a cabo. La casa cuenta con 19 plazas, en habitaciones compartidas de 2, 4 o 6 personas. Dos baños comunitarios dentro de la casa y dos baños secos. El precio del alojamiento es el mismo para todas las habitaciones, las organizamos por orden de llegada o condiciones especiales de cada grupo.

Detalles del alojamiento: La casa no cuenta con habitaciones individuales, por lo que necesitamos saber cuantas personas tienen problemas nocturnos o roncan para poder así organizar bien los espacios y que todo el grupo pueda sentirse cómodo y cuidado para el descanso de este fin de semana.



**La alimentación** será vegetariana.

TRES ALMUERZOS DELICIOSOS POR DIA

El mismo centro nos preparará con Amor, Nutrición y Belleza 3 Almuerzos diarios durante nuestro Retiro.

**IMPORTANTE.** Si tienes ALERGIAS ALIMENTARIAS de cualquier tipo, o necesidades especiales es preciso que nos lo comuniques con antelación para adaptarlo a tus necesidades.

## VALORES

Aportación: 400€

Incluye

3 DÍAS DE RETIRO CON NURIA CERVERA

3 COMIDAS DELICIOSAS POR DÍA

EL ALOJAMIENTO CON PENSIÓN COMPLETA

## MATERIAL

Tambor y maraca (si no tienes te podemos dejar uno)

Libreta y boli.

Ropa y zapatos cómodos.

Calcetines gruesos para la sala.

Botella para tu agua.



## SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN



### RESERVA DE PLAZA

Las plazas son limitadas a 19 personas. Hombres y Mujeres.

Formaliza tu inscripción:

#### 1-SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN

Escribe a [info@vozintegral.es](mailto:info@vozintegral.es) y comparte unas líneas de motivación para formar parte del Retiro CANTO Y TAMBOR MEDICINA

#### 2-FORMALIZA TU PLAZA

Una vez que se apruebe tu solicitud, abona la reserva de 50€ a través del enlace que te facilitaremos por email.

#### 3-CONFIRMACIÓN DE PLAZA

En el momento que formalices tu plaza recibirás un email de Bienvenida al Retiro.

EL RESTO DEL IMPORTE DEL RETIRO se abonará en efectivo el primer día del Retiro. Te lo indicaremos en detalle cuando solicites

tu inscripción.

## CONTACTO

Nuria Cervera Mellado

Telf +34 618179798

Email [info@vozintegral.es](mailto:info@vozintegral.es)

[www.vozintegral.es/voz-ritual](http://www.vozintegral.es/voz-ritual)



## Este retiro es par ti si:



- Quieres profundizar en el tambor y el canto como herramientas de conexión espiritual
- Quieres tener un espacio para despertar y escuchar tu propia voz esencial en conexión con la Naturaleza.
- Tienes ganas de regalarte un tiempo de autocuidado y quietud en la naturaleza.
- Quieres ampliar recursos, dinámicas, cantos y rituales de aplicación práctica para tus grupos.
- Quieres disfrutar de una experiencia de magia, música y conexión en tribu.

## Si sientes la Llamada...

Es que estás Invocando y Encarnando la Vibración, Frecuencia y Esencia de la música de la Tierra en tu voz, en tu cuerpo y en tu vida. Celebrar en círculo y en tribu desde el trabajo con tu voz y tu tambor será una bella y poderosa oportunidad para activar tu energía esencial, tomar valor y confianza en tu sabiduría inerna, despertando tu capacidad para utilizar el sonido como herramienta de sanación personal y diálogo con la Naturaleza.

La Madre Tierra nos pide despertar las memorias y activar las medicinas del alma para recordar que somos guardianes y guardianas de la Naturaleza, y dedicarnos un tiempo para estas prácticas nos permite afinarnos con nuestra vibración esencial. Una manera de mantener la presencia ante estos Tiempos de grandes cambios, desafíos y oportunidades.

Reunirnos en Comunidad, Hermandad y Propósito, en una Misión Global para activar la música como medicina del alma aprendiendo a escuchar los mensajes de la naturaleza es un servicio hacia nuestro corazón y el corazón de la tierra

Este Retiro, es una Llave y una Luz, para juntos enraizar en la Tierra y Retornar al Templo del Corazón y Manifestarnos en Esencia. Recordar el Infinito Potencial de ser instrumentos sagrados en la Tierra a través de nuestro Cuerpo, Energía y Arte Ritual.

