

sitting with the body



lying with the body



standing with the body



walking with the body



sitting with the body



date / datum / date / تاريخ

08 / 02 / 2015 -- + 12:30
until / tot / jusqu'à / لغاية
15 / 02 / 2015 -- + 12:30

location / plaats / lieu / المكان

Centre Monnaie Muntcentrum
Wolvengracht 5 Rue du Fossé aux Loups
1000 Brussels / **Brussel** / Bruxelles / بروكسيل
metro: Brouckère 1, 5 **bus:** 29, 38, 63, 66, 71, 86
tram: 3, 4, 32, 33

Retreat in public space

Our lives are governed by an economy that never sleeps. What is its impact on our relationship with time, work and our body? During one week we offer a retreat at the Monnaie Centre in the heart of Brussels. There you can see us practicing everyday activities: sitting, lying down, walking, standing, resting, making, dancing, speaking and seeing. Our fixed timetable and focus on 'one action at a time' builds the framework for physical self-observation: barely perceptible impulses are felt through a heightened attentiveness!

You are invited to watch our activities or enter the space and delve into action yourself: see timetable on the other side of the flyer.

Retraite dans l'espace public

Notre vie est dominée par une économie qui ne dort jamais. Quel est son impact sur notre rapport au temps, au travail et au corps? Durant une semaine entière, nous vous retraite dans l'espace public au cœur de Bruxelles, au « Centre Monnaie ». Nous y développons une pratique quotidienne basée sur des actions simples telles que s'asseoir, s'allonger, marcher, rester debout, fabriquer, parler et regarder. A horaire fixe, nous nous concentrons sur une action qui ouvre sur une expérience introspective singulière.

Vous êtes invités à venir observer nos actions ou à entrer dans l'espace et passer à l'acte vous-même. Voir calendrier au verso.

making with the body



dancing with the body



speaking with the body



seeing with the body



خلوة في المكان العام

ان حياتنا محكومة باقتصاد يجري دون توقف. ما هو تأثيره على علاقتنا بالوقت، بالشغل والجسد؟ خلال أسبوع كامل سنهديكم خلوة في المكان العام. ستجري في مركز موني في قلب بروكسيل. سنمارس خلالها أنشطة يومية مثل: الجلوس، الاستلقاء، المشي، الوقوف، الاستراحة، الصنع، الرقص، الحديث و النظر. برنامجنا الزمني الثابت والتركيز على فعالية واحدة في نفس الوقت سيبنيان الاطار الذي سيمكن التأمل الشخصي للجسد. بالكاد سيتم الاحساس ببواعث صغيرة عن طريق التركيز

الدعوة مفتوحة لكم لمتابعة نشاطاتنا أو للدخول الى المركز للممارسة بأنفسكم. المرجو قراءة البرنامج الزمني في الوجه الاخر للملصق

Retraite in de publieke ruimte

Ons leven wordt beheerst door een economie die nooit slaapt. Wat is de impact daarvan op onze omgang met tijd, werk en ons lichaam? Gedurende een week bieden we een retraite aan in het Muntcentrum, hartje Brussel. Hier zie je ons alledaagse activiteiten beoefenen: zitten, liggen, gaan, staan, rusten, knutselen, dansen, spreken en kijken. Ons vaste tijdschema en de focus op telkens één bezigheid vormen het kader voor lichamelijke zelfobservatie: door middel van aandacht worden zelfs de kleinste impulsen tastbaar!

Je bent uitgenodigd om naar de handelingen te komen kijken of de ruimte te betreden om zelf aan de slag te gaan. Zie tijdschema op ommezijde.

Concept, development and realization / التطوير و الاخراج / التصميم Philippe Chatelain بالتعاون مع / In collaboration with Heike Langsdorf (bodypractice advice), Helena Dietrich (graphic design, images), Sébastien Hendrickx (dramaturgical advice), Lilia Mestre (choreographical, dramaturgical advice), Christoph Ragg (scenography, technical development), Agnes Schneidewind (assistance), Jeroen Peeters (outside eye) **Research / البحث** Renée Copraij (mental and physical coaching), Heike Langsdorf **Advice / الاستشارة** Shadow, Michael Schmid **Practitioners / الممارسين** Philippe Chatelain, Helena Dietrich, Dolores Hulan, Heike Langsdorf, Lilia Mestre, Elke van Campenhout, Isabel Burr-Raty, Katja Dreyer, Dolores Hulan, Fleur Khani, Jo Massin, Isabelle Wahedova, Dieudonné Zoko **Photography / التصوير** Quentin de Wispelaere **Illustrations / الرسوم** Raquel Santana de Moraes **Production / الإنتاج** Hirots (Brussel), radical_hope **Support / المساعدة** VGC Brussels, Atrium, apass, Bains Connective, nadine, Sacrofilms, Shiatsu Dojo Bruxelles, shopshop, ZSenne artlab **Co-production / إنتاج مشترك** Kaaitheater, Vrijstaat O. **Thanks to / شكر الى** AG Real Estate, Brussels Boxing Academy, Charlotte Bouckaert, Hans Bryssinck, Kathleen Deboutte, Khadija El Bennaoui, Robin Amanda Creswell Faure, Nelle Hens, Isabel Hoornaert, KVS, Kunsthumaniora Laeken, Ariane Loze, Jan Mayer, Christophe Meierhans, Gilles Polet, Anna Rispoli, Emiel Rooman, Einat Tuchman, David Weber-Krebs, Adva Zakai.

sitting with the body

24/7

00:00 - 06:00 sleeping / *slapen / dormir / النوم*

06:30 - 07:00 **sitting / zitten / s'asseoir / الجلوس**

07:00 - 08:30 practicing towards lying / *oefenen voor liggen / s'exercer à s'allonger / ممارسة الاستلقاء*

08:30 - 09:00 **lying / liggen / s'allonger / الاستلقاء**

09:00 - 10:30 practicing towards standing / *oefenen voor staan / s'exercer à rester debout / ممارسة الوقوف*

10:30 - 11:00 **standing / staan / rester debout / الوقوف**

11:00 - 12:30 practicing towards walking / *oefenen voor gaan / s'exercer à marcher / ممارسة المشي*

12:30 - 13:00 **walking / gaan / marcher / المشي**

13:00 - 14:00 sitting & silent lunchroom / *zitten & stille lunch / s'asseoir & déjeuner silencieux / الجلوس ووجاء صامت*

14:00 - 15:30 **resting & making / rusten & knutselen / se reposer & bricoler / الاستراحة والعمل**

15:30 - 17:00 practicing towards dancing / *oefenen voor dansen / s'exercer à danser / ممارسة الرقص*

17:00 - 17:30 **dancing / dansen / danser / الرقص**

17:30 - 19:00 practicing towards speaking / *oefenen voor spreken / s'exercer à parler / ممارسة الكلام*

19:00 - 19:30 **speaking / spreken / parler / الكلام**

19:30 - 21:00 practicing towards seeing / *oefenen voor kijken / s'exercer à regarder / ممارسة النظر*

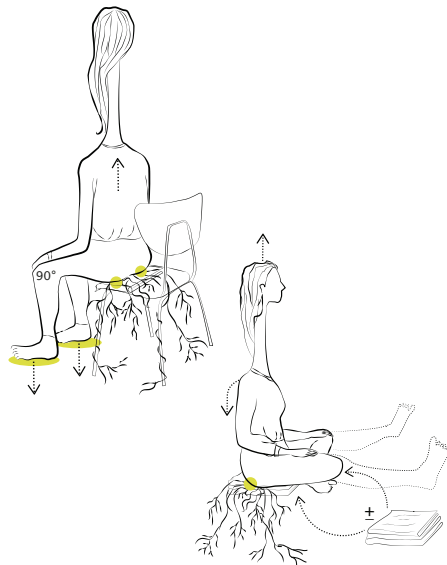
21:00 - 21:30 **seeing / kijken / regarder / النظر**

21:30 - 23:00 conversation with guests / *gesprek met gasten / conversation avec les invités / دردشة مع المدعوين*

23:00 - 23:30 **sitting / zitten / s'asseoir / الجلوس**

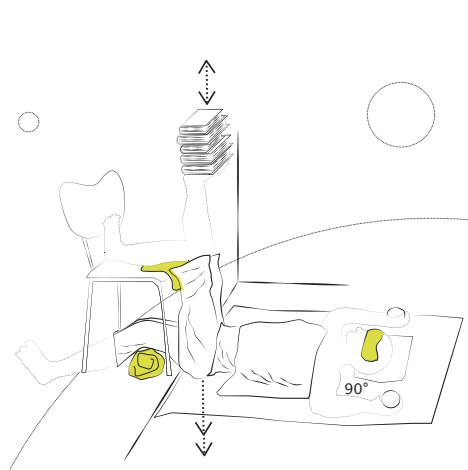
00:00 - 06:00 sleeping / *slapen / dormir / النوم*

sitting with the body



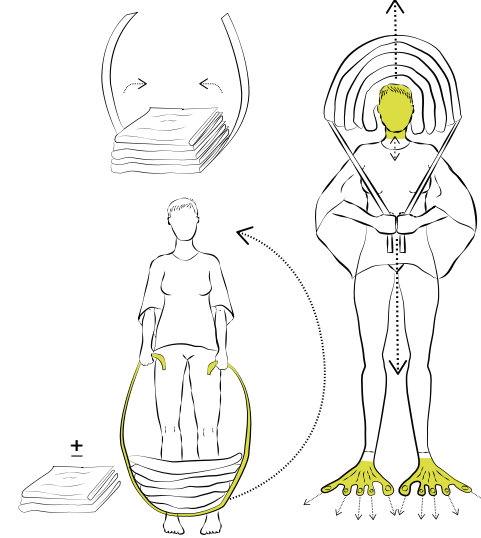
Seemingly calm from outside but often very busy inside.
Schijnbaar kalm maar innerlijk vaak heel bezig.
D'une apparence calme ayant souvent une fureur à l'intérieur.
حركة قد تبدو هادئة من الخارج لكنها كثيرا ما تكون جد مشغولة في الداخل

lying with the body



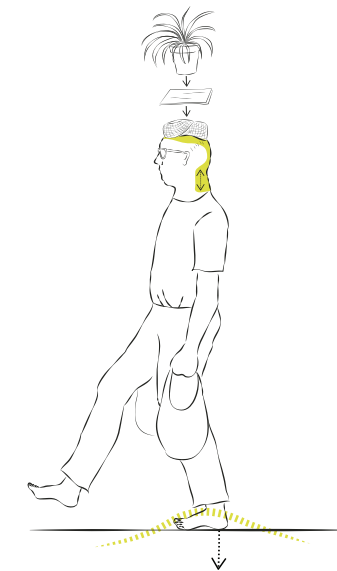
Surrender to gravity completely without falling asleep.
Volledige overgave aan de zwaartekracht met een wakkere geest.
S'abandonner complètement sans pour autant s'endormir.
الاستسلام كلياً دون الاستغراق في النوم

standing with the body



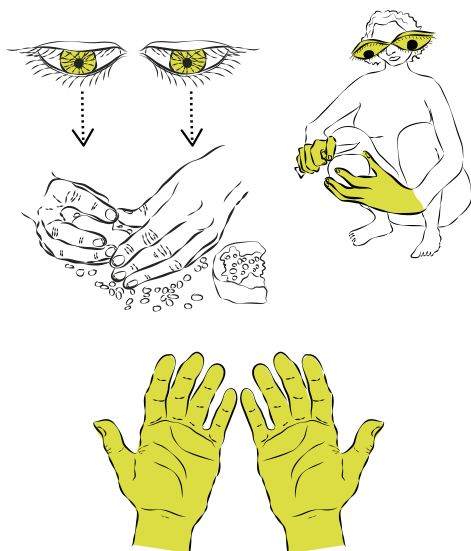
Our feet put down roots; the rest of our body is becoming a tree.
Onze voeten schieten wortel, de rest van ons lichaam wordt tot boom.
Les pieds s'enracinent dans le sol, le reste du corps devient arbre.
أرسلنا تترسخ، باقي الجسد يتحول الى شجرة

walking with the body



Getting many things out of the way and instead, following one thing.
Gaat veel dingen uit de weg en één ding na.
Laisser beaucoup de choses en arrière et en suivre une seule.
ترك أشياء كثيرة وراءنا و متابعة شيء واحد

making with the body



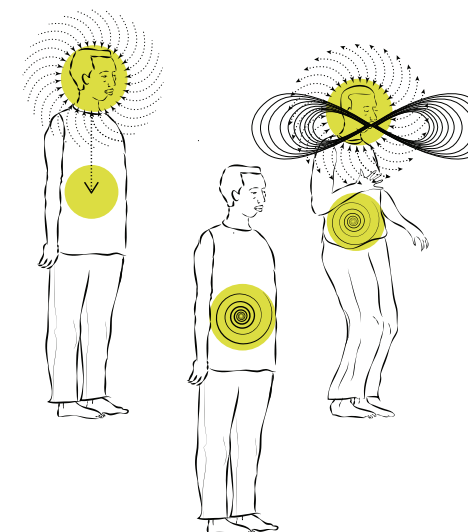
The hands and eyes know to trust the things in progress.
Handen en ogen hebben weet van de dingen die opkomen.
Les mains et les yeux font confiance au devenir des choses
الأيادي والعيون يتقنون بتطور الأشياء

dancing with the body



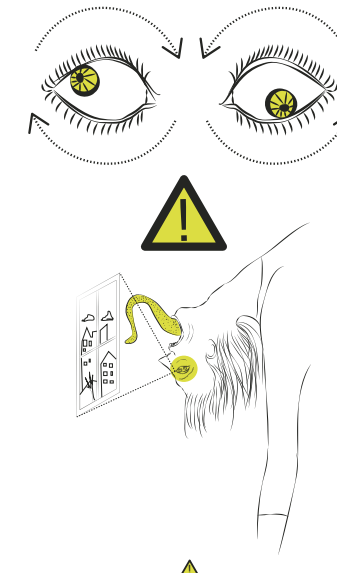
Both happens simultaneously: finding form & losing control.
Twee dingen tegelijkertijd: vorm vinden & controle verliezen.
Deux choses prennent place à la fois: trouver une forme et perdre le contrôle.
يحدث في نفس الوقت أداءان، اكتشاف هيئة وفقدان السيطرة

speaking with the body



Doesn't produce words but gives voice to the voiceless.
Geen productie van woorden, maar stem geven aan het stemloze.
Ne produit pas de langage parlé mais donne voix à ce qui n'en a pas.
لا ينتج الكلام ولكنه يعطي الصوت لمن لا صوت له

seeing with the body



Playing with the eyes you become aware of their true connection with the brain.
Spelen met je ogen brengt de ware band met de hersenen tevoorschijn.
Jouer avec les yeux montre l'incroyable rapport des yeux au cerveau.
احذر، اللعب بالعيون يظهر الصلة الحقيقية بالدماغ