



## Invitation POLYRHYTHMES 2023

**POLYRHYTHMS** entre dans sa troisième année! Nous voulons ouvrir un espace pour l'autonomisation des expériences communautaires. Nous voir, nous soutenir et nous célébrer dans la diversité et l'unicité. Arrêter collectivement nos systèmes nerveux, nous rappeler notre résilience et nos ressources, et nous renforcer les uns les autres dans un monde difficile et discriminatoire.

POLYRHYTHMS se compose de réunions de groupe d'environ 1x par mois et de sessions individuelles facultatives.

Dans les réunions de groupe, nous utilisons des méthodes de pédagogie rythmique TaKeTiNa®. Votre propre corps devient un instrument et le rythme et la résonance qui en résultent dans le groupe deviennent un outil pour renforcer la résilience et faire l'expérience de la cohésion communautaire. En plus de TaKeTiNa, nous apportons de nombreuses années d'expérience et des offres de thérapie corporelle systémique et de soutien aux processus de groupe tels que: Techniques d'autorégulation et de relaxation, travail d'imagination et méditation, expression artistique telle que le dessin et l'écriture, travail de constellation et rituel, autonomisation. Dans le processus, nous suivons également vos expériences précédentes, vos besoins et vos limites. Dans les séances individuelles, nous créons un espace respectueux et reconnaissant pour votre processus personnel.

Nous sommes Ali (pronom elle/sie), Matthias (il/er) et Gregöre (elle/none). Nous sommes tous les 3 blancs, endo et sans expérience de handicap visible. Certains d'entre nous sont transféminines non binaires, certains cis, certains juifs, certains chrétiens, queer, avec et sans antécédents migratoires, avec une socialisation est-allemande, avec des antécédents de classe de pauvreté et avec l'accès à l'éducation académique, affectés par la santé mentale.

Le projet est réalisé par Trans Inter Aktiv Mitteldeutschland e.V. en coopération avec le Queer Refugees Network/Rosa Linde e.V., financé par le Département des migrations et de l'intégration de la ville de Leipzig.

### Conditions générales:

- Langues : allemand/anglais/français
- Participation gratuite avec test corona négatif et participation régulière
- Information et faire connaissance le dimanche 15.01. à 14h00-17h00.

### Autres dates de groupe :

- Mardi 17h00-19h00 : 14.02. / 14.03. / 18.04. / 09.05. / 06.06. / 19.09. / 10.10.
- Samedi 14h-18h : 14.10. / 16.12.

Lieu : VAMOS (Arthur-Hofmann-Str. 58, bâtiment arrière)

Barrières : la chambre est accessible par 8 marches, pas de toilettes sans barrières.

Les rendez-vous individuels sont organisés individuellement.

Lieu : System.Body.Space, Hildebrandstrasse 36, angle Dölitzstrasse.

Barrières : La salle est accessible par 3 marches, rampe disponible. Les toilettes ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite et sont accessibles par 8 marches supplémentaires.

**Inscription par e-mail ([polyrhythms@posteo.de](mailto:polyrhythms@posteo.de)) ou SMS au 0152 3762 9050 (Whatsapp):**

- Si vous souhaitez venir en premier à l'atelier d'information, un court message suffira.

- Pour l'inscription ferme au projet (jusqu'au 21 janvier), nous aimerions que vous répondiez brièvement aux questions. Nous essaierons alors de constituer un groupe équilibré dès que possible. Les places sont limitées.

1) Pourquoi voulez-vous en faire partie ?

2) Quelles expériences antérieures avec le rythme et le travail corporel, les souhaits, les soucis, les préoccupations apportez-vous avec vous ?

3) Comment vous positionnez-vous socialement ? Quels aspects de votre identité, de vos expériences et de ce que vous êtes devenu sont importants pour vous en ce moment (ex.racisme, genre, classisme) ?

4) Nos langues sont principalement l'anglais et l'allemand. Avez-vous besoin d'une autre traduction ?

5) Afin de pouvoir instaurer la confiance, il est important pour nous que le groupe soit le plus solide et stable possible. À quelle fréquence pouvez-vous assister à nos réunions de groupe ? A (presque) toutes les réunions (90-100%), à de nombreuses réunions (70-90%) ou à plus de la moitié des réunions (50-70%) ?

6) Il est important pour nous que tous ceux qui le souhaitent puissent participer. Y a-t-il quelque chose dont vous avez besoin ou que nous pouvons surveiller pour que vous puissiez bien participer et que vous vouliez que nous sachions à l'avance ?

Veillez nommer une personne de contact que nous pouvons contacter en cas de besoins ou de questions et fournir un contact téléphonique.