



#mydanceaday

En heldag om dans och skam

En eftermiddag med intressanta föreläsningar och workshop med några av Sveriges ledande forskare och dans- och gestaltterapeuter följt av en kväll med performance, underhållande eftersnack, filmvisning, skönt mingel och dans.

14.30 - 15.30 **Dans kropp, samhällskropp och framtidshopp**

En föreläsning av Eva Bojner Horwitz om dans och kultur som botemedel mot psykisk ohälsa och vad som händer i hjärnan när man dansar.

15.45 – 16.45 **Dans – lust eller plåga?**

Workshop med Monika Thelin som ger inspiration till ett utforskande förhållningssätt till dans och rörelse som passar just dig. Du behöver inga förkunskaper i dans.

16.45 – 17.15 **PAUS** med möjlighet att köpa smörgås

17.15 – 18.15 **Skam, stolthet och sårbarhet - den goda skammens roll i relationer**

En föreläsning av Jojo Tuulikki Oinonen om meningen med skam, vilken nytta den gör och hur vi kan desarmera dess makt över oss.

18.30 – 19.10 **Performance**

Enmansföreställning av och med Pernilla Göst - en personlig tillbakablick och en kärleksförklaring till små barn och stora drömmar, om hur det är att finna, tappa bort och sedan hitta tillbaka. Till sig själv.

19.10 – 19.30 **PAUS** med möjlighet att köpa vin och snacks

19.30 – 20.30 **Eftersnack med filmvisning och mingel**

Filmvisning och samtal om projektet #mydanceaday. Den 8 april förra året lovade Pernilla och Jojo sig själva en dans om dagen, och alla andra att kunna följa detta dansandet på instagram under #mydanceaday. Nu har det gått ett år och de visar utvalda filmklipp och pratar om hur det har påverkat dem att dansa, filma och visa sig själva. Samtalet kommer cirkulera kring skam, sårbarhet, spegelneuroner, positiva effekter m.m. Efter denna programpunkt finns det möjlighet att stanna kvar och mingla och dansa.

Datum: **fredagen den 13 april 2018**

Pris: 200 kr per programpunkt, 150 kr stud/arb.lös/grupp över 5 pers.

100 kr för Eftersnack (inga rabatter)

700 kr för hela programmet (inkl. Eftersnack), 500 kr stud/arb.lös/grupp över 5 pers.

Medverkande: Pernilla Göst, Eva Bojner Horwitz, Monika Thelin och Jojo Tuulikki Oinonen

För biljettbokning och/eller information - gå in på vår hemsida eller ring. Välkomna!

TEATER
PERO

Sveavägen 114 Stockholm 08-612 99 00

www.pero.se

Dr Eva Bojner Horwitz är kulturhälsoforskare, specialiserad i psykosomatisk medicin och konstnärliga terapier inom dans, musik, teater och konst. Eva är medskapare av och utbildningsansvarig vid Centrum för social hållbarhet, CSS vid Karolinska Institutet samt forskare vid Institutionen för klinisk neurovetenskap KI samt vid Institutionen för Folkhälso- och vårdvetenskap, inom socialmedicin Uppsala Universitet. Eva är väl förankrad inom tvärvetenskaplig forskning och flitigt anlitad föreläsare nationellt och internationellt.

Monika Thelin är danspedagogen som blev en av landets mest erfarna dansterapeuter, och sedan ett femton år tillbaka även leg. psykoterapeut. Hon har under många år undervisat och handledt på Dans- och Cirkushögskolan, och är författare till böckerna "Dansens helande kraft" och "Tystnaden bryts - en sann berättelse om livet och psykoterapin."

Jojo Tuulikki Oinonen är auktoriserad gestaltterapeut med skammen som specialitet och driver sedan flera år tillbaka en egen mottagning i Stockholm tillsammans med några kollegor. Hon föreläser och utbildar om skammen som känsla och mekanism för att driva sin vision om att "sätta skammen på kartan". Fast det vill ju inte skammen, den vill inte synas och bli satt på någon karta. Så hon förstod tidigt att ett sätt att faktiskt göra det på, var att börja med att prata om dess sunda funktion. Varför är vi ens utrustade med något så obehagligt som skam? Vad har vi den till? Hur är den fiffig? Och när blir den förgörande och giftig? Att förstå mer om detta som vi så sällan talar om är första steget att desarmera dess makt över oss. Och dessutom se att skammen är det som vaktar över det som djupast gör oss till människor – vår sårbarhet.

Pernilla Göst är skådespelerska och verksam på Teater Pero sedan fyra år tillbaka. Bäst gillar hon att möta barnpubliken, vara delaktig i hela den kreativa processen och när det krävs att en ska göra bort sig lite för att det ska bli riktigt bra. Just nu gör hon detta med stor framgång på Instagramkontot @mydanceaday. Trots att hon där redan dansar varje dag kan hon inte låta bli att drömma om en rejäl koreografi i en mastig dansföreställning!

Teater Pero skapar sedan 1983 högkvalitativ scenkonst för barn och unga och spelar på egen scen och på turné över hela världen. Några kvällar per år får Teater Peros skådespelare möjlighet att arrangera en alldeles egen kväll och den här gången är det Pernilla Göst som bjuder in till en personlig kväll med tre särskilt utvalda gäster.

Väl mött i teatersalongen!