

# Getijden van genot

Lingam

## Getijden van genot

*zomervijfdaagse over mannelijke ritmes en rites*

*Mijn lichaam heeft niet dezelfde ideeën als ik.*

*Roland Barthes*

Deze zomerweek is een wandeling langs de seizoenen en ritmes van genot. In de bedding van een mannengroep, waarin emotionele veiligheid en warmte belangrijke bouwstenen zijn, kan je je eigen 'architectuur' van plezier verkennen: wat er gebeurt wanneer je lichaam zijn eigen 'ideeën' begint te volgen.

Net als oceanen hebben vreugde en genot hun cadans, hun eigen afwisseling van eb en vloed. Soms komen impulsen van plezier overweldigend opzetten en beuken ze in op de dijken van je leven. Op andere momenten rennen ze weg en trekken ze zich terug in de zee van je onderbewustzijn.

Tijdens deze workshop staan we stil bij hoe we genot verwelkomen en

### Datum

van zondagnamiddag 6 juli  
tot vrijdagmiddag 11 juli 2025

### Begeleiding

Herman Cools  
Johan De Groof  
Sergei Malkin

### Plaats

Aubenton (Franse Ardennen, net over de Belgische grens)

### Prijs voor cursus

Voor particulieren: 950 euro (btw inclusief)

Voor btw-houders en bedrijven: 1150 euro (btw inclusief)

### Prijs voor verblijf en

reguleren in ons leven. We werken met het beeld van de spanningsboog van het lichaam. Deze boog markeert vier ankerpunten: opwinding, flow, ontlading en stilte.

### *Opwinding*

Er is het genot dat hoort bij verlangen, geilheid en spanningsopbouw. De honger van je mannenlijf naar een ander lijf roept de verwachtingsvolle staat van de lente op, de belofte van thuiskomen. Tijdens de workshop leer je via ademwerk en beweging intiem te resoneren met je eigen lijf en zijn huidhonger. Tijdens massages leer je hoe je kunt antwoorden op aanraking en hoe je je kunt laten vervoeren naar de toverplek van ontmoeting.

### *Flow*

Er is het vloeibaar genot van flow. Dit is de magie van de zomer, het wonder van ware intimiteit. Of het nu over dansen, schommelen of zingen gaat, focus en aanwezigheid zijn hier sleutelwoorden: je als een kind toevertrouwen aan het nu-moment. Met andere mannen als spiegels oefen je tijdens de workshop met ritmes om energie te laten stromen en technieken om energie te verspreiden.

Dan kan het gebeuren dat je tijdsbesef wegvalt en je helemaal opgaat in een activiteit of een

## **maaltijden**

Deze prijzen schommelen tussen 400 en 500 euro, afhankelijk van de kamerkeuze.

De verdeling van de kamers is op volgorde van inschrijving.

### **Hoe inschrijven?**

1. Vul onderstaand inschrijvingsformulier in en meld je aan. Vervolgens nemen wij binnen de week contact met je op om af te stemmen. We antwoorden op je vragen en luisteren naar je verlangens en eventuele twijfels. We helpen je ook bij de kamerkeuze.

2. Daarna sturen wij je een voorschotfactuur van 500 euro. (De saldofactuur volgt in mei.)

Na overschrijving van het voorschot ben je zeker van je plek.

Bij annulering langer dan een maand op voorhand worden 100 euro kosten aangerekend.

groter geheel. De danser die je bent versmelt met de dans.

### *Ontladen*

Lust is ook verbonden met verlossing. Er is het plezier van ontlading, expressie, overschuimende energie: jezelf verliezen zoals de herfst zich verliest in een kleurenpracht van bladeren.

Tijdens deelrondes, lichaamswerk en rituelen leer je hoe je stress kunt uitademen en spanningen vertalen en laten gaan in emoties, beweging en woorden.

### *Stilte*

Er is het genot van je stil houden, veilig geborgen in het donker. Er is de vreugde van ademloos wachten, de schoonheid van de winter.

Via meditaties en rituelen leer je de witte ruimte tussen je woorden te koesteren, de stilte waarin je kan rusten bij andere mannen en vervulling ervaart.

### *Nacht en ontij*

In de verkenning van hoe jij de balans tussen spanning en ontspanning reguleert, kan je ook het ontij van schaduwynamieken en donkere plekken onderzoeken: hoe schaamte je kan dwarsbomen bijvoorbeeld, hoe destructief verslavingen kunnen invreten in het weefsel van je leven, hoe je verstrikt kan raken in uitersten als

Bij annulering minder dan een maand voor de workshop wordt het voorschot niet terugbetaald.

Wie graag wil deelnemen, maar twijfelt, kan een gesprek aanvragen. Dit gesprek is gratis.

overspanning of onderspanning, in  
burn-out, prestatiedruk, verveling...

Kortom: een geaarde zoektocht naar  
het spelend kind in jezelf, omringd  
door ontroerende broers, minnaars,  
tochtgenoten, en wijze vaders.

Lingam – workshops voor homo-, biseksuele en trans – mannen