



## TANTRA & BDSM

### **Un atelier inclusif pour explorer les liens entre Tantra et BDSM**

Plongez dans une expérience unique où le Tantra rencontre le BDSM, deux univers qui, à travers leur apparente opposition, partagent un socle commun : la présence à soi et à l'autre. Cet atelier propose une exploration riche et profonde, mêlant souffle, mouvement, conscience et présence, pour redéfinir votre relation au consentement, à la sensualité, à la sensorialité et au plaisir.

### **Un espace pour déconstruire des scripts et être créatif.ve.s**

- Explorer le consentement comme une pratique incorporée, consciente et dynamique, où chacun.e exprime ses limites et ses envies dans l'instant. Chaque interaction sera précédée d'un accord explicite, qu'il s'agisse d'un contact physique, d'un regard soutenu ou d'un partage verbal. Vous êtes libre à tout moment d'accepter, de refuser ou de réajuster votre participation.
- Approfondir sa qualité de présence grâce à des techniques de respiration et d'attention consciente.
- Jouer avec les multiples dimensions des sensations : redécouvrez le potentiel sensoriel de votre corps, en jouant avec des textures, des intensités, et des contrastes, dans un cadre sécurisé et bienveillant.
- Découvrir de nouvelles perceptions : explorez comment certains touchers peuvent ouvrir à des états de conscience modifiés, à une libération émotionnelle, et à différents types de plaisirs.
- Imaginez des jeux de rôles créatifs, où vous pouvez réinventer votre relation à la sexualité, aux normes, et aux tabous, pour vous reconnecter à votre créativité érotique.

Cet atelier est une invitation à expérimenter des jeux sensoriels et conscientiser les dynamiques relationnelles créés dans et à travers les jeux. Dans un cadre clair et sécurisant, il ouvre un espace ludique, où chacun.e peut exprimer différentes facettes de son être, en respect et en présence.

De manière pleinement consentie et pour certains jeux, où le contact avec la peau ouvre à d'autres sensations, il est possible de choisir si l'on souhaite être vêtu, en sous-vêtements ou torse nu, en accord avec son.sa.ses partenaire.s de jeux.

**Infos** Cet atelier s'adresse à toutes personnes majeures, en solo ou en relation (quelle que soit sa forme) curieux.se.s d'explorer ces dimensions de manière consciente et respectueuse. Il est ouvert à toutes orientations sexuelles.

Il aura lieu le dimanche 22 mars 2026 de 10H00 à 18H00 au centre de Lausanne.  
L'atelier coûte 180 CHF. par personne.

**Conditions** En cas d'annulation jusqu'à 22 jours avant l'atelier, aucun frais n'est retenu.

Entre 21 et 7 jours avant l'atelier, 50% du prix de l'atelier est retenu.

Dès 6 jours avant l'atelier, 100% du prix de l'atelier est retenu.

Le montant ne peut pas être reporté sur un autre atelier.

Si vous ne vous présentez pas à l'atelier, il n'est pas non plus remboursé.

Vous pouvez essayer de trouver une personne qui vous remplacerait et qui vous rembourserait directement. En cas d'annulation de ma part, la totalité de l'atelier vous est remboursé.