



#### **Viens explorer l'univers du toucher conscient entre femmes\***

Cet atelier est un espace bienveillant où nous explorerons ensemble la richesse de nos sensations engendrée par le toucher conscient. Cet espace se veut inclusif, respectueux et libéré des attentes normatives, notamment celles liées au genre et à la sexualité. Ici, chaque corps, chaque identité, chaque façon d'être est perçu comme un monde en soi.

#### **Un espace pour te connecter à ton ressenti, tes désirs et tes plaisirs**

- Explorer le consentement comme une pratique consciente et dynamique, où chacun.e exprime ses limites, ses envies et son confort 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.
- Apprendre à déployer sa pleine présence dans le toucher, tant dans l'expérience d'être touché.e que de toucher.
- Redéfinir le plaisir et le désir au-delà des normes et des injonctions sociales à travers une nouvelle cartographie érotique du toucher.
- Développer sa conscience corporelle et ses ressentis, en écoutant ses désirs, ses émotions, ses sensations et ses instincts.

Cet atelier est une invitation à explorer, à ressentir, à désapprendre. Des exercices ritualisés permettront d'aborder le toucher conscient sous différentes formes et de nourrir ainsi la possibilité de co-créer un espace de partage où chaque sensation aura l'espace et le temps de se déployer.

La nudité est possible, en respectant vos envies et vos limites.  
L'atelier peut également se faire sans nudité.

#### **Infos**

Cet atelier s'adresse à toutes personnes majeures avec vulves, en solo ou en relation (quelle que soit sa forme) et de toutes orientations sexuelles.

Il aura lieu le samedi 21 mars 2026 de 10H00 à 18H00 au centre de Lausanne.

L'atelier coûte 170 CHF. par personne.

En cas de difficulté financière, me contacter pour trouver un arrangement.

#### **Conditions & inscription par email: [info@vanessalanger.ch](mailto:info@vanessalanger.ch)**

L'inscription est validée après réception du paiement.

En cas d'annulation, l'atelier n'est pas remboursé et ne peut pas être rattrapé.

Vous pouvez trouver une personne pour prendre votre place.

En cas d'annulation de ma part, la totalité de l'atelier vous est remboursé.