



CONSENTEMENT & RENCONTRES CONSCIENTES

Un espace inclusif pour explorer la rencontre à travers la présence et l'écoute

Cet atelier propose une exploration du **consentement comme pratique vivante et en mouvement**, pour affiner sa manière d'entrer en lien, d'exprimer ses envies et de respecter ses propres limites comme celles des autres.

Un espace pour **déconstruire les automatismes et cultiver des interactions plus justes**

- **Explorer le consentement comme un processus dynamique** : apprendre à formuler une demande, recevoir une réponse, naviguer entre oui, non et je ne sais pas, avec clarté et respect.
- **Développer l'écoute de soi** : reconnaître ses élans, ses limites, ses zones de confort et d'inconfort, et apprendre à les exprimer simplement.
- **Affiner la qualité de présence à l'autre** : écouter sans projeter, sans interpréter, et laisser émerger une rencontre plus authentique.
- **Expérimenter des formes de communication conscientes** : à travers des exercices guidés, explorer le regard, la parole, la distance et le contact (toujours avec consentement explicite).
- **Créer des interactions choisies et ajustées** : sortir des scripts habituels pour laisser place à des rencontres plus libres, respectueuses et alignées.

Cet atelier n'est pas seulement un espace d'apprentissage, mais une **expérience vécue**, où chacun·e est invité·e à ralentir, ressentir et expérimenter de nouvelles manières d'être en relation.

C'est une invitation à cultiver des **rencontres plus conscientes, plus claires et plus respectueuses**, dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Infos

Cet atelier s'adresse à toutes personnes majeures, en solo ou en relations (toutes formes bienvenues) et de toutes orientations sexuelles. Il n'inclut aucune nudité.

Il aura lieu le lundi 7 septembre de 19H00 à 21H30 au centre de Lausanne.

L'atelier coûte 60CHF, par personne.

En cas de difficultés financières, me contacter pour trouver un arrangement.

Conditions & inscription par email : info@vanessalanger.ch

L'inscription est validée après réception du paiement.

En cas d'annulation de votre part, l'atelier n'est pas remboursé et ne peut pas être rattrapé sur une autre session. Vous pouvez trouver une personne pour prendre votre place.