



HABITER SON CORPS, ÉVEILLER LE PLAISIR

Atelier entre Femmes*

Un atelier pour se relier au plaisir d'être dans son corps

Une invitation à explorer sensoriellement son érotisme dans un cadre réflexif, ludique, consensuel, respectueux et bienveillant.

Un espace pour découvrir et jouer avec ses différentes formes de présence

Sa présence corporelle comme source de plaisir et de désir. Expérimenter comment la qualité de présence à soi et à sa respiration transforme la relation au monde et à la sensualité. Jouer avec ses différentes expressions de soi et apprendre à naviguer dans son plaisir et ses multiples sensations.

Programme de l'atelier

L'atelier débute par un temps de partage, suivi de mises en mouvement et de propositions sensorielles permettant d'entrer progressivement en contact avec soi-même, ses sensations et sa corporalité. Ces premiers moments favorisent la création de lien et l'installation d'un cadre de confiance, essentiel pour soutenir l'exploration.

Un temps est ensuite dédié à questionner sa propre présence érotique, ses formes, ses élans, ses limites. À travers des pratiques corporelles et des respirations guidées, vous serez invitées à expérimenter différentes façons d'habiter votre corps, de le ressentir, de le rendre plus vivant et disponible.

La présence à soi est au cœur de l'expérience du plaisir. Elle sera explorée de manière concrète, incarnée, à travers des exercices accessibles et progressifs.

L'atelier s'ouvre ensuite sur des explorations ludiques, invitant à se découvrir autrement, et à partager, si vous le souhaitez, des propositions de jeux libres et ritualisés dans le respect de chacune.

À l'écoute de vos élans et de vos limites, vous êtes toujours libre de participer, d'observer et de faire une pause.

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 lundi 29 juin 2026 de 18H30 à 21H30 au centre de Lausanne.

L'atelier coûte 60CHF. par personne.

Conditions & inscription par email: 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