



### **Un atelier pour s'abandonner aux mots et au souffle**

Un espace pour explorer ensemble la puissance des mots, de la voix et du souffle dans la relation à soi et à l'Autre. Se déposer et écouter des mots et des sons, pré-enregistrés, diffusés dans l'espace comme différents paysages sonores auxquels les corps réagissent. Produire, peut-être aussi mais pas nécessairement, ses propres mots, sons et respirations pour traverser et induire de nouvelles vibrations sonores. Cet atelier se désire réflexif, expérimental, artistique et ludique. Aucune expérience préalable des mots érotiques n'est nécessaire pour s'y joindre.

### **Jouer avec les voix, les souffles et les imaginaires**

Une opportunité pour (re)découvrir la dimension sensorielle et relationnelle de la voix : le ton, le rythme, le volume, les silences, et leur impact sur les corps et les émotions.

Entendre les souffles autrement, les laisser intervenir de manière ludique et créative dans des jeux subtils entre tension (érotique) et relâchement.

Redéfinir la communication intime et érotique au-delà des normes habituelles, à travers une nouvelle cartographie de la voix, du langage et des silences.

Développer son intéroception et sa proprioception à travers l'écoute des respirations.

Cet atelier est une invitation à explorer, à expérimenter et à désapprendre certaines habitudes de communication pour en découvrir d'autres, incarnées et sensibles. Des exercices guidés et ritualisés permettront d'aborder la voix et le souffle sous différentes formes.

Dans une dynamique pleinement consentie, certains exercices pourront inclure des variations de proximité vocale ou respiratoire. Chacun e reste libre de ses choix d'engagement, de distance et de modalités d'expression, en accord avec ses partenaires de pratique. Le consentement est expérimenté tout au long de la journée comme une pratique consciente et vivante, où chacun e exprime ses limites, ses envies et son confort dans l'instant.

Pour certains jeux, où le contact avec la peau peut être une option, il est possible de choisir si l'on souhaite être vêtu, torse nu ou en sous-vêtements en accord avec son.sa.ses partenaire.s de jeux.

### **Infos**

Cet atelier s'adresse à toutes personnes majeures, en solo ou en relations (toutes formes de relation est bienvenue) et de toutes orientations sexuelles.

Il aura lieu le dimanche 8 novembre 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 (pour quel motif que ce soit), l'atelier n'est pas remboursé et ne peut pas être rattrapé.

Vous pouvez trouver une personne pour prendre votre place.