



MES SEINS, TES SEINS, NOS SEINS

Atelier entre Femmes*

Un atelier pour se relier à ses seins

Explorer, ressentir et rencontrer ses seins autrement, dans un cadre collectif, réflexif, sensoriel, doux, consensuel et bienveillant.

Un espace pour se reconnecter à cette partie du corps souvent regardée de l'extérieur, parfois oubliée, contrôlée, sexualisée ou invisibilisée, afin d'en retrouver une expérience plus intime, vivante et personnelle. Les seins comme territoire sensible, émotionnel, symbolique et sensoriel.

Explorer leur présence, leur histoire, leurs sensations, leur mobilité, leur douceur et leur puissance.

Programme de l'atelier

L'atelier débute par un temps de partage et de mise en lien, suivi de propositions de mise en mouvement et d'explorations sensorielles permettant d'entrer progressivement en contact avec soi-même, sa respiration, son buste et ses seins.

Ces premiers moments favorisent la création de lien et l'installation d'un cadre de confiance, essentiel pour soutenir la suite de la soirée.

Nous explorons ensuite la relation que chacun.e entretient avec ses seins : regards reçus, sensations, émotions, histoire personnelle, plaisir, gêne, tendresse, puissance, vulnérabilité ou neutralité.

Puis, l'atelier s'ouvre sur des propositions ludiques et créatives invitant à habiter ses seins autrement, à explorer différentes qualités de présence à ses seins, de touchers et de stimulations.

L'atelier peut se faire habillée, en brassière, soutien-gorge ou torse nue, selon vos envies du moment.

À l'écoute de vos élans et de vos limites, vous êtes toujours libre de participer, d'observer ou 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 28 septembre 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