

# Une sexualité basée sur la pleine conscience

## *Ou comment rencontrer la magie de l'instant*

---

Ces ateliers s'adressent à toutes les femmes cisgenres\* (quelles que soient leur orientation sexuelle ou leur expression de genre, leur origine, leur morphologie, , etc.) désireuses de se (re)connecter à leur corps dans la sexualité.

Durant 8 soirées, nous vous proposons de (re)découvrir votre sexualité à travers le regard de la pleine conscience.

La pleine conscience nous invite à ralentir sans viser un but prédéfini, à s'ancrer dans le moment présent et à mettre nos cinq sens en éveil. Ces qualités permettent de donner une nouvelle saveur à notre sexualité.

Aujourd'hui, l'omniprésence de la sexualité, la déconstruction des rôles liés au genre et à la place des femmes amènent de grandes remises en question. Ces questionnements se rencontrent dans notre vie de femme jusque dans notre sexualité. Voici 8 rencontres entre femmes pour conscientiser notre sexualité et aller à la rencontre de notre sensualité.

Il n'y a aucune nudité durant ces ateliers.

\*toute personne assignée femme à la naissance (sex féminin) et se reconnaissant comme femme (identité de genre féminin)

**Où :** en ligne via Zoom

**Quand :** les jeudis 22, 29 avril, 6, 20, 27 mai, 3, 10 et 17 juin 2020 de 19h à 21h

**Prix:** 600.- (entretien téléphonique préalable + 8 soirées)

**Infos et inscriptions :** Coraline Bénon au 079/206.45.03 ou [contact@psychologue-neuchatel.ch](mailto:contact@psychologue-neuchatel.ch)

Coraline Bénon et Corinne Tihon  
Psychologues-psychothérapeutes FSP / reconnues au niveau fédéral  
[www.pleine-conscience-neuchatel.com](http://www.pleine-conscience-neuchatel.com)

