

**PLUS DE CONFORT DANS MA SEXUALITE**  
**Pleine conscience et douleurs**



Centre de sexologie et couple de la Côte  
Résidences de la Côte 30 - 1110 Morges  
[www.sexologiecouple.com](http://www.sexologiecouple.com)

**Cycle de 8 ateliers destinés aux femmes**

Les mardis, de 18h30 à 20h, à Tolochenaz

**Co-animation :** **Laurence Dispaux**, psychologue-psychothérapeute FSP, sexologue ASPSC  
**Nathalie Monnin Gallay**, art-thérapeute DF/APSAT, sexoanalyste IIS

**Dates :** 8 séances : 5 + 19 mars, 2 + 9 + 30 avril,  
14 + 28 mai, 18 juin 2019

**Lieu :** Ch. de la Musardièrre 13 à Tolochenaz (parking à proximité et arrêt bus 702)

**Prix :** Fr. 60.-/séance, soit Fr. 480.- au total (étudiantes/AVS/AI, Fr. 50.-/séance, Fr. 400.-)  
Inscription validée dès votre règlement : Cpte 80-2-2 IBAN CH23 0024 3243 G045 4840 0, N. Monnin Gallay  
(non-remboursés en cas de désistement, sauf pour raison de force majeure)

Nombre de participantes : entre 5 et 10 personnes

**Inscription avant le 28 février 2019**, par courriel à :  
ldispaux@hotmail.com / nath.mgallay@hispeed.ch  
ou tél. 079 323 79 02 / 021 803 15 45

Le respect et une confidentialité totale sont assurés

## **PLUS DE CONFORT DANS MA SEXUALITE** **Pleine conscience et douleurs**

Un processus sur 8 rencontres destinées aux femmes qui souffrent dans leur corps et leur sexualité et qui désirent (re)trouver du plaisir dans l'intimité. Notre approche associera divers outils : méditation en pleine conscience (Mindfulness), relaxation, techniques sexo-thérapeutiques et apports théoriques.



Accueillis par deux sexologues, les échanges au sein du groupe permettront d'aborder certains questionnements personnels et de dégager quelques pistes pour améliorer la relation au corps et à la sexualité, dans un espace de partage et de soutien.