

Gestion du stress et pleine conscience



QUAND? Vendredi 2 septembre 2022
de 14h à 16h30

OÙ? Antenne CMI
Rue Etraz 12 à Lausanne

Places limitées. **Atelier sur inscription:**

dm.antenne.info@chuv.ch

Pour plus d'informations :

Corine Courvoisier au 079 556 56 99

www.chuv.ch/antenne-mbct

Cet atelier collectif a pour **objectifs** :

- Comprendre, identifier et échanger sur les différents facteurs de stress et les stratégies pour y faire face
- Découvrir et s'informer sur la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience et ses bénéfices (MBCT)
- Expérimenter des pratiques de pleine conscience

Il sera animé par Mesdames **Emmanuelle Jeker Frésard**, psychologue, et **Corine Courvoisier**, infirmière spécialisée CMI.

Le **prochain Groupe pleine conscience** aura lieu les vendredis de 14h à 16h du 30 septembre au 25 novembre 2022.