

Un moment de pleine conscience...
Un moment pour prendre soin de soi...



L'Antenne propose des **séances de méditation** de pleine conscience une fois par mois.

Pour qui? Séances ouvertes à tout niveau.

Pour les personnes vivant avec le VIH souhaitant découvrir différentes pratiques de la méditation de pleine conscience, pour celles qui souhaitent maintenir leur pratique active et/ou qui apprécient de méditer en groupe.

Séances de méditation

Quand? Chaque 1^{er} lundi du mois

Horaire? 17h-17h45

Lieu? Antenne CMI
Rue Etraz 12, Lausanne

Pour plus d'informations, contact:
[Corine Courvoisier](mailto:Corine.Courvoisier@chuv.ch) au
079.556.56.99
www.chuv.ch/antenne-mbct

Merci d'annoncer votre présence :
dm.antenne.info@chuv.ch

*Aucun équipement n'est nécessaire.
Tenue confortable recommandée.*

Les prochaines dates en 2023 :

- 6 février
- 6 mars
- 3 avril
- 1^{er} mai
- 5 juin
- 3 juillet