

Programme MBCT 2025!

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT), c'est:

- ✓ Développer des compétences pour la gestion du **stress**, de l'**anxiété**, des **pensées négatives**
- ✓ Prévenir une rechute dépressive



MBCT a montré des résultats prometteurs dans la gestion des aspects psychologiques liés au VIH

Tous les mardis de 18h à 20h30 du 28 octobre au 16 décembre 2025

Programme pris en charge par l'assurance de base

Envie de découvrir la méditation de pleine conscience ?

Rejoignez-nous tous les **1^{er} lundis du mois à 17h – GRATUIT!**

Inscriptions ouvertes !

Informations : Corine Courvoisier 079 556 56 99