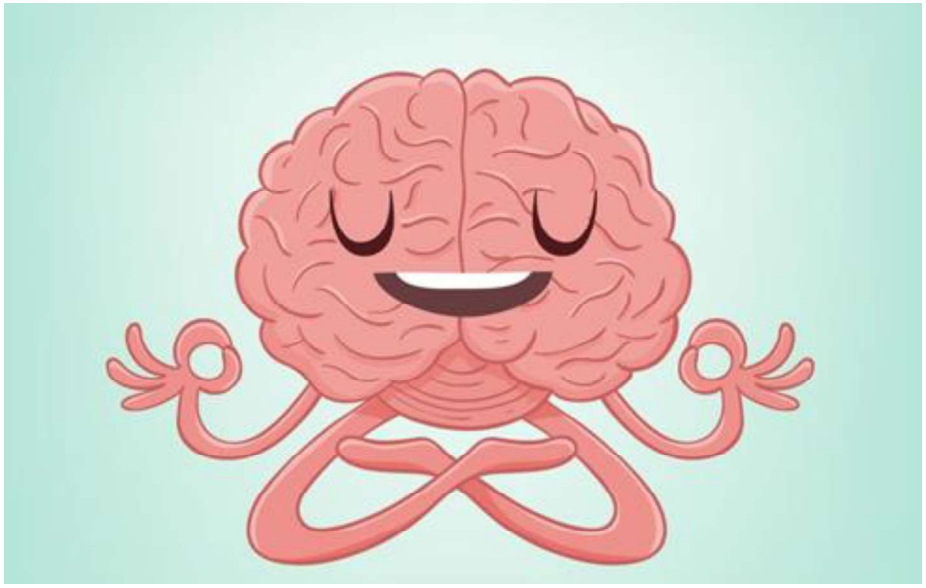
Gestion du stress et pleine conscience



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 le programme de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT) et ses bénéfices
- Expérimenter des pratiques de pleine conscience

Il sera animé par Corine Courvoisier, infirmière spécialisée / instructrice MBCT, et Isabel Cobos, infirmière spécialisée

QUAND? **Mardi 26 août 2025** de 18h30 – 21h

OÙ? Antenne CMI, Rue Etraz 12 à Lausanne

Atelier sur inscription par e-mail:
dm.antenne.info@chuv.ch

Pour plus d'informations, contact:
Corine Courvoisier au 079 556 56 99
www.chuv.ch/antenne-ateliers

Le **prochain Groupe pleine conscience** aura lieu les mardis de 18h à 20h30 du 23 septembre au 18 novembre 2025.

CHUV Département de médecine
Service des maladies infectieuses