

Prendre soin de sa santé mentale

## Programme pleine conscience pour personnes vivant avec le VIH

Stress ? Anxiété ? Pensées négatives ?

Ce programme de 8 semaines peut vous aider...

**Du 29 septembre au 24 novembre 2026**

**Tous les mardis de 18h à 20h30**

 Antenne CMI, Rue Etraz 12, Lausanne

Programme pris en charge par l'assurance de base



Venez en savoir plus !  
Venez découvrir la méditation de pleine conscience !

**Séance d'information :**  
mardi **1<sup>er</sup> septembre**  
de 18h à 19h30



**Inscriptions ouvertes !**  
Corine Courvoisier 079 556 56 99  
[www.chuv.ch/antenne-mbct](http://www.chuv.ch/antenne-mbct)