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 23 septembre au 18 novembre 2025

Programme pris en charge par l'assurance de base

Envie de découvrir la méditation de pleine conscience ?
Rejoignez-nous tous les 1er lundis du mois à 17h – GRATUIT!

Inscriptions ouvertes !
Informations : Corine Courvoisier 079 556 56 99