

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 tous, sans prérequis.

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 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.

NOUVEAU
participation
à distance
possible

2025 1 septembre

6 octobre

3 novembre

2026 5 janvier

2 février

2 mars

1 juin

6 juillet