



Prendre soin de sa santé mentale **Programme pleine conscience pour personnes vivant avec le VIH**

Stress ? Anxiété ? Pensées
négatives ?

Ce programme sur 8 semaines
peut vous aider...

**Tous les mardis de 18h à 20h30,
du 29 septembre
au 24 novembre 2026**

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^{er} septembre**
de 18h à 19h30



Antenne CMI, Rue Etraz 12, 1003
Lausanne



Inscriptions ouvertes !

Corine Courvoisier 079 556 56 99
www.chuv.ch/antenne-mbct