

# Séance d'information sur le programme MBCT - Groupe pleine conscience



QUAND? **Vendredi 11 avril 2025**  
de 14h – 15h30

En présentiel à l'**Antenne CMI**, Rue Etraz 12 à  
Lausanne

Ou option en distanciel possible, par visio.

Sur inscription par e-mail:  
[dm.antenne.info@chuv.ch](mailto:dm.antenne.info@chuv.ch)

Pour plus d'informations, contact:  
Corine Courvoisier au 079 556 56 99  
[www.chuv.ch/antenne-mbct](http://www.chuv.ch/antenne-mbct)

Vous vivez avec le VIH et cherchez une  
stratégie pour mieux gérer le stress,  
l'anxiété, les pensées négatives ?

Nous vous invitons à participer à cette séance pour :

- Comprendre et identifier ses propres indicateurs de stress et stressseurs personnels
- Découvrir et s'informer sur le programme de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience et ses bénéfices (MBCT)
- Expérimenter des pratiques de pleine conscience

La séance sera animée par **Corine Courvoisier**,  
infirmière spécialisée / instructrice MBCT.