

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



QUAND? Mardi 18 mars 2025 de 18h – 19h30

OÙ? Antenne CMI, Rue Etraz 12 à Lausanne

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, identifier et échanger sur les différents facteurs de stress et les stratégies pour y faire face
- 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.