

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<sup>er</sup> 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](http://www.chuv.ch/antenne-mbct)

Merci d'annoncer votre présence :  
[dm.antenne.info@chuv.ch](mailto:dm.antenne.info@chuv.ch)

*Aucun équipement n'est nécessaire.  
Tenue confortable recommandée.*

Nouvelles  
dates  
2024 - 2025

2 septembre

7 octobre

4 novembre

2 décembre

6 janvier

3 février

3 mars

7 avril

5 mai

2 juin