



QUAND? **Mardi 27 août 2024** de 18h30 – 21h

OÙ? **Antenne CMI**, Rue Etraz 12 à Lausanne

Atelier 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-ateliers](http://www.chuv.ch/antenne-ateliers)

# Gestion du stress

Cet atelier collectif a pour objectifs :

- Comprendre, identifier et échanger sur les différents facteurs de stress et les stratégies pour y faire face
- Découvrir et s'informer sur la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience et ses bénéfices (MBCT)
- Expérimenter des pratiques de pleine conscience

Il sera animé par **Corine Courvoisier**, infirmière spécialisée / instructrice MBCT, et **Isabel Cobos**, infirmière spécialisée

**Le prochain Groupe pleine conscience** aura lieu les mardis de 18h à 20h30 du 10 septembre au 5 novembre 2024.