

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 ?

Ouvertes à toutes et tous, sans prérequis.  
Pour les personnes vivant avec le VIH souhaitant **découvrir**, **approfondir** ou simplement **partager** un moment de méditation en groupe.

## Séances de méditation



Chaque 1<sup>er</sup> lundi du mois



17h-17h45



Antenne CMI  
Rue Etraz 12, Lausanne



**Corine Courvoisier**  
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.*

participation  
à distance  
possible

2026

7 septembre

5 octobre

2 novembre

7 décembre

2027

1 février

1 mars

3 mai

7 juin

5 juillet