

Ateliers Espace  
patients-proches

Centre Hygiène

Accès passerelle bâtiment k

04 77 82 24 50

[eri@chu-st-etienne.fr](mailto:eri@chu-st-etienne.fr)

## Méditation en pleine conscience

Venez découvrir les bienfaits de la méditation  
et expérimenter de courts exercices

01 octobre  
2024

Centre Hygiène

de 10h30 à 12h00

Atelier animé par  
une infirmière sophrologue  
du comité 42 de la Ligue contre le cancer

Pour aller plus loin,  
vous pourrez vous inscrire au programme  
de méditation proposé par la même  
intervenante.

Espace Ligue de Saint-Étienne  
Cycle de 11 séances