

Sur inscription

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

**24 mars  
2025**

**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.