



# MBSR montpellier

## Réduction du Stress par la Méditation

### Planning Session Hiver 2024

Deux options sont possibles :

- le mardi de 14h00 à 16h30
- le mercredi de 19h00 à 21h30

La première et la dernière réunions sont plus longues, **3h00**.

La journée en pleine conscience est commune aux deux options.

Séance 1 :	mardi 09 janvier	de <b>14h00/17h00</b>	ou mercredi 10 janvier	de <b>19h00/22h00</b>
Séance 2 :	mardi 16 janvier	de 14h00/16h30	ou mercredi 17 janvier	de 19h00/21h30
Séance 3 :	mardi 23 janvier	de 14h00/16h30	ou mercredi 24 janvier	de 19h00/21h30
Séance 4 :	mardi 30 janvier	de 14h00/16h30	ou mercredi 31 février	de 19h00/21h30
Séance 5 :	mardi 06 février	de 14h00/16h30	ou mercredi 07 février	de 19h00/21h30
Séance 6 :	mardi 13 février	de 14h00/16h30	ou mercredi 14 février	de 19h00/21h30

*Journée en Pleine conscience Samedi 17 ou dimanche 18 février de 10 à 17h00.*

*(Selon disponibilité de la salle)*

Séance 7 :	mardi 20 février	de 14h00/16h30	ou mercredi 21 février	de 19h00/21h30
Séance 8 :	mardi 27 février	de <b>14h00/17h00</b>	ou mercredi 28 février	<b>19h00/22h00</b>