



MBSR montpellier

Réduction du Stress par la Méditation

Planning Session Printemps 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 05 mars	de 14h00/17h00	ou mercredi 06 mars	de 19h00/22h00
Séance 2 :	mardi 12 mars	de 14h00/16h30	ou mercredi 13 mars	de 19h00/21h30
Séance 3 :	mardi 19 mars	de 14h00/16h30	ou mercredi 20 mars	de 19h00/21h30
Séance 4 :	mardi 26 mars	de 14h00/16h30	ou mercredi 27 mars	de 19h00/21h30
Séance 5 :	mardi 02 avril	de 14h00/16h30	ou mercredi 03 avril	de 19h00/21h30
Séance 6 :	mardi 09 avril	de 14h00/16h30	ou mercredi 10 avril	de 19h00/21h30

Journée en Pleine conscience Samedi 13 ou dimanche 14 avril de 10 à 17h00.

Séance 7 :	mardi 16 avril	de 14h00/16h30	ou mercredi 17 avril	de 19h00/21h30
Séance 8 :	mardi 23 avril	de 14h00/17h00	ou mercredi 24 avril	19h00/22h00