



MBSR montpellier

Réduction du Stress par la Méditation

Planning Session Été 2024

- Le mardi de 14h00 à 16h30
- A la salle Arjuna Shala, 6 rue Maguelone 34000 Montpellier

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

Séance 1:	mardi 16 avril	de 14h/17h00
Séance 2 :	mardi 23 avril	de 14h00/16h30
Séance 3 :	mardi 30 avril	de 14h00/16h30
Séance 4 :	mardi 07 mai	de 14h00/16h30
Séance 5 :	mardi 14 mai	de 14h00/16h30
Séance 6 :	mardi 21 mai	de 14h00/16h30
Séance 7 :	mardi 28 mai	de 14h00/16h30
Séance 8 :	mardi 11 juin	de 14h/17h00

Journée de pleine conscience samedi 25 mai.