



MBSR montpellier

Réduction du Stress par la Méditation

Planning Session Rentrée 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 10 septembre	de 14h00/17h00	ou mercredi 11 septembre	de 19h00/22h00
Séance 2	mardi 17 septembre	de 14h00/16h30	ou mercredi 18 septembre	de 19h00/21h30
Séance 3	mardi 24 septembre	de 14h00/16h30	ou mercredi 25 septembre	de 19h00/21h30
Séance 4	mardi 01 octobre	de 14h00/16h30	ou mercredi 02 octobre	de 19h00/21h30
Séance 5	mardi 08 octobre	de 14h00/16h30	ou mercredi 09 octobre	de 19h00/21h30
Séance 6	mardi 15 octobre	de 14h00/16h30	ou mercredi 16 octobre	de 19h00/21h30

Journée en Pleine conscience Samedi 19 ou dimanche 20 octobre de 10 à 17h00.

(Selon disponibilité de la salle)

Séance 7	mardi 22 octobre	de 14h00/16h30	ou mercredi 23 octobre	de 19h00/21h30
Séance 8	mardi 29 octobre	de 14h00/17h00	ou mercredi 30 octobre	19h00/22h00