



MBSR montpellier

Réduction du Stress par la Méditation

Planning Session Hiver 2025

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 07 janvier	de 14h00/17h00	ou mercredi 08 janvier	de 19h00/22h00
Séance 2 :	mardi 14 janvier	de 14h00/16h30	ou mercredi 15 janvier	de 19h00/21h30
Séance 3 :	mardi 21 janvier	de 14h00/16h30	ou mercredi 22 janvier	de 19h00/21h30
Séance 4 :	mardi 28 janvier	de 14h00/16h30	ou mercredi 29 février	de 19h00/21h30
Séance 5 :	mardi 04 février	de 14h00/16h30	ou mercredi 05 février	de 19h00/21h30
Séance 6 :	mardi 11 février	de 14h00/16h30	ou mercredi 12 février	de 19h00/21h30

Journée en Pleine conscience Samedi 15 ou dimanche 16 février de 10 à 17h00.

(Selon disponibilité de la salle)

Séance 7 :	mardi 18 février	de 14h00/16h30	ou mercredi 19 février	de 19h00/21h30
Séance 8 :	mardi 25 février	de 14h00/17h00	ou mercredi 26 février	19h00/22h00