



# MBSR montpellier

---

Réduction du Stress par la Méditation

## Planning On s'y Remet Hiver 2025

- Un dimanche et les jeudis de 19h00 à 20h30
- En visio-conférence ZOOM

Séance 1 : Dimanche 26 janvier

Séance 2 : jeudi 30 janvier

Séance 3 : jeudi 06 février

Séance 4 : jeudi 13 février

Séance 5 : jeudi 27 février