



MBSR montpellier

Réduction du Stress par la Méditation

Planning Session Hiver 2026

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 06 janvier | de 14h00/17h00 | ou mercredi 07 janvier | de 19h00/22h00 |
| Séance 2 : | mardi 13 janvier | de 14h00/16h30 | ou mercredi 14 janvier | de 19h00/21h30 |
| Séance 3 : | mardi 20 janvier | de 14h00/16h30 | ou mercredi 21 janvier | de 19h00/21h30 |
| Séance 4 : | mardi 27 janvier | de 14h00/16h30 | ou mercredi 28 février | de 19h00/21h30 |
| Séance 5 : | mardi 03 février | de 14h00/16h30 | ou mercredi 04 février | de 19h00/21h30 |
| Séance 6 : | mardi 10 février | de 14h00/16h30 | ou mercredi 11 février | de 19h00/21h30 |

Journée en Pleine conscience dimanche 15 ou dimanche 22 février de 10 à 17h00.

(Selon disponibilité de la salle)

| | | | | |
|------------|------------------|-----------------------|------------------------|--------------------|
| Séance 7 : | mardi 17 février | de 14h00/16h30 | ou mercredi 18 février | de 19h00/21h30 |
| Séance 8 : | mardi 24 février | de 14h00/17h00 | ou mercredi 25 février | 19h00/22h00 |