



MBSR montpellier

Réduction du Stress par la Méditation

Planning On s'y Remet Hiver 2026

- Un dimanche et les jeudis de 19h00 à 20h45
- En visio-conférence ZOOM
- Afin de favoriser l'apprentissage, les deux premières sessions se déroulent à un rythme rapproché (4jours) alors que les deux dernières sont espacées de 15 jours.

Séance 1 : Dimanche 18 janvier

Séance 2 : jeudi 22 janvier

Séance 3 : jeudi 29 janvier

Séance 4 : jeudi 05 février

Séance 5 : jeudi 19 février