



MBSR montpellier

Réduction du Stress par la Méditation

Planning Session Rentrée 2026

Deux options sont possibles :

- le mardi de 14h00 à 16h30
- le mercredi de 19h30 à 22h00

La première et la dernière réunions sont plus longues, **3h00**.

La journée en pleine conscience est commune aux deux options.

Séance 1	mardi 15 septembre	de 14h00/17h00	ou mercredi 16 septembre	de 19h30/22h30
Séance 2	mardi 22 septembre	de 14h00/16h30	ou mercredi 23 septembre	de 19h30/22h00
Séance 3	mardi 29 septembre	de 14h00/16h30	ou mercredi 30 septembre	de 19h30/22h00
Séance 4	mardi 06 octobre	de 14h00/16h30	ou mercredi 07 octobre	de 19h30/22h00
Séance 5	mardi 13 octobre	de 14h00/16h30	ou mercredi 14 octobre	de 19h30/22h00
Séance 6	mardi 20 octobre	de 14h00/16h30	ou mercredi 21 octobre	de 19h30/22h00

Journée en Pleine conscience dimanche 18 ou dimanche 25 octobre de 10 à 17h00.

(Selon disponibilité de la salle)

Séance 7	mardi 27 octobre	de 14h00/16h30	ou mercredi 28 octobre	de 19h00/21h30
Séance 8	mardi 03 novembre	de 14h00/17h00	ou mercredi 04 novembre	19h30/22h30