



MBSR montpellier

Réduction du Stress par la Méditation

Planning Session Hiver 2027

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 05 janvier	de 14h00/17h00	ou mercredi 06 janvier	de 19h30/22h30
Séance 2 :	mardi 12 janvier	de 14h00/16h30	ou mercredi 13 janvier	de 19h30/22h00
Séance 3 :	mardi 19 janvier	de 14h00/16h30	ou mercredi 20 janvier	de 19h30/22h00
Séance 4 :	mardi 26 janvier	de 14h00/16h30	ou mercredi 27 février	de 19h30/22h00
Séance 5 :	mardi 02 février	de 14h00/16h30	ou mercredi 03 février	de 19h30/22h00
Séance 6 :	mardi 09 février	de 14h00/16h30	ou mercredi 10 février	de 19h30/22h00

Journée en Pleine conscience samedi 13 février de 10 à 17h00.

Séance 7 :	mardi 16 février	de 14h00/16h30	ou mercredi 17 février	de 19h30/22h00
Séance 8 :	mardi 23 février	de 14h00/17h00	ou mercredi 24 février	19h30/22h30