MBSR montpellier

Réduction du Stress par la Méditation

Planning On s'y Remet Hiver 2027

- 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 24 janvier
Séance 2 :	jeudi 28 janvier
Séance 3 :	jeudi 04 février
Séance 4 :	jeudi 11 février
Séance 5 :	jeudi 25 février

Béatrix : 06 73 57 91 95 contact@mbsr-montpellier.com