



# MBSR montpellier

## Réduction du Stress par la Méditation

### Planning Session Rentrée 2019

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 03 sept	de <b>14h00/17h00</b>	ou mercredi 04 sept	de <b>19h00/22h00</b>
Séance 2 :	mardi 10 sept	de 14h00/16h30	ou mercredi 11 sept	de 19h00/21h30
Séance 3 :	mardi 17 sept	de 14h00/16h30	ou mercredi 18 sept	de 19h00/21h30
Séance 4 :	mardi 24 sept	de 14h00/16h30	ou mercredi 25 sept	de 19h00/21h30
Séance 5 :	mardi 01 octobre	de 14h00/16h30	ou mercredi 02 octobre	de 19h00/21h30
Séance 6 :	mardi 08 octobre	de 14h00/16h30	ou mercredi 09 octobre	de 19h00/21h30

*Journée en Pleine conscience Samedi 12 ou dimanche 13 octobre de 10 à 17h00.*

*(Selon disponibilité de la salle)*

Séance 7 :	mardi 15 octobre	de 14h00/16h30	ou mercredi 15 octobre	de 19h00/21h30
Attention	Pas de session	le 22 -23 octobre		
Séance 8 :	mardi 29 octobre	de <b>14h00/17h00</b>	ou mercredi 30 octobre	<b>19h00/22h00</b>