



MBSR montpellier

Réduction du Stress par la Méditation

Planning Session Rentrée 2021

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 07 sept	de 14h00/17h00	ou mercredi 08 sept	de 19h00/22h00
Séance 2 :	mardi 14 sept	de 14h00/16h30	ou mercredi 15 sept	de 19h00/21h30
Séance 3 :	mardi 21 sept	de 14h00/16h30	ou mercredi 22 sept	de 19h00/21h30
Séance 4 :	mardi 28 sept	de 14h00/16h30	ou mercredi 29 sept	de 19h00/21h30
Séance 5 :	mardi 05 octobre	de 14h00/16h30	ou mercredi 06 octobre	de 19h00/21h30
Séance 6 :	mardi 12 octobre	de 14h00/16h30	ou mercredi 13 octobre	de 19h00/21h30

Journée en Pleine conscience Samedi 16 ou dimanche 17 octobre de 10 à 17h00.

(Selon disponibilité de la salle)

Séance 7 :	mardi 19 octobre	de 14h00/16h30	ou mercredi 20 octobre	de 19h00/21h30
Séance 8 :	mardi 26 octobre	de 14h00/17h00	ou mercredi 27 octobre	19h00/22h00