



MBSR montpellier

Réduction du Stress par la Méditation

Planning Session Hiver 2023

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 10 janvier	de 14h00/17h00	ou mercredi 11 janvier	de 19h00/22h00
Séance 2 :	mardi 17 janvier	de 14h00/16h30	ou mercredi 18 janvier	de 19h00/21h30
Séance 3 :	mardi 24 janvier	de 14h00/16h30	ou mercredi 25 janvier	de 19h00/21h30
Séance 4 :	mardi 31 janvier	de 14h00/16h30	ou mercredi 01 février	de 19h00/21h30
Séance 5 :	mardi 07 février	de 14h00/16h30	ou mercredi 08 février	de 19h00/21h30
Séance 6 :	mardi 14 février	de 14h00/16h30	ou mercredi 15 février	de 19h00/21h30

Journée en Pleine conscience Samedi 18 ou dimanche 19 février de 10 à 17h00.

(Selon disponibilité de la salle)

Séance 7 :	mardi 21 février	de 14h00/16h30	ou mercredi 22 février	de 19h00/21h30
Séance 8 :	mardi 28 février	de 14h00/17h00	ou mercredi 01 mars	19h00/22h00