



PLANNING DU PROGRAMME MBSR AUTOMNE 2025

LE MARDI DE 14H00 À 16H30

La première et la dernière séances sont plus longues et durent 3h00

Séance 1 : mardi 23 septembre de **14h00 à 17h00**

Séance 2 : mardi 30 septembre de 14h00 à 16h30

Séance 3 : mardi 7 octobre de 14h00 à 16h30

Séance 4 : mardi 14 octobre de 14h00 à 16h30

Séance 5 : mardi 21 octobre de 14h00 à 16h30

Séance 6 : mardi 4 novembre de 14h00 à 16h30

Journée en Pleine conscience **samedi 8 ou dimanche 9 novembre** de 10h à 16h

Séance 7 : mardi 11 novembre de 14h00 à 16h30

Séance 8 : mardi 18 novembre de **14h00 à 17h00**