



PLANNING DU PROGRAMME MBSR HIVER 2026

Deux options sont possibles :

- LE JEUDI DE 18H00 À 20H30
- LE MARDI DE 14H00 À 16H30

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

La journée en pleine conscience est commune aux deux options.

Séance 1 : mardi 13 janvier de **14h00 à 17h00**

ou jeudi 15 janvier de **18h00 à 21h00**

Séance 2 : mardi 20 janvier de 14h00 à 16h30

ou jeudi 22 janvier de 18h00 à 20h30

Séance 3 : mardi 27 janvier de 14h00 à 16h30

ou jeudi 29 janvier de 18h00 à 20h30

Séance 4 : mardi 3 février de 14h00 à 16h30

ou jeudi 5 février de 18h00 à 20h30

Séance 5 : mardi 10 février de 14h00 à 16h30

ou jeudi 12 février de 18h00 à 20h30

Séance 6 : mardi 24 février de 14h00 à 16h30

ou jeudi 26 février de 18h00 à 20h30

Journée de pleine conscience : samedi 28 février 2026 de 10h00 à 16h00

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

ou jeudi 5 mars de 18h00 à 20h30 ou

Séance 8 : mardi 10 mars de **14h00 à 17h00**

jeudi 12 mars de **18h30 à 21h00**