



PLANNING DU PROGRAMME MBSR HIVER 2026

LES VENDREDIS DE 10H À 12H30

La première et la dernière séances peuvent être plus longues et durer 3h00

Module 1 : vendredi 30 janvier de 10h00 à 12h30 ou 13h00

Module 2 : vendredi 6 février de 10h00 à 12h30

Module 3 : vendredi 13 février de 10h00 à 12h30

Module 4 : vendredi 27 février de 10h00 à 12h30

Module 5 : vendredi 6 mars de 10h00 à 12h30

Module 6 : vendredi 13 mars de 10h00 à 12h30

Journée de pleine conscience : vendredi 20 mars de 9h30 à 15h30

Module 7 : vendredi 27 mars de 10h00 à 12h30

Module 8 : vendredi 3 avril de 10h00 à 12h30 ou 13h00