

## PROGRAMMES MBSR\* EN PRESENTIEL



### Séance d'information :

- Le lundi 6 décembre de 19h à 21h.

### Cycle :

- Lundis de 19h à 21h30 ou 22h :

10, 17, 24, 31 janvier et 7,14,28 février et 7 mars 2022.

- Journée de pratique le samedi 12 février de 10h à 17h

Coût : 350 euros

Nous nous retrouverons dans le chaleureux Espace Chrysalide avenue Fontaine Argent à Besançon.

Pour tout renseignement complémentaire, rendez-vous sur la page « Pleine Conscience », et n'hésitez pas à me contacter.

\*Mindfulness Based Stress Reduction : Cycle de réduction du stress basé sur la pleine conscience