



## **SOUTIEN À LA PRATIQUE**

### **1er semestre 2026**

Vous avez participé à un cycle MBSR de 8 semaines avec moi ou avec un-e autre instructeurice.

Et comme nous le savons : « La 8<sup>ième</sup> séance du toute la vie » selon Jon Kabat Zinn !

Par conséquent, pour accompagner la pratique personnelle ou pour renouer avec la pratique, je vous propose de nous retrouver pour une séance de 2h, à l'espace Ressource, rue du professeur Haag à Besançon.

Nous méditons, échangeons, bougeons en pleine conscience.

Ces séances sont mensuelles et se déroulent de 19h30 à 21h30 les :

Le lundi 26 janvier 2026

Le mercredi 11 mars 2026

Le mercredi 1<sup>er</sup> avril 2026

Merci de vous inscrire au plus tard 8 jours avant la séance.

La participation financière est "en conscience" : Chacun-e participe selon ce qui a été reçu et selon ses possibilités.

Au plaisir de ces moments !