

COURS RÉGULIERS DE MLC de SEPTEMBRE à DÉCEMBRE 2021

Lundi fin d'après-midi à partir de 17h, **en ligne**

*de septembre à décembre : cycle de 12 séances soit 8 séances d'1h15 et 4 séances de 2H
(dates entre parenthèses) - 80 € mensuel (3 x 36€ + 6 x 22 €)*

**13 - 20 - (27) septembre // 11 - (18) - 25 octobre
8 - 15 - (22) - 29 novembre // 6 - (13) décembre**

Lundi soir à partir de 19h30, **en salle**

*d'octobre à décembre : cycle de 9 séances soit 6 séances d'1h15 et 3 séances de 2H
(dates entre parenthèses) - 80 € mensuel (3 x 36€ + 6 x 22 €)*

**11 - (18) - 25 octobre
8 - 15 - (22) - 29 novembre // 6 - (13) décembre**

Mardi soir à 20h **en ligne**

*de septembre à décembre : cycle de 12 séances (dates entre parenthèses)
66 € mensuel (3 x 22€)*

**14 - 21 - 28 septembre // 12 - 19 et 26 octobre
9 - 16 - 23 - 30 novembre // 7 et 14 décembre**

Les mensuels du samedi :

samedis : 28 août - 18 sept. - 16 octobre - 13 nov. et 11 décembre

Il est possible d'essayer 1 samedi avant de s'engager, en début de cycle.

en salle de 9h30 à 12h30

60 € x nombre de séances - Méditation - MLC© + Relaxation-Visualisation.

en ligne de 16h à 18h

40 € x nombre de séances - MLC© + Relaxation-Visualisation.

POUR ESSAYER :

ATELIER DÉCOUVERTE : une présentation de la méthode, 1/2h de mouvements MLC©, un temps pour répondre à vos questions.

dimanche 12 septembre de 11h à 12h30 (gratuit) - Paris 11^{ème}