



Manuela Kunz  
Beratung Coaching Supervision  
Achtsamkeitspraxis

## **COURS MBSR PLEINE CONSCIENCE**

COURS POUR LA RÉDUCTION DU STRESS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

**Dates du cours 2021, durée 8 semaines, à Bienne, selon Jon Kabat-Zinn**

**Cours 1 : 28 janvier – 25 mars 2021**

**8 x jeudi soir de 19.00h à 21.30 h**

28.01., 04.02., 11.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03. 2021

**& une journée de méditation de 09.00 h à 16.00 h**

dimanche, 21.03. 2021

**Groupe : 4 – 5 personnes**

### **Lieu du cours :**

Manuela Kunz

Beratung, Coaching, Supervision Achtsamkeitspraxis

Rue de Nidau 70 / 2e étage

2501 Bienne

### **Frais de cours :**

690.- inclus l'entretien préalable pour valider l'inscription, les enregistrements, les documents.

### **Assurances complémentaires :**

Certaines assurances complémentaires subventionnent les frais d'inscription au cours MBSR. Le montant des contributions est variable suivant les assurances et parfois soumis à la condition de la reconnaissance de l'instructeur par le label de qualité MEFit, ce qui est le cas chez la responsable du cours.

### **Information - Inscription pour le cours ou l'entretien préalable :**

info@beratungkunz.ch [www.beratungkunz.ch](http://www.beratungkunz.ch) Tél. 032 323 03 31