



GROUPES DE MINDFULNESS

Rejoignez notre groupe de méditation et découvrez les bienfaits de la méditation et des pratiques de pleine conscience.

Nous offrons des pratiques accessibles et concrètes à toutes et tous, facile à intégrer dans le quotidien.

Date et lieux

Du mardi 3 février 2026 durant 12 semaines hors vacances scolaires, les **mardis soir de 19h15 à 20h45**, au cabinet du Dr. Rohrbach, rue des Métiers 4, 1008 Prilly.

La participation est demandée pour les 12 séances.

Ce groupe est ouvert aux débutants ou non-débutants.

Thèmes

Durant ces 12 séances nous aborderons, entre autres, les thématiques de :

- L'arrêt et la conscience du corps
- Cultiver la joie et les émotions dynamisantes et constructives
- Prendre soin des émotions désagréables et destructrices
- La conscience du mental et des pensées
- La pleine conscience dans les relations

Facilitateurs :

Le groupe sera animé par Caromai Bouquet, Jackson Ferguson et accompagné par le Dr Alexis Rohrbach.

Prix et prise en charge

Le tarif pour les 12 séances est 800 CHF (le prix peut baisser selon le nombre de participants).

Le prix peut être pris en charge par l'assurance maladie de base Lamal.

Inscription et questions

Pour vous inscrire ou pour toutes questions concernant le contenu et le déroulement des séances, merci de nous écrire à jackjferguson@gmail.com .

Merci de nous préciser votre nom, prénom, date de naissance, adresse et si vous êtes suivi.e par un.e thérapeute, et si oui, le.laquel.le.

Pour les questions de facturations, merci de contacter le Dr. Rohrbach directement à alexis.rohrbach@svmed-hin.ch .