Institut universitaire
de psychothérapie

FORMATION au programme MBCAS
- Mindfulness-Based Cognitive Approach for Seniors–
pour les instructeurs de pleine conscience

MBCAS est un programme spécifiquement destiné aux seniors, développé par Brigitte Zellner Keller, gérontologue et psycholinguiste à l'Université de Lausanne.
Il est principalement issu de MBCT (Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience) de Zindel Segal, John Teasdale, Mark Williams, et de MBSR (Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience) de Jon Kabat-Zinn.

MBCAS se déploie sur un temps long, en général 8 mois. Il est destiné aux seniors et à toute personne intéressée par l'avancée en âge en pleine conscience.

Ce programme a été proposé depuis 2014 en Belgique par Claude Maskens et Jackie Attala, auteures avec Brigitte Zellner Keller du livre « Pleine Conscience pour les Seniors » paru aux éditions De Boeck Supérieur en 2017.

Le programme MBCAS a été à la base de la partie *Méditation de pleine conscience* (Meditageing) de l'étude européenne Silver Santé Study (2016-2020) sous la direction des Professeurs Gaël Chételat et Antoine Lutz.

"Le prolongement de la durée de vie et l'évolution des connaissances confirment ce que la Sagesse connaît : vieillir s'apprivoise.
Il s'agit de vieillir pleinement vivant."

Voir : www.pleineconscience-et-vieillissement.net

Du Lundi 29 Avril
au Jeudi 2 Mai 2024

Au Centre de Séminaires de Crêt-Bérard
Puidoux, près de Lausanne
Suisse

Séminaire-retraite animé par
Claude Maskens
Co-auteure de MBCAS - Pleine Conscience pour les Seniors, Formatrice d'instructeurs ULB, CAS Genève, Superviseuse CFM, UCL, ULB

Anne Marguery
Psychologue clinicienne, Instructrice MBCT et MBCAS

Anne Selun
Kinésithérapeute, Instructrice MBSR, MBCAS et MBPM

Et des intervenants spécialistes du vieillissement
Voir site mentionné

Formation organisée par l'Institut Universitaire de Psychothérapie (IUP) du Département de Psychiatrie du Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV) en collaboration avec le SUPAA (DP-CHUV)

Institut universitaire
de psychothérapie

FORMATION au programme MBCAS

pour les instructeurs de Pleine Conscience

Ce séminaire de quatre jours est un prérequis pour instruire des groupes MBCAS. La formation sera complétée par l'animation d'un premier programme sous supervision.

Date : Retraite en présentiel
du **lundi 29 avril 2024** : accueil dès 9h00, **début du séminaire à 10h00**
au **jeudi 2 mai 2024 à 17h00**

Public : Instructeurs de Pleine Conscience MBI (MBSR, MBCT, MBRP, …)

Lieu : Centre de Crêt-Bérard (à 19 km de Lausanne)
Chemin de la Chapelle 19a - 1070 Puidoux - Suisse
Tél. 021 946 03 60 – E-mail : info@cret-berard.ch

Transport : → en voiture par Puidoux-Village, sortie d'autoroute A9 : Chexbres (Sortie 13)
→ en transports publics : Gare de Puidoux sur la ligne Lausanne-Palézieux.
Crêt-Bérard propose un service de transport entre la gare et leur site. Veuillez vous renseigner auprès de Crêt-Bérard en cas de besoin.

Prix : CHF 1607,00 (CHF 1020,00 pour la formation/CHF 587,00 pour l'hébergement)

Inscription: Mélanie Aubert, secrétariat UECT, DP-CHUV, Site de Cery,
Bâtiment des Cèdres - 1008 Prilly
Tél. 021 314 05 86 - E-mail : Melanie.Aubert@chuv.ch

Délai d'inscription: 11 mars 2024*
Les inscriptions sont validées au fur et à mesure de leur arrivée.
La formation n'aura lieu que s'il y a un nombre suffisant d'inscriptions. Nous invitons les participants à prendre connaissance des clauses de désistement.

Crédits : 40 crédits ISFM/OFSP pour les 4 jours. Une attestation de participation sera délivrée à la fin de la formation.

Bulletin d'inscription :

☐ **Je souhaite m'inscrire à la formation au Programme MBCAS pour les instructeurs MBI**

Nom et Prénom : _____

Adresse: _____

E-mail: _____

Téléphone: _____

Merci d'avance d'envoyer ce document scanné par mail et d'annexer l'attestation de formation d'Instructeur MBI ainsi qu'une lettre de motivation. Veuillez nous contacter en cas de doutes sur le prérequis ou le délai d'inscription ou de mode de payement et nous envisagerons ensemble des solutions.