

# Accueil-Familles-Cancer

## Fiche Atelier « Méditation »



La méditation est une pratique simple qui apporte de nombreux bienfaits vérifiés scientifiquement. Elle permet de se poser dans l'instant présent, d'appivoiser le mental et de trouver peu à peu un repos par rapport au bavardage de l'esprit. Grâce à une pratique régulière, un réel confort de vie apparaît aussi bien au niveau physique que psychique.

### **Pourquoi méditer ?**

Choisir de donner du temps pour s'asseoir et ne rien faire dans une société qui valorise l'action et la rentabilité n'est pas une décision évidente. Nous pouvons avoir l'impression de perdre notre temps. Pourtant, la méditation est une pratique qui peut changer notre vie, ou plus exactement, notre rapport à la vie. Au fur et à mesure de cette pratique se développe à l'intérieur de nous un espace de tranquillité et de présence à soi et aux autres, un espace disponible pour une écoute attentive, un espace dans lequel fructifie la paix et la joie d'être au monde.

Dans les moments difficiles de notre vie, nous pouvons trouver dans cet espace un refuge afin de faire face à nos angoisses, trop souvent entretenues par nos ruminations mentales, ce qui crée un stress supplémentaire.

### **Comment méditer ?**

Dans cet atelier, je vous propose d'entrer dans l'expérience de l'assise silencieuse. Je vous guide sur le plan de la posture et de l'expérience intérieure, et un temps d'échange permet de partager notre expérience et de répondre à des questions. Dans cette pratique, le soutien du groupe est essentiel et peut dynamiser une pratique personnelle quotidienne suivant le désir de chacun.

Patience, persévérance, non jugement, fidélité à la pratique sont les ingrédients nécessaires à la progression



Pour en savoir plus  
sur toutes nos  
activités, consultez  
notre site  
[www.afcancer.fr](http://www.afcancer.fr)

**Adhésions et dons : vous pouvez soutenir  
notre action !**

Retrouvez sur notre site [www.afcancer.fr](http://www.afcancer.fr), le  
formulaire de don et/ou d'adhésion que vous  
pouvez retourner accompagné de votre  
règlement au siège de l'association :

**Accueil-Familles-Cancer - 7 Place  
Galilée - 94100 Saint-Maur-des-Fossés.**

Nous vous remercions par avance de votre  
soutien, témoignage de votre attachement à  
notre action.

**Siège social :** 7 place Galilée - 94100 St-Maur-Des-Fossés - **Lieu d'accueil :** 68 Rue du Pont de Créteil - 94100 St-Maur-Des-Fossés.

**Téléphone :** 01 43 97 38 59 - **Courriel :** [contact@afcancer.fr](mailto:contact@afcancer.fr) - **Site internet :** [www.afcancer.fr](http://www.afcancer.fr) - **Michèle Monville :** 06 08 33 73 25

L'association est subventionnée par la ville de Saint-Maur-Des-Fossés, vous pouvez consulter la liste de nos partenaires sur notre site