

Informations pratiques – Atelier Ma

- **Date** : 9 mai 2026
 - **Horaires** : 09h30 – environ 18h00 (accueil dès 09h15)
 - **Lieu** : Mt-Pèlerin, à quelques minutes à pied du funiculaire Vevey–Mt-Pèlerin
 - **Adresse exacte et instructions d'accès** : elles te seront envoyées quelques jours avant l'atelier
-

Repas

- Une option de **repas livré (env. 20 CHF)** sera proposée quelques jours avant
 - Ou tu peux **apporter ton propre repas**
-

À apporter

- un **carnet ou de quoi écrire**
 - un **tapis de yoga** ou équivalent
 - des **vêtements confortables et adaptés à la saison** (nous allons sortir !)
-

À savoir

- L'atelier se déroule **à mon domicile au Mt-Pèlerin**
- Nous avons **un chat très doux** (à prendre en compte en cas d'allergie)
- Tu recevras **un carnet Ma** en début de journée
- **Ton inscription est confirmée et définitive.** Elle n'est pas remboursable. En cas d'imprévu, tu peux transmettre ta place à une autre personne (pense simplement à me communiquer son adresse email et à lui transmettre ces informations).

En cas de problème ou de question : hello@davidperroud.me

PREPARATION - TRES IMPORTANT, LIS BIEN LA PAGE SUIVANTE.

Préparation avant l'atelier

Pour profiter pleinement de la journée, je t'invite à commencer dès maintenant une pratique simple : **la libération mentale**.

Cette pratique consiste à écrire librement tes pensées sur papier, sans chercher à les organiser, les juger ou les comprendre. Il s'agit simplement de laisser ce qui est présent dans ton esprit se déposer sur la page.

Elle fait partie intégrante de la **Méthode Ma** et nous permettra de travailler beaucoup plus concrètement ensemble pendant l'atelier.

Voici comment procéder :

- **Imprime les pages de libération mentale ci-après**
(si tu as déjà un carnet Ma, tu peux simplement utiliser ton carnet)
- **Prends environ 10 minutes chaque jour** pour écrire librement
- **Laisse venir toutes les pensées**, sans filtre ni structure
- Essaie de remplir **au minimum 10 pages** avant l'atelier
- **Apporte ces pages avec toi** le jour de la journée

Il n'y a **rien à réussir ni à bien faire**. L'objectif est simplement de laisser les pensées circuler et se déposer sur le papier.

Cette préparation rend l'expérience de l'atelier **beaucoup plus profonde et concrète** : tu utiliseras abondamment ce que tu as écrit tout au long de la journée.

IMPRIME LES 2 PAGES SUIVANTES

解放 (KAIHŌ) LIBÉRATION MENTALE

Date :

« Pour créer de l'espace,
il faut d'abord vider
ce qui encombre. »

Rappel : pendant les 10-15 pro-
chaines minutes, écris tout ce
qui te passe par la tête. Sans
filtre, sans ordre, sans jugement.
Laisse ton mental se vider com-
plètement sur cette page.

Pensées › Préoccupations ›
To-do › Émotions › Fragments...
TOUT !

Commence ici :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

間 - Dans le vide créé, l'essentiel peut enfin émerger.