

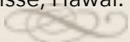


**ANNA BALLA**  
**Coach de Vie**  
**Évolution personnelle**  
**Réalisez vos objectifs**  
**Révélez vos talents**

Diplômée en 2005 de l'université Paris 8,  
**Master : COACHING**  
**CONSEIL EN RESSOURCES HUMAINES**

- **Formatrice en Prise de Parole en Publique, Voix et Communication Professionnelle, Lire à Voix Haute**, Expression personnelle et singulière.
- **Comédienne, metteuse en scène**, avec de nombreux metteurs en scène et auteurs. Répertoire très diversifié : comédie, classique, contemporain et recherche.
- FORMATION
  - Méditation** avec ASKESYAM, école d'épanouissement et de sagesse
  - **Chamanisme** avec différents chamanes (USA, Pérou, France)
  - Clown**, avec Sabine Pigeon, Rosine Rochette, Nicolas Bernard (Les Nouveaux Nez), Tom Roos.
  - **Communication non verbale - le langage gestuel**, avec Levent Beskardès et Laurent Valo, comédiens-metteurs en scène sourds-muets. (l'international Visual Theatre)
  - **Expression par le masque**, avec Y. Doncque et Th. François
  - **Travail vocal et corporel**, avec le « Roy Hart theatre » et le Yoga de la voix : Adam Callejon.
  - **Danse contemporaine** : J. Andrews, O.Perin, D. Dupuy et l'école RIDC Paris.
  - **Danse d'Expression Primitive**, avec France Schott-Bilman et HERNIS Duplan (Processus de l'Art-Thérapie)
  - **Pratique du yoga** : N. Lheureux, N. Nichanian, C. Bataillon, J.M. Mouchez., M. Vincent.

**Voyages** : Italie, Maroc, désert marocain, Inde, Pérou, Ouzbékistan, Angleterre, Mexique, Pologne, Arizona, Nouvelle Zélande, Suisse, Hawaï.



## MON APPROCHE

Parallèlement à mon métier de comédienne sur scène, pendant 20 ans j'ai accompagné des groupes de personnes avec le théâtre.

**Je transmets à présent une approche de la spiritualité qui se nourrit du chamanisme, de la méditation, de l'ennéagramme, des sciences quantiques, la philosophie orientale et occidentale.**  
 Une approche loin de tout dogme, et qui est pragmatique et accessible à tous.

**Je propose dans une pratique inédite et innovante, une approche complète corps, coeur, esprit.**

Les journées alternent de façon naturelle entre méditations, enseignements originaux, rituels, temps de rencontres et d'échanges, pratiques en extérieur.

**La méditation** permet d'oeuvrer sur les trois principaux centres d'énergie autour desquels est organisé l'équilibre de l'individu.

Nous pratiquons des d'exercices énergétiques qui ont pour objectif de :

- 1- Rétablir **l'équilibre et l'harmonie** dans les trois centres d'intelligence,
- 2- Activer les **potentiels énergétiques, psychologiques et spirituels** « contenus » dans ces centres,
- 3- Faciliter le développement personnel : **santé et vitalité physique, fluidité des émotions** et sérénité, **clarté d'esprit, intuition et créativité.**



**« Les seules connaissances qui puissent influencer le comportement d'un individu, sont celles qu'il découvre par lui-même et qu'il s'approprie »**  
**Carl Rogers**

**"Il n'y a que deux façons de vivre sa vie : l'une en faisant comme si rien n'était un miracle, l'autre en faisant comme si tout était un miracle."**  
**Albert Einstein**

# MÉDITATION et CHAMANISME



**DONNEZ DU SENS à VOTRE VIE**

## STAGE ÉTÉ 2018

### Adultes

**11 au 15 août**  
**ou 15 au 19 août**

CHATEAUNEUF de GADAGNE  
 près **d'Avignon**

avec **ANNA BALLA**

Cie **GESTA POETICA**

<http://annaballa.coaching.free.fr/>



06 72 14 37 29

## OBJECTIFS

### RÉVÉLEZ VOS POTENTIELS DONNEZ DU SENS A VOTRE VIE

« Quand l'homme est dans sa légende personnelle,  
l'univers tout entier conspire à sa réussite »  
Paulo Coelho

« La méditation n'est pas un moyen de faire taire le mental,  
mais d'entrer dans le silence qui est déjà là,  
enseveli sous 50 000 pensées »  
Deepak Chopra

Développer notre intuition et notre créativité  
Calmer le mental pour avoir accès à d'autres  
informations subtiles

S'ouvrir à l'invisible afin de percevoir  
au delà des 5 sens, une autre réalité plus riche

Apprendre à mieux se connaître et comprendre  
son mode de fonctionnement

Développer l'estime et la confiance en soi  
Améliorer ses relations avec les autres

Multiplier la puissance de son esprit  
Renforcer son bien-être



Retrouver le lien organique avec la Terre  
Se nourrir de l'énergie des arbres, de la nature

Participer à des rituels puissants dans la nature  
le feu sacré, l'eau purificatrice  
Rencontrer votre animal de pouvoir, vos guides

Puiser dans les ressources de l'Être pour nourrir la  
personnalité et trouver une présence au monde créative,  
simple et joyeuse.

## COMMENT

### MÉDITATIONS d'EXPANSION DE CONSCIENCE

#### et PRATIQUES PUISSANTES et INÉDITES DE RESPIRATION

Puissant nettoyage énergétique corporel et psychique, de tous  
les corps subtils - Très ancienne pratique des moines Zen de  
Birmanie et des moines Shaolin.

### RITUELS CHAMANIQUEs

#### CERCLES DE PAROLE

#### EXERCICES/JEUX de THÉÂTRE

Les interactions entre les participants et l'environnement,  
les perceptions et sensations, la voix, le regard, l'écoute,  
l'attention, la coordination, l'enracinement, la prise de  
parole, la présence.

5 jours

du 11 au 15 ou du 15 au 19 août 2018

enseignement : 500€

accueil : en fin d'après-midi  
présentation-démarrage : en soirée, Clôture : vers 16h

#### Hébergement pension complète :

de 228€ à 505€ selon l'hébergement choisi  
possible venir avec son camping-car (20€/jour)

<http://www.mas-des-vertes-rives.com/>

84470 Chateauneuf-de-Gadagne

baignades possibles en rivières

**INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :**  
**uniquement auprès d'ANNA : 06 72 14 37 29**

## Bulletin d'inscription

À renvoyer à GESTA POETICA

Anna Balla  
23 rue Henri Barbusse  
34200 Sète

« *« Le seul véritable voyage n'est pas d'aller vers  
d'autres paysages, mais d'avoir d'autres yeux »*  
Marcel Proust.

NOM.....

PRÉNOM.....

ADRESSE .....

.....

Code Postal.....

Ville.....

Téléphone .....

Date.....

Signature.....

- je joins 30% d'arrhes