



# COUNSELING

dove l'arte torna a  
passare dal corpo

8 - 16 incontri

HeArt ONE è il percorso individuale di counseling per artisti.



Non è per tuttə.

È per chi sente che non può più mentirsi.

## Cosa succede nel percorso

- Comprendiamo il **pain** originario della tua storia
- Riconosciamo la **strategia** con cui hai imparato a sopravvivere
- Leggiamo le **tensioni psicosomatiche** che abitano il tuo corpo
- Alleniamo la **percezione interiore** come strumento creativo
- **Riallineiamo** identità, direzione e presenza scenica **tra loro**

Il risultato non è solo un personaggio migliore,  
ma un artista più **vero**.





## IL VALORE DI UN CUORE

Integreremo l'approccio psicosomatico PNEI per aiutare gli artisti a riconoscere, esplorare e canalizzare le tensioni fisiche ed emotive che interferiscono con l'espressione creativa e autentica.

Attraverso esercizi mirati, corpo, mente ed emozione si incontrano: ogni gesto espressivo diventa un canale di liberazione e consapevolezza.

Tommaso De Bacco  
Attore & Counselor HeArt





# PNEI

In un'epoca in cui i giovani vivono immersi in una società iper-tecnologica, iper-competitiva e spesso priva di riferimenti interiori, ritrovare un senso di interezza è fondamentale. Le nuove generazioni soffrono di un disagio diffuso, spesso invisibile, che nasce dalla frammentazione: tra mente e corpo, tra emozione e razionalità, tra individuo e collettività, tra essere umano e natura.

Un approccio che riconosce l'essere umano come sistema integrato – fatto di corpo, pensiero, emozioni e relazioni – è oggi più che mai necessario. Solo ricentrandosi, solo ritrovando una connessione autentica con sé stessi e con il mondo, si può rispondere al malessere globale con consapevolezza e trasformazione.



**Federico Nitamo Montecucco**

*Medico & ricercatore di  
neurofisiologia degli stati di  
coscienza*



# IL TEAM



**Tommaso de Bacco**

*Attore &  
consulente psicosomatico  
certificato*



**Alex Tosi**

*Psicologo, performer &  
operatore psicosomatico*



**Alessandro Poma**

*Art strategist &  
gallery director*

# SU DI NOI

In HeArt ONE non partiamo dall'obiettivo, dal progetto o dall'immagine da costruire. Partiamo dalla persona che crea. Dal corpo che sente. Dalla storia emotiva che abita ogni gesto artistico, anche quando non viene riconosciuta. Utilizziamo il counseling e un approccio neuropsicosomatico per leggere le tensioni, i blocchi e le strategie di sopravvivenza che si sono strutturate nel tempo, non per eliminarle, ma per comprenderle e integrarle.

Crediamo che l'arte autentica non nasca dallo sforzo, ma dalla presenza. Che la direzione non si trovi forzando una scelta, ma ascoltando ciò che chiede di emergere. Per questo HeArt ONE è un percorso individuale, lento quanto basta, strutturato ma non rigido, pensato per accompagnare l'artista in un processo di riallineamento profondo tra corpo, emozione e intenzione.





# COUNSELING

## 8 - 16 incontri

### **FASE 1 - Consapevolezza Psicosomatica**

Usciamo dalla testa, comprendiamo cosa significa per noi: Stato di Flusso.

### **FASE 2 - Counseling PNEI\***

- Parametri di stabilità
- Radicamento Psicosomatico PNEI
- Bodyscan

### **FASE 3 - Counseling PNEI**

- Energetica Dolce & Forte (Riequilibrio sistema nervoso Simpatico e Parasimpatico)





# COUNSELING

## 8 - 16 incontri

### **FASE 4 - Counseling PNEI**

Pratiche di consapevolezza di primo grado

### **FASE 5 - Counseling PNEI\***

Pratica di consapevolezza di secondo grado (Base)

### **FASE 6 - Mindfulness - NoMind Psicomatica**

Integriamo lo spazio di consapevolezza nella vita quotidiana.



\*appuntamento in presenza obbligatoria

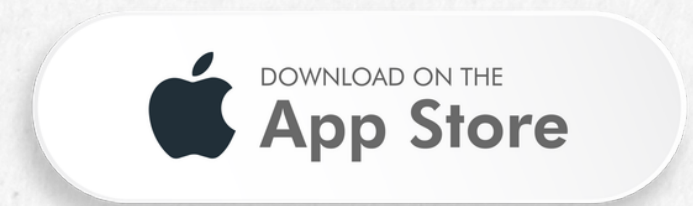
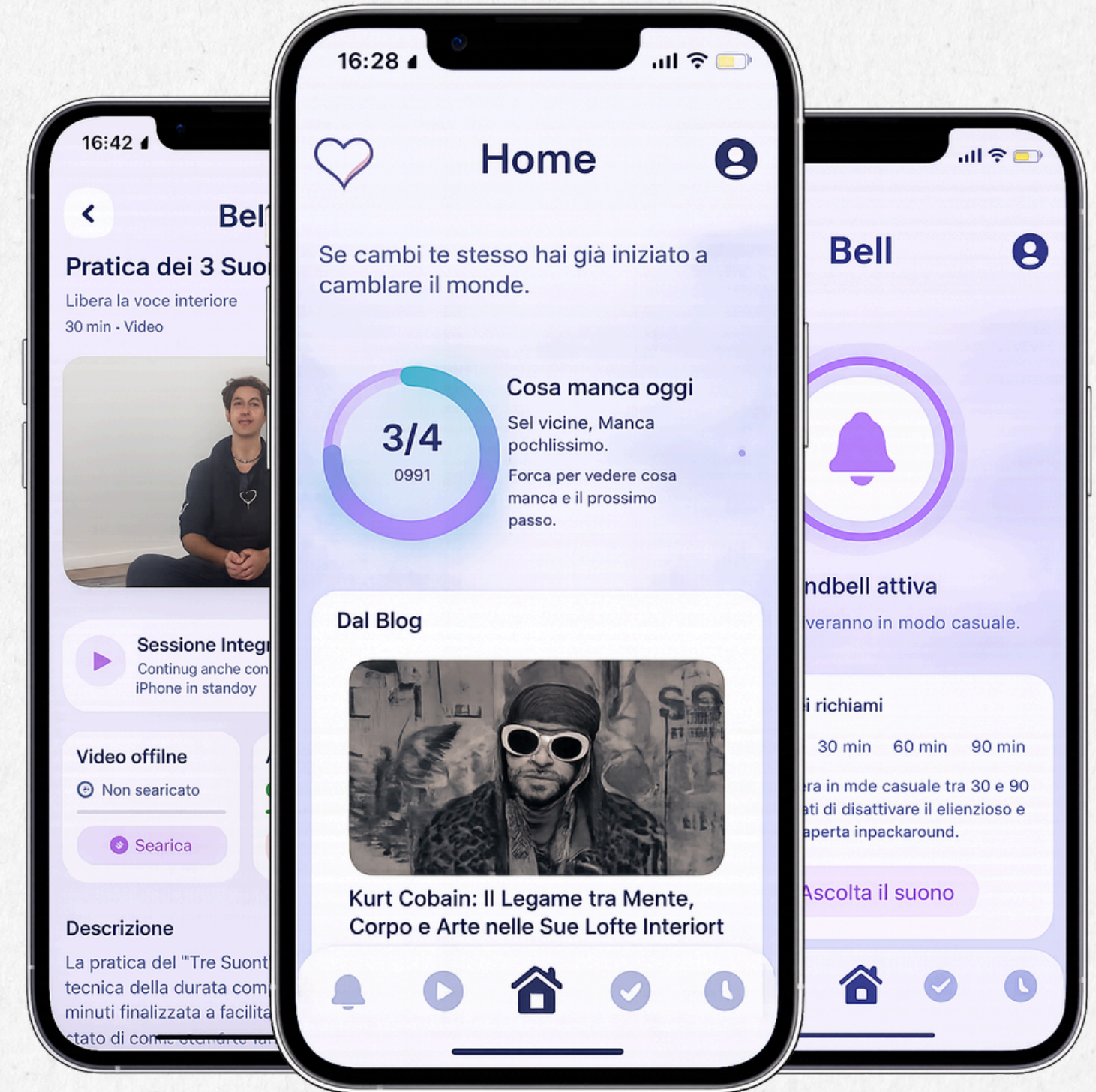


# HEART APP

Il tuo spazio interiore quotidiano.

HeArt App nasce da una constatazione semplice e radicale: nessun percorso di crescita, nessuna ricerca artistica, nessuna trasformazione profonda può reggere se non viene sostenuta nel quotidiano.

L'App HeArt non è uno strumento per fare di più, né un sistema di controllo o di performance. È uno spazio di presenza, progettato per aiutare l'artista a tornare, giorno dopo giorno, al corpo, all'emozione e allo stato reale in cui si trova.





# CONTATTI

## Email

[info@heart-counseling.com](mailto:info@heart-counseling.com)

## Sito web

[www.heart-counseling.com](http://www.heart-counseling.com)

## Telefono

+41 79 837 30 65 (whatsapp)