



COUNSELING

dove l'arte torna a
passare dal corpo

8 incontri

COUNSELING

percorso



FASE 1 - Comprensione di Obiettivi e Resistenze

Ogni trasformazione inizia dalla consapevolezza. In questa prima fase definiamo con chiarezza ciò che desideri realizzare, identifichiamo i principali blocchi presenti nella tua vita e iniziamo ad ascoltare come questi si manifestano nel corpo attraverso il Disegno Psicosomatico.



FASE 2 - Radicamento e relazione con il Corpo di Dolore

Impariamo a entrare in contatto con il nostro dolore senza evitarlo o combatterlo. Attraverso il radicamento e l'ascolto corporeo sviluppiamo maggiore stabilità, presenza e capacità di rimanere centrati anche nelle situazioni più complesse.

FASE 3 - Energia Vitale e Sistema Nervoso

Lo stress cronico può alterare profondamente il nostro equilibrio psicofisico. In questa fase lavoriamo sulla regolazione del sistema nervoso, favorendo il recupero di energia, vitalità e flessibilità attraverso pratiche specifiche di riequilibrio.



COUNSELING

percorso



FASE 4 - Sciogliere il Dolore in Eccesso

Molte tensioni emotive rimangono trattenute nel corpo influenzando pensieri, relazioni e comportamenti. Questa fase accompagna la persona a riconoscere, esprimere e lasciare andare il carico emotivo non più necessario.



FASE 6 - Forza Vitale ed Espressività

Quando il sistema ritrova equilibrio, l'energia può tornare a fluire liberamente. Questa fase sostiene l'apertura della forza vitale, della creatività e della capacità di esprimersi nel mondo con maggiore autenticità e libertà.



FASE 5 - Catarsi e Liberazione Profonda

Attraverso un lavoro corporeo più profondo, svolto in presenza, favoriamo processi di rilascio e integrazione delle tensioni più radicate. Il corpo viene accompagnato a completare ciò che è rimasto sospeso, recuperando spazio, respiro e presenza.

Appuntamento in presenza obbligatoria



COUNSELING

percorso



FASE 7 - Coerenza, Integrazione e Consapevolezza dell' Identità

Osserviamo il percorso compiuto e integriamo i cambiamenti emersi. Mente, corpo ed emozioni iniziano a collaborare in modo più armonico, favorendo l'emergere di una nuova percezione di sé, più autentica e coerente.



FASE 8 - Tornare al Mercato

La trasformazione trova il suo valore nella vita reale. In questa fase riportiamo quanto sviluppato all'interno del percorso nelle relazioni, nel lavoro e nei propri obiettivi, trasformando la presenza acquisita in azione concreta e sostenibile nel tempo.





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 &
Counselor psicosomatico
PNEI certificato*



Anna Elena Comune

*Psicologa clinica e
dinamica, Operatrice
Olistica PNEI*



Alex Tosi

*Laureato in Psicologia, Master
NeuroPsicosomatica PNEI,
Performer*



SU DI NOI

In HeArt non partiamo dall'obiettivo, dal progetto o dall'immagine da costruire. Partiamo dalla persona. Dal corpo che sente. Dalla storia che continua ad abitare il modo in cui viviamo, scegliamo e creiamo.

Attraverso il Counseling NeuroPsicosomatico PNEI accompagniamo le persone a riconoscere i condizionamenti, le tensioni e le strategie di adattamento che hanno plasmato la loro identità, non per eliminarli, ma per comprenderli e trasformarli in una risorsa.

Crediamo che l'autenticità non nasca dallo sforzo, ma dalla presenza. Che la direzione non si trovi forzando una scelta, ma ascoltando ciò che da sempre chiede di essere espresso. Per questo ogni nostro percorso è un invito a tornare a sé: per vivere con maggiore libertà e costruire progetti che nascano da ciò che siamo realmente.



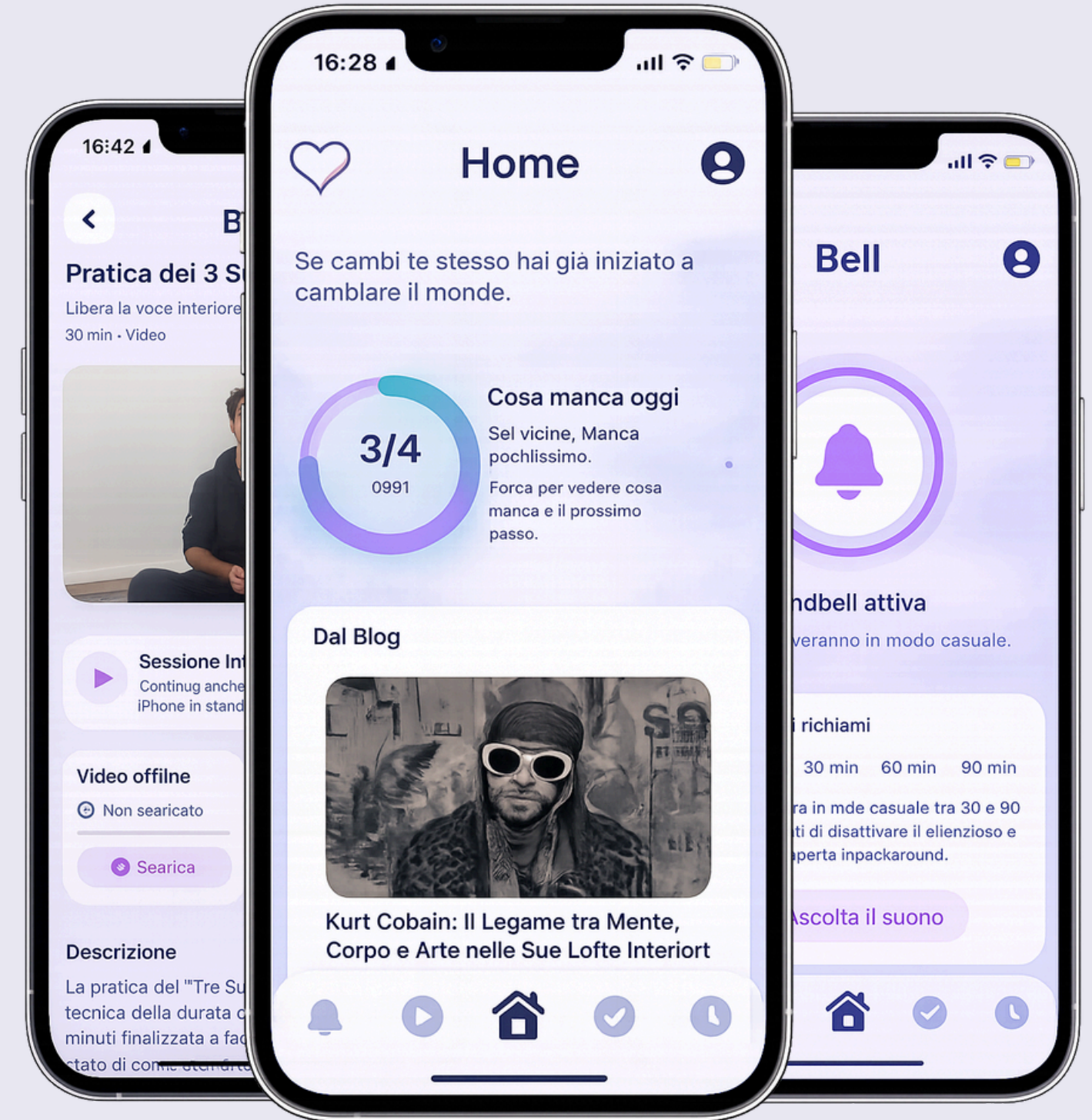


HEART APP

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.



I NOSTRI WORKSHOP

Guarigione del giudizio e del rapporto con la videocamera

Un percorso esperienziale per Artisti che desiderano acquisire maggiore sicurezza e naturalezza davanti alla videocamera. Attraverso un approccio basato sulla Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia (PNEI) e tecniche di consapevolezza, imparerai a superare il giudizio, gestire le emozioni e sciogliere i blocchi psicosomatici, migliorando la tua capacità di esprimerti in modo autentico e professionale.

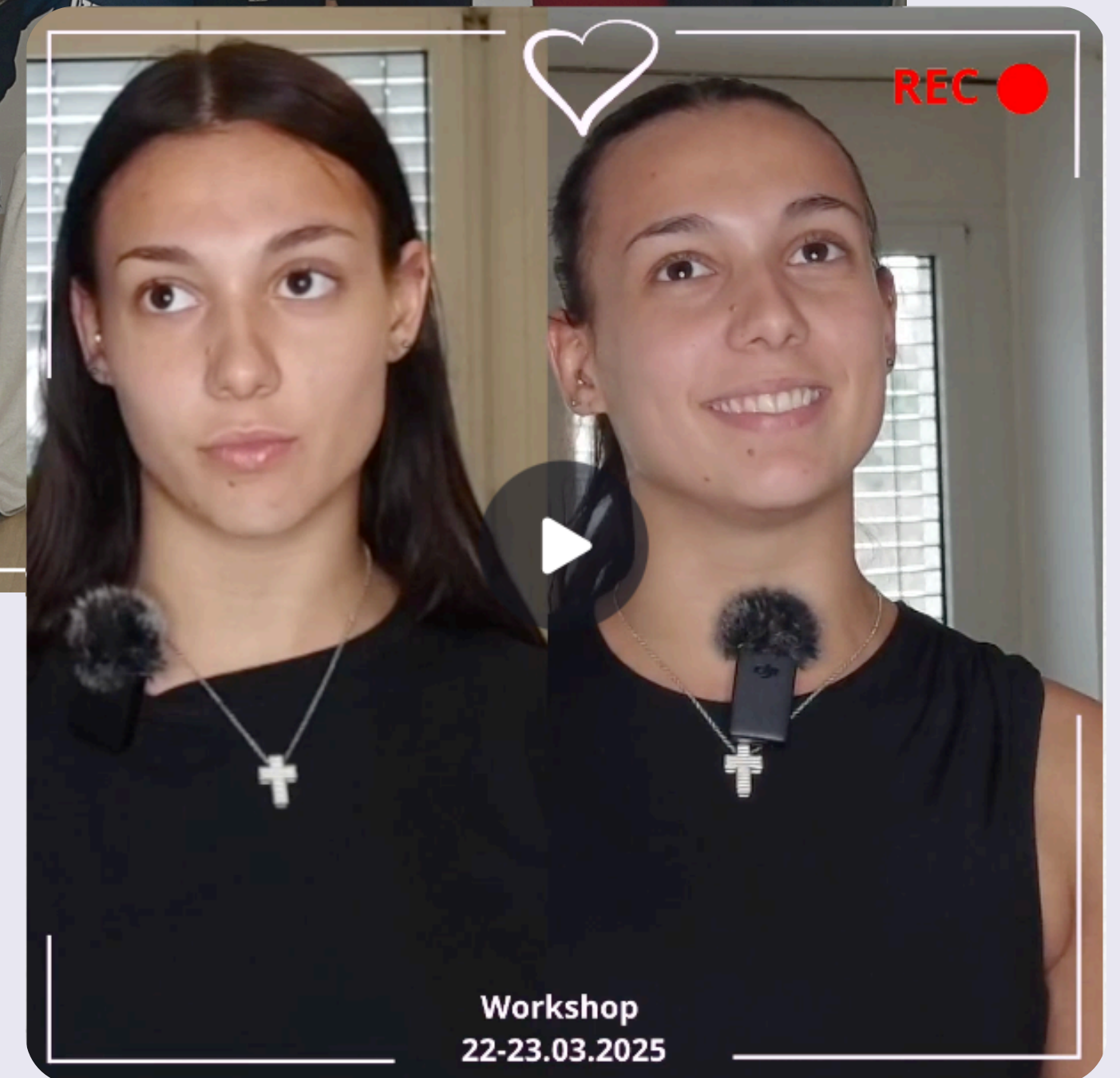
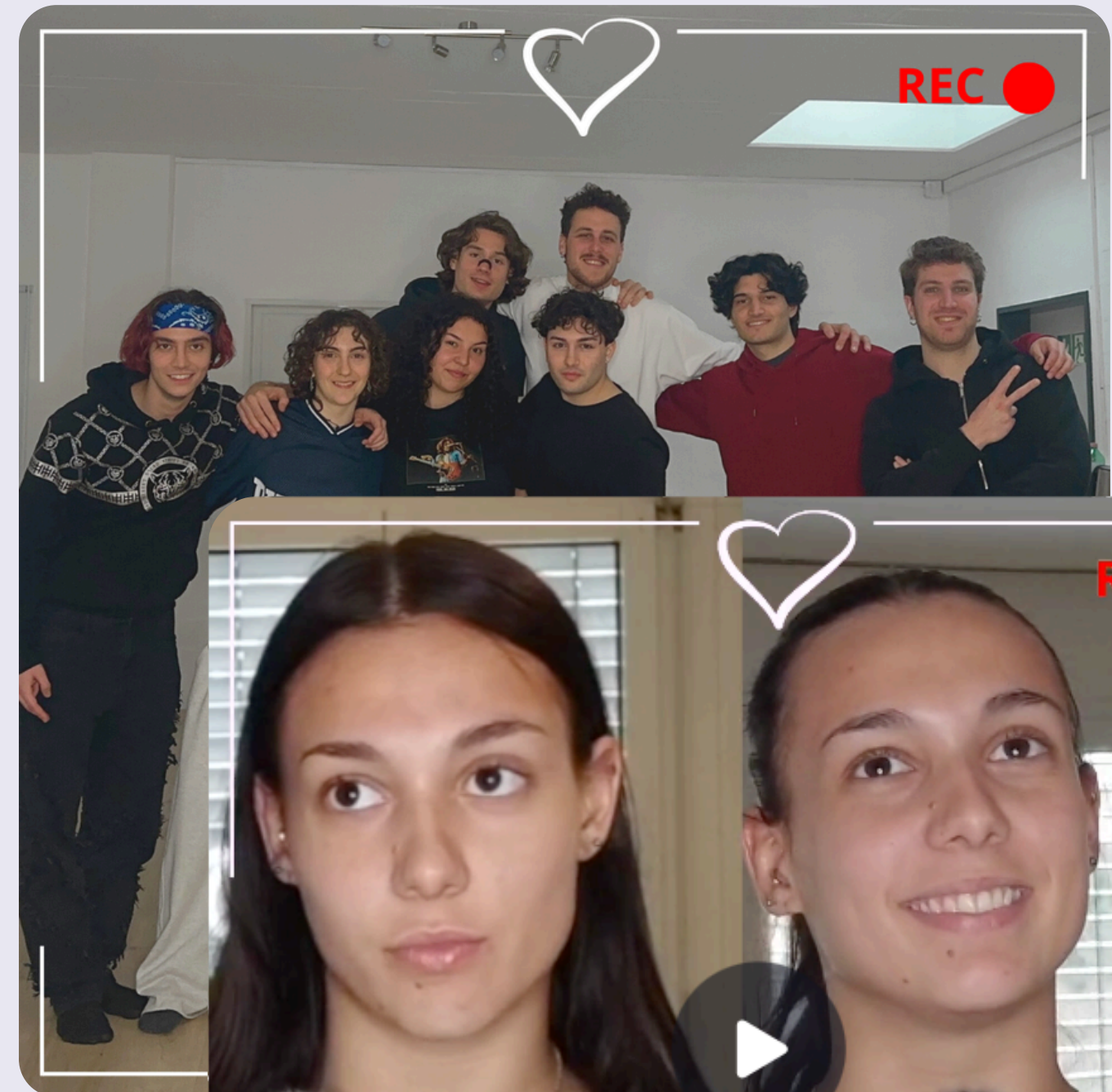
Benefici attesi

Maggiore consapevolezza corporea ed emotiva.

Riduzione dell'ansia da esposizione e miglioramento della comunicazione.

Strumenti pratici per gestire giudizio e stress.

Espressione più autentica e presenza scenica più sicura.





CONTATTI

Email

info@heart-counseling.com

Sito web

www.heart-counseling.com

Telefono

+41 79 837 30 65 (whatsapp)

