



♡ ONE

ArtStrategy & PNEI

3 - 6 mesi

Powered by

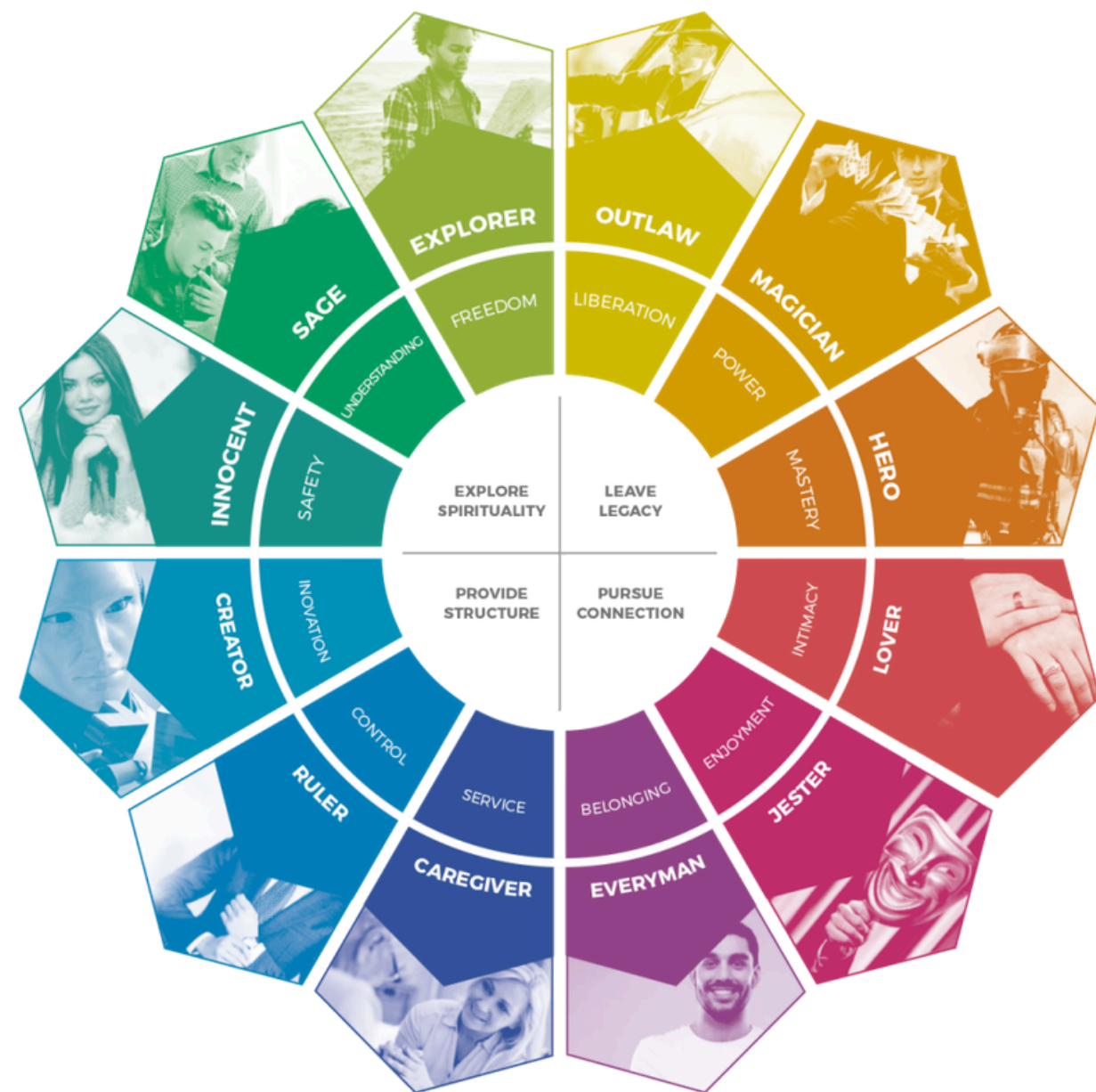


HeArt ONE è il percorso individuale di counseling per artisti.



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**

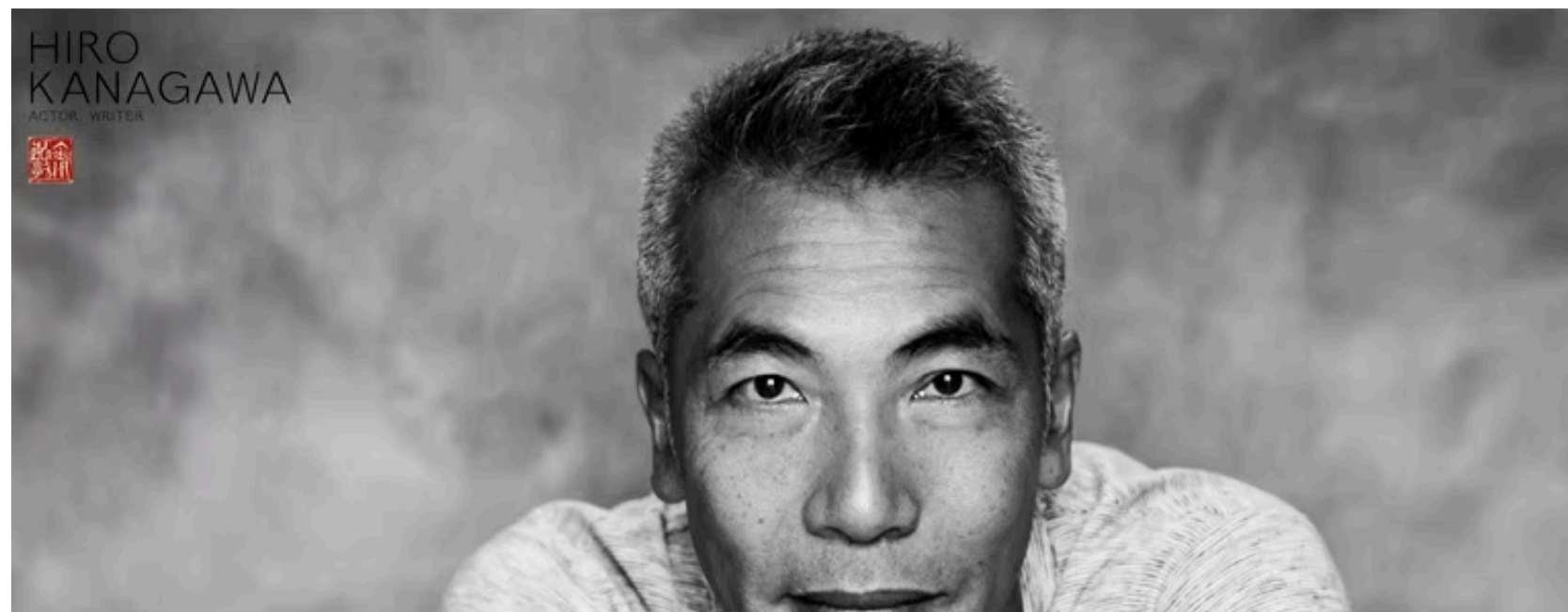
Il risultato non è solo un personaggio migliore,  
ma un artista più **vero**.

HeArt ONE è il percorso individuale di counseling per artisti.



Non è per tuttə.

È per chi sente che non può più mentirsi.



## Output concreto

- progetto artistico personale / primo progetto professionale allineato con la propria storia personale
- portfolio configurato sulla tua verità attuale
- showreel rivisitato

**ACTOR**

Hiro Kanagawa is a well-known and well-regarded character actor with a diverse and extensive resume. Also an accomplished playwright and screenwriter, he is the recipient of the 2017 Governor General's Literary for Drama for his play *Indian Arm*.

Hiro's distinct talents were cultivated over a lifetime of wide-ranging experiences in a variety of locales. Born in Sapporo, Japan, he grew up in Guelph, Ontario and Sterling Heights, Michigan before returning to Japan for high school. Showing an early talent in a variety of arts, he went on to study at a series of prestigious East Coast schools: Middlebury College, the Skowhegan School of Painting and Sculpture, and the Tyler School of Art at Temple University. He trained in classical guitar, sculpture, performance art, and theatre along the way, honing his skills as both a creator and performer.

Hiro moved to Vancouver in 1990, attracted by the burgeoning film and television production in the city. Since then he has become a mainstay of the industry with close to 170 credits in projects ranging from blockbuster features to indie films and hit series to cult favorites. Some notable roles:

- James Kwan, principal of Smallville High in Season 1 of the CW hit *Smallville*
- Cyrus Kander, right-hand man to Eric Stoltz's Darvel Greystone in Syfy's *Caprica*
- Voice of Reed Richards/Mr. Fantastic in Marvel's *The Fantastic Four* animated series
- Lt. Suzuki, the secret zombie cop in the current CW hit *Zombie*
- Hachiro Otsomo, the mysterious game designer in NBC's *Heroes Reborn*
- Toshi Okamura, yakuza nemesis to Joel de la Fuente's Inspector Kido on *Amazon's Man in the High Castle*
- Captain Tanaka, the conflicted and compromised head of the Bay City Police in the smash-hit Netflix series *Altered Carbon*

Other recent credits include guest starring spots on The CW's *DC Legends of Tomorrow* and CBS's *Salvation*. As a writer, his environmental poem *Gaia* is currently being performed around the world as part of *Climate Change Theatre Action 2017*. Hiro makes his home in Port Moody, BC with his wife and two children.

[VIEW AND DOWNLOAD SCREEN CV](#)

[VIEW AND DOWNLOAD STAGE CV](#)

Non costruito.

Incarnato.



## DAI FORMA AL TUO PERCORSO ESPOSITIVO, CONSAPEVOLMENTE

Attraverso consulenze personalizzate di accompagnamento strategico, ti supportiamo nel rendere visibile il tuo lavoro e nel creare le condizioni per esibirti nei contesti giusti – quelli che valorizzano davvero la tua ricerca artistica.

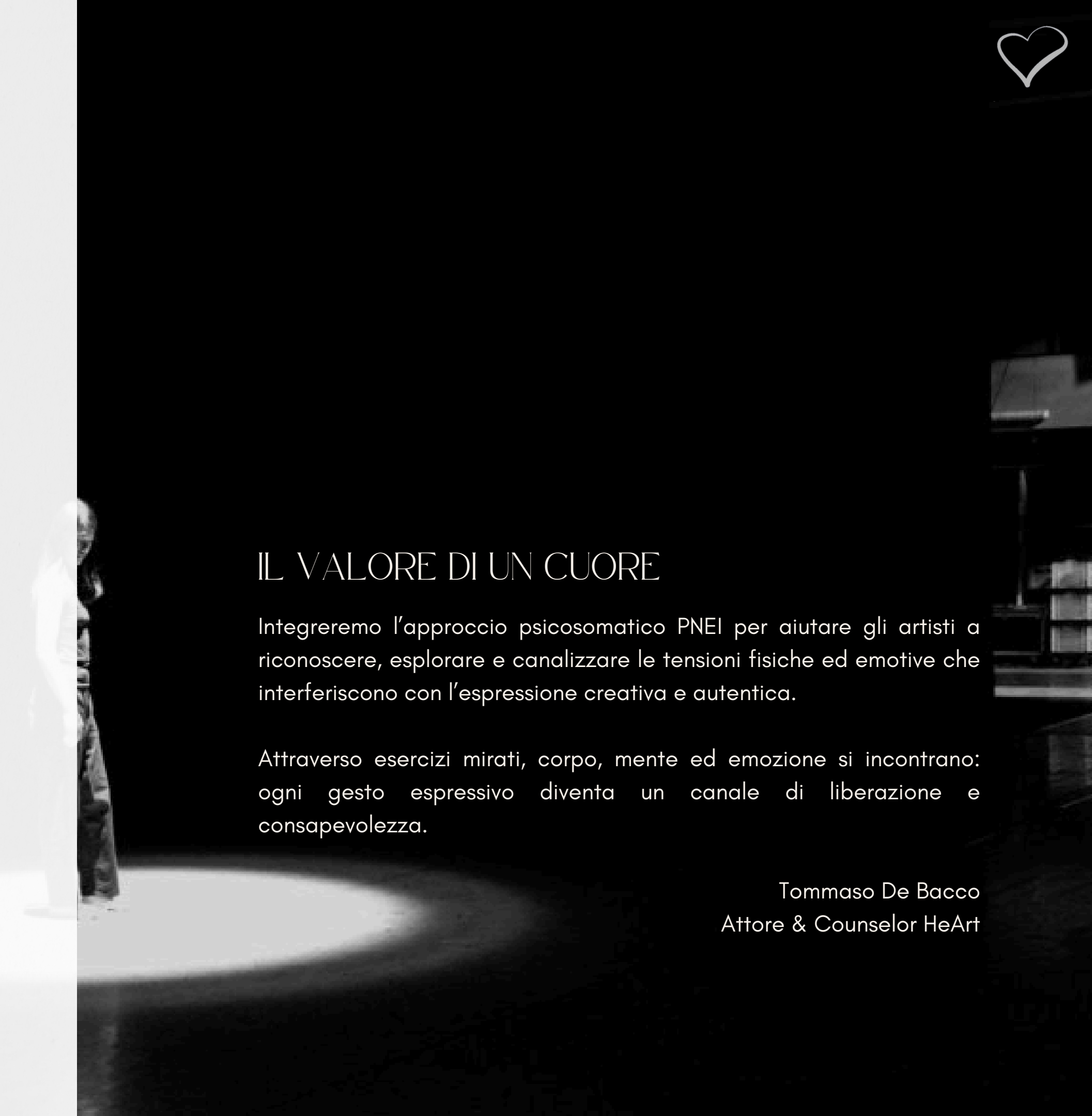
Alessandro Poma  
Art Strategist & Gallery Director

## 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 &  
Counselor psicosomatico  
PNEI certificato*



**Anna Elena Comune**

*Psicologa clinica e  
dinamica, Operatrice  
Olistica PNEI*



**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.





# ONE

## 2 - 4 mesi

### **FASE 1 - Identità Artistica**

Analizziamo insieme la tua identità artistica, i tuoi punti di forza e ciò che ti rende unico. Ricevi supporto per sviluppare una direzione chiara e autentica.

### **FASE 2 - Radicamento Creativo**

Lavoriamo sulla regolazione emotiva e sul riequilibrio del sistema nervoso per sostenere palco, pressione e giudizio.

### **FASE 3 - Energia & Gestione**

Lavoriamo sulla regolazione emotiva e sul riequilibrio del sistema nervoso per performance, pressione e giudizio.





# ONE

## 2 - 4 mesi

### **FASE 4 - Urgenza Espressiva**

Pratiche di consapevolezza di primo grado

### **FASE 5 - Presenza scenica**

Pratica di consapevolezza di secondo grado (Base)

### **FASE 6 - Visione & Storytelling**

Trasformiamo la tua identità in una narrazione potente. Studiamo il tuo portfolio e Showreel per capire se stanno comunicando al meglio la tua visione e accedi a strategie di storytelling cucite su misura per distinguerti.



\*appuntamento in presenza obbligatoria



# ONE

**2 - 4 mesi**

## **FASE 7\*+ 8 + 9 - Supporto al progetto personale (PNEI)**

- **Pratiche di Consapevolezza di secondo grado (Avanzato)**
- Mantenimento allo spazio di auto-coscienza
- Supporto al Progetto Personale

## **FASE 10 - Comunicazione**

Trasformiamo identità e performance in una narrazione chiara: bio, immagini, showreel e progetto artistico.



\*appuntamento in presenza obbligatoria

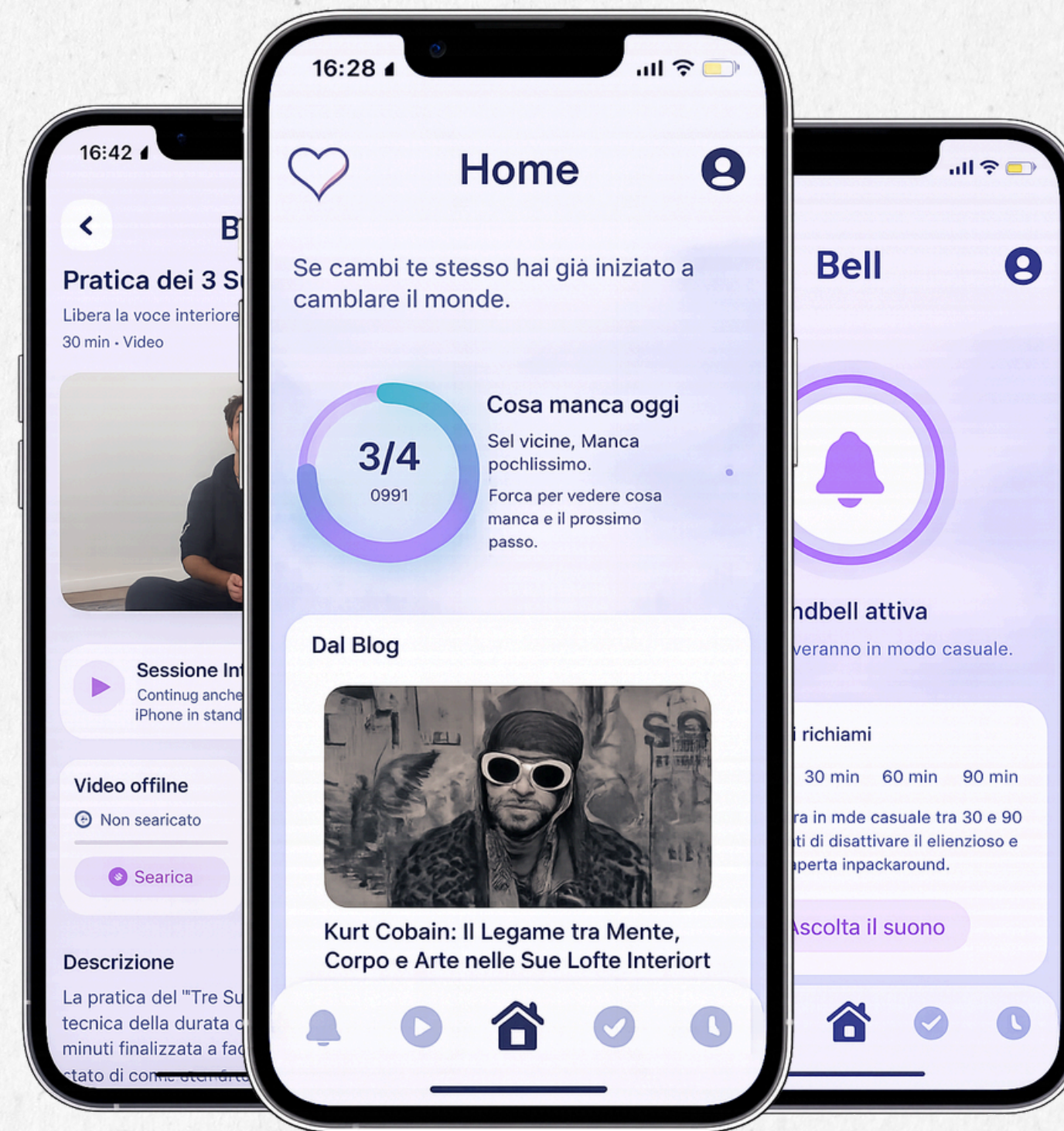
# HEART APP



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.



DOWNLOAD ON THE  
**App Store**

# 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.

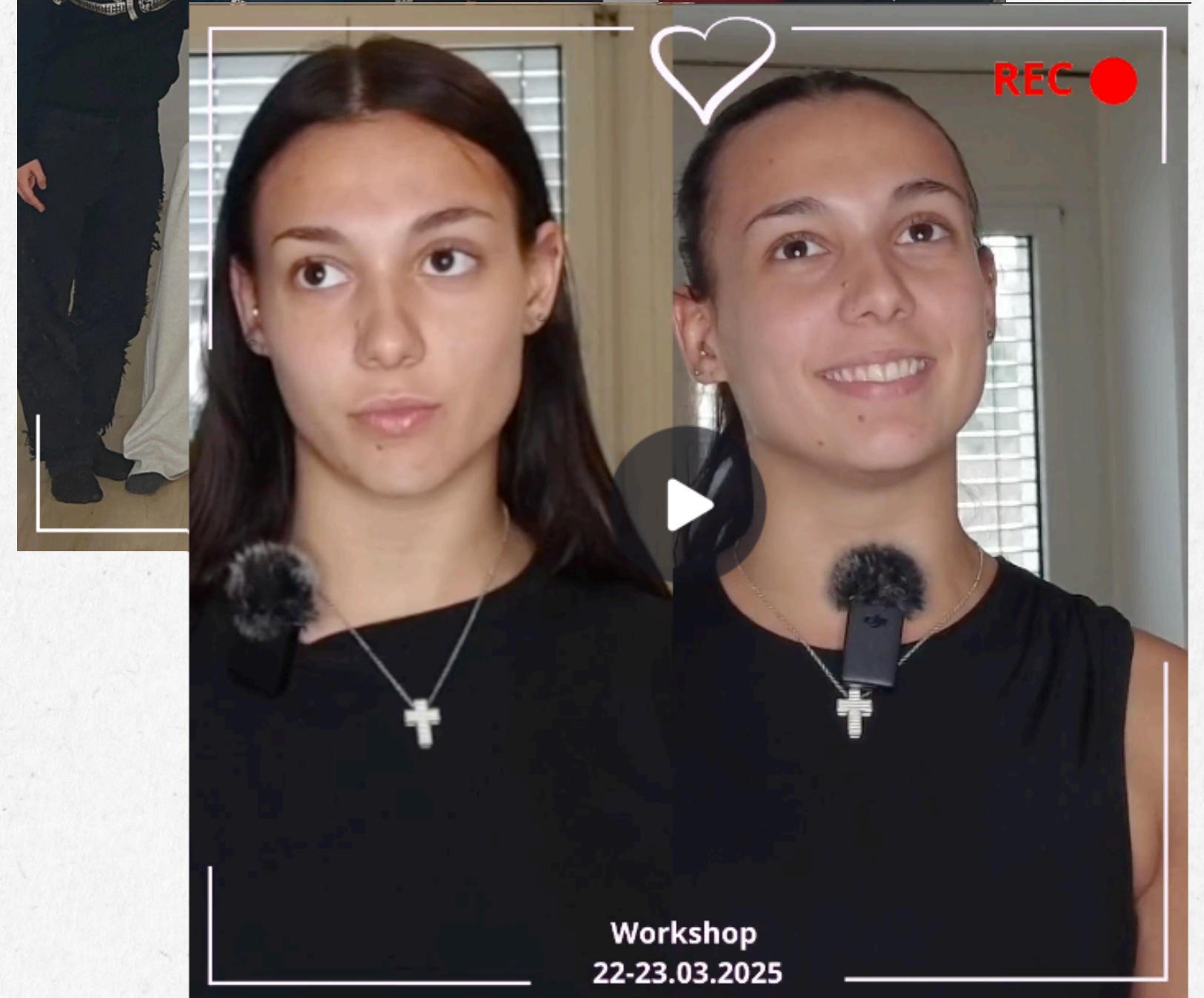
Benefici attesi

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

**Sito web**

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

**Telefono**

+41 79 837 30 65 (whatsapp)