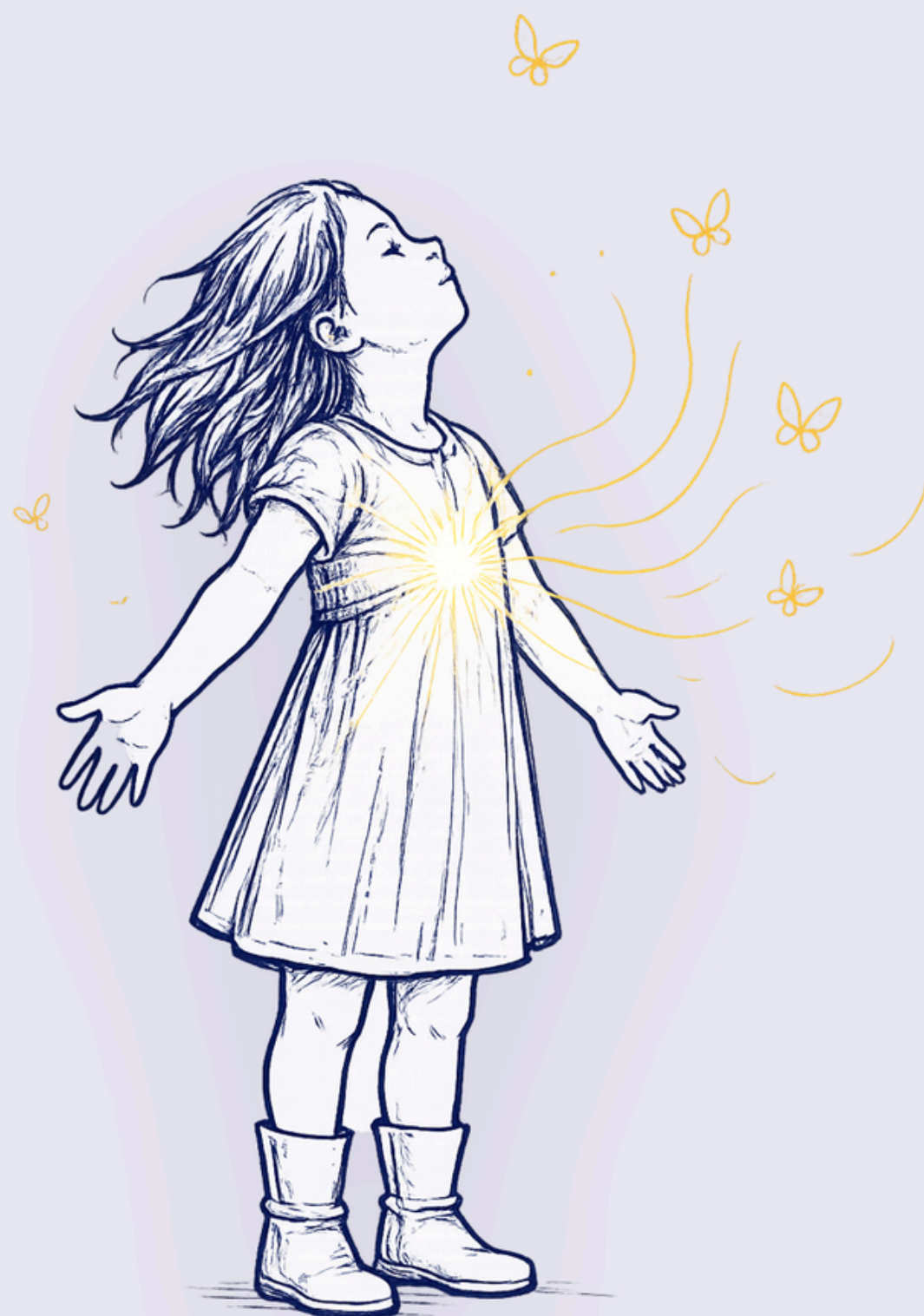




C♥UNSELING

dove l'arte torna a
passare dal corpo

8 incontri

COUNSELING fase 1



Primo incontro - Obiettivi, resistenze e Disegno Psicosomatico

Definizione degli obiettivi del percorso e osservazione delle principali difficoltà presenti nella vita della persona. Attraverso il Disegno Psicosomatico iniziamo a riconoscere come emozioni, resistenze e strategie di adattamento si manifestano nel corpo e nella vita.



Secondo incontro - Radicamento e riconoscimento del Corpo di Dolore

Entriamo in relazione con le tensioni e le sensazioni corporee senza cercare immediatamente di modificarle. Il lavoro di radicamento permette di sviluppare maggiore stabilità e capacità di rimanere presenti anche nelle esperienze emotivamente più intense.

Terzo incontro - Sistema Nervoso ed Energia Vitale

Osserviamo come stress, controllo e tensione influenzano il sistema psicofisico. Attraverso pratiche corporee e respiratorie lavoriamo sulla regolazione del sistema nervoso e sul recupero della naturale disponibilità energetica del corpo.



Quarto incontro - Espressività e ritorno all'autenticità

Quando il corpo acquisisce maggiore sicurezza, diventa possibile ridurre progressivamente le strategie di controllo e lasciare emergere una modalità più spontanea di sentire, comunicare e agire.

Il lavoro accompagna la persona a distinguere ciò che nasce realmente da sé da ciò che viene agito per adattamento, paura o aspettativa esterna.

COUNSELING

fase 2



Quinto incontro - Comprensione dei blocchi psicosomatici

Riconosciamo le principali modalità di protezione sviluppate dalla persona e osserviamo il collegamento tra esperienza emotiva, pensiero, comportamento e manifestazione corporea.

Il blocco non viene considerato come qualcosa da combattere, ma come una strategia che il sistema ha sviluppato per adattarsi e proteggersi.



Sesto incontro - Condizionamenti familiari e storia personale

Esploriamo le esperienze, le dinamiche relazionali e i modelli familiari che hanno contribuito alla costruzione dell'identità attuale.

Attraverso il lavoro corporeo ed emotivo iniziamo a distinguere ciò che appartiene realmente alla persona da ruoli, aspettative e modalità apprese nel proprio sistema familiare.

Appuntamento in presenza obbligatoria

Settimo incontro - Decondizionamento sociale e integrazione

Osserviamo il rapporto con giudizio, riconoscimento, performance e aspettative sociali.

Il lavoro accompagna la persona a riconoscere quanto alcune modalità di comportamento siano nate per essere accettata, adeguarsi o proteggersi, favorendo progressivamente una maggiore libertà espressiva.

Attraverso pratiche corporee più profonde viene sostenuta anche l'integrazione delle tensioni e delle emozioni emerse durante il percorso.



Appuntamento in presenza obbligatoria



Ottavo incontro - Coerenza, identità e ritorno alla vita

L'ultimo incontro integra il percorso compiuto.

Osserviamo ciò che è cambiato nel rapporto con corpo, emozioni, relazioni e identità e riportiamo quanto acquisito nella vita quotidiana, nel lavoro, nella creatività e negli obiettivi personali.

La persona viene accompagnata a costruire una modalità di vivere più coerente tra ciò che sente, ciò che desidera e ciò che sceglie di esprimere nel mondo.



PNEI

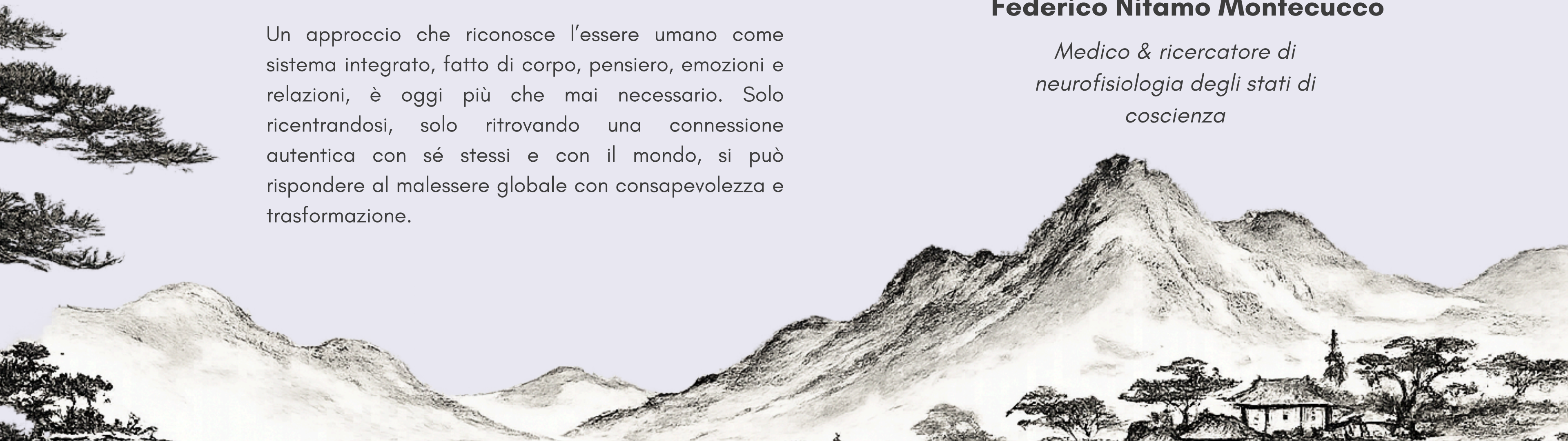
In un'epoca in cui i giovani vivono immersi in una società iper-tecnologica, iper-competitiva e spesso priva di riferimenti interiori, ritrovare un senso di interezza è fondamentale. Le nuove generazioni soffrono di un disagio diffuso, spesso invisibile, che nasce dalla frammentazione: tra mente e corpo,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



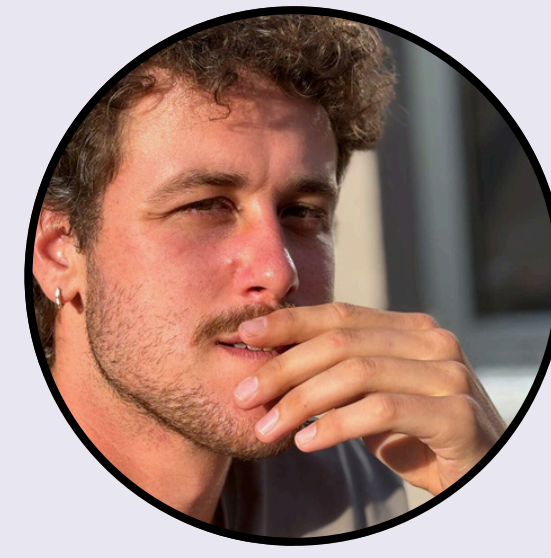
Tommaso De Bacco

*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.



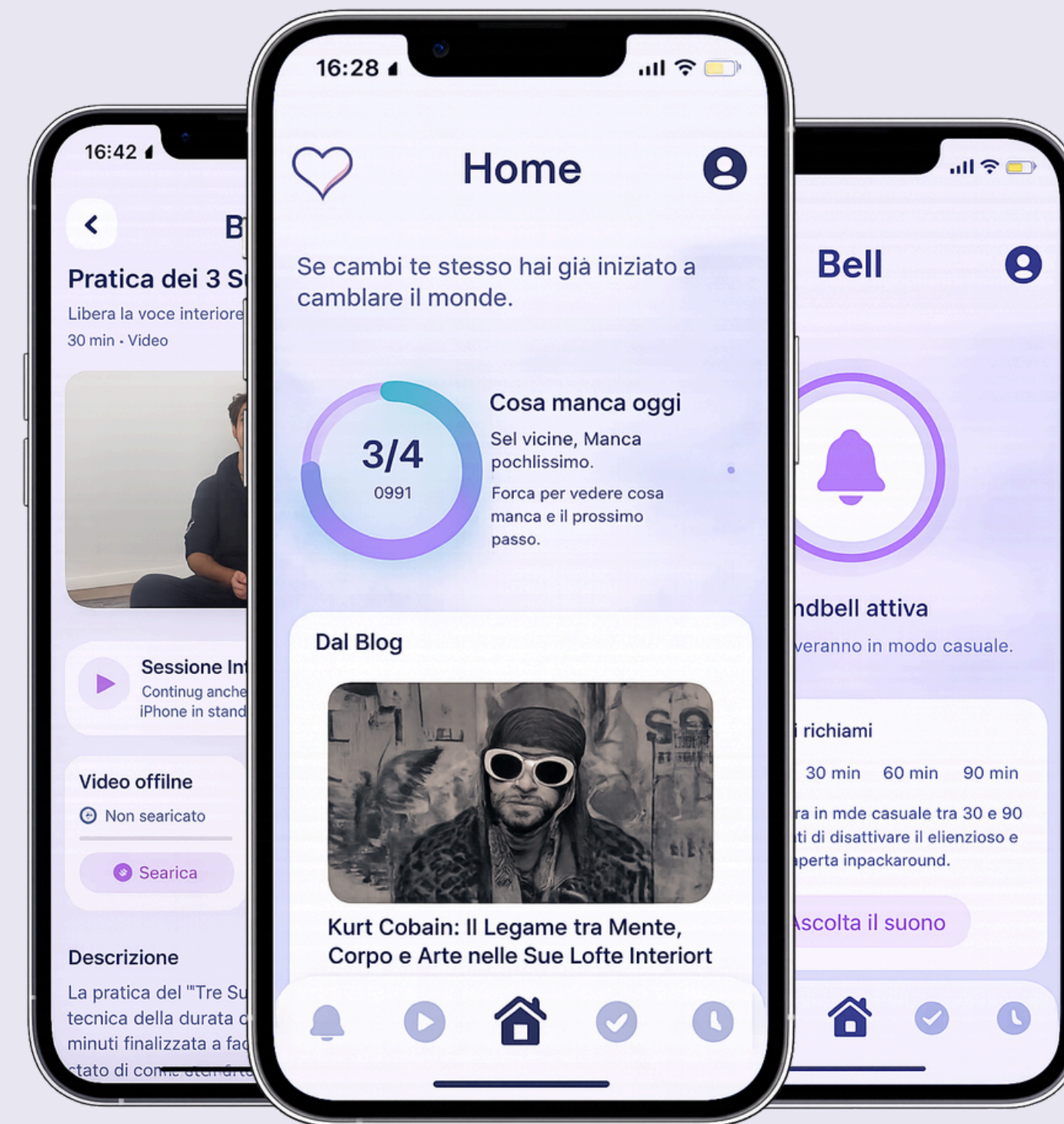
HEART APP



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.



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.

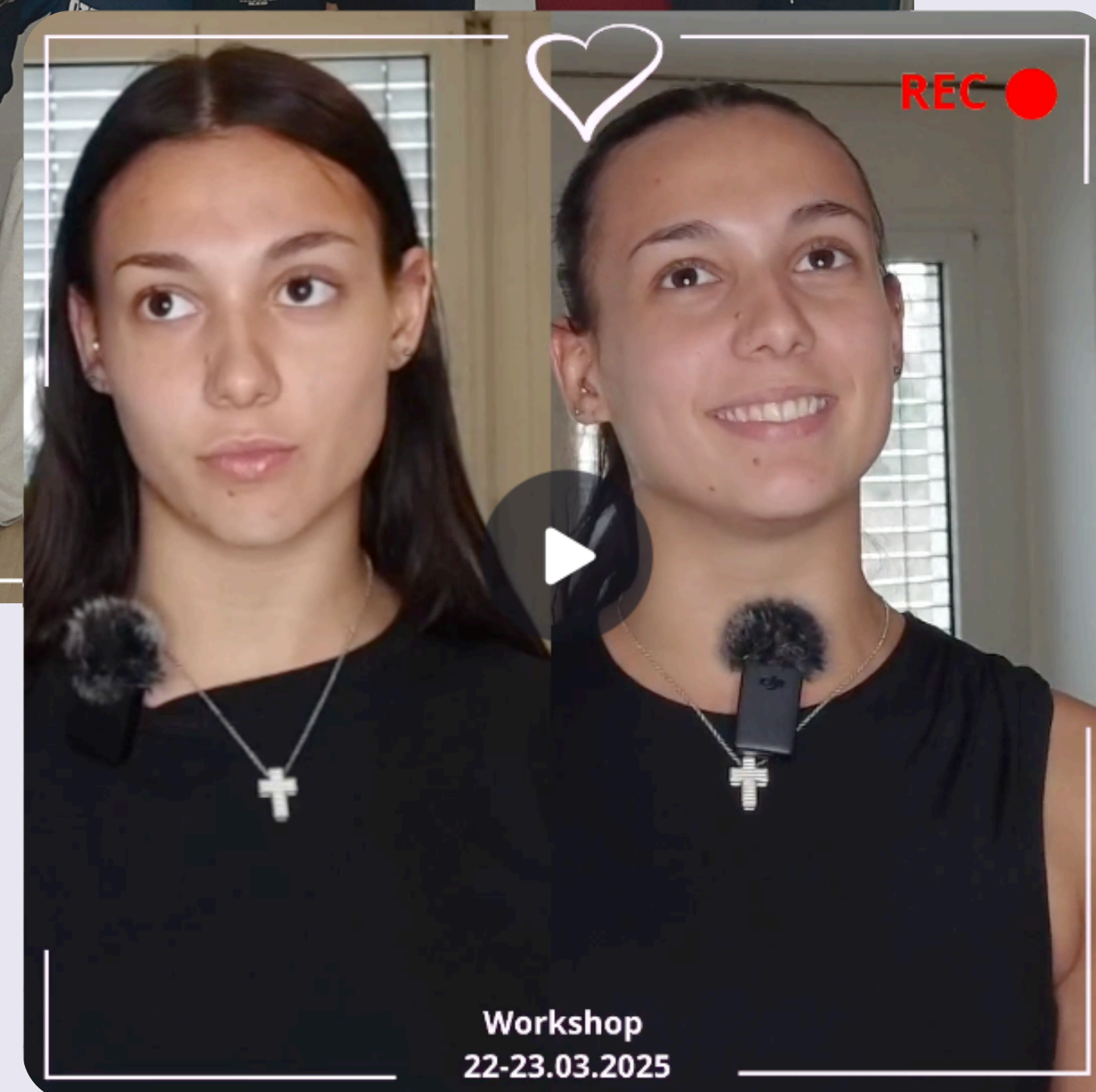
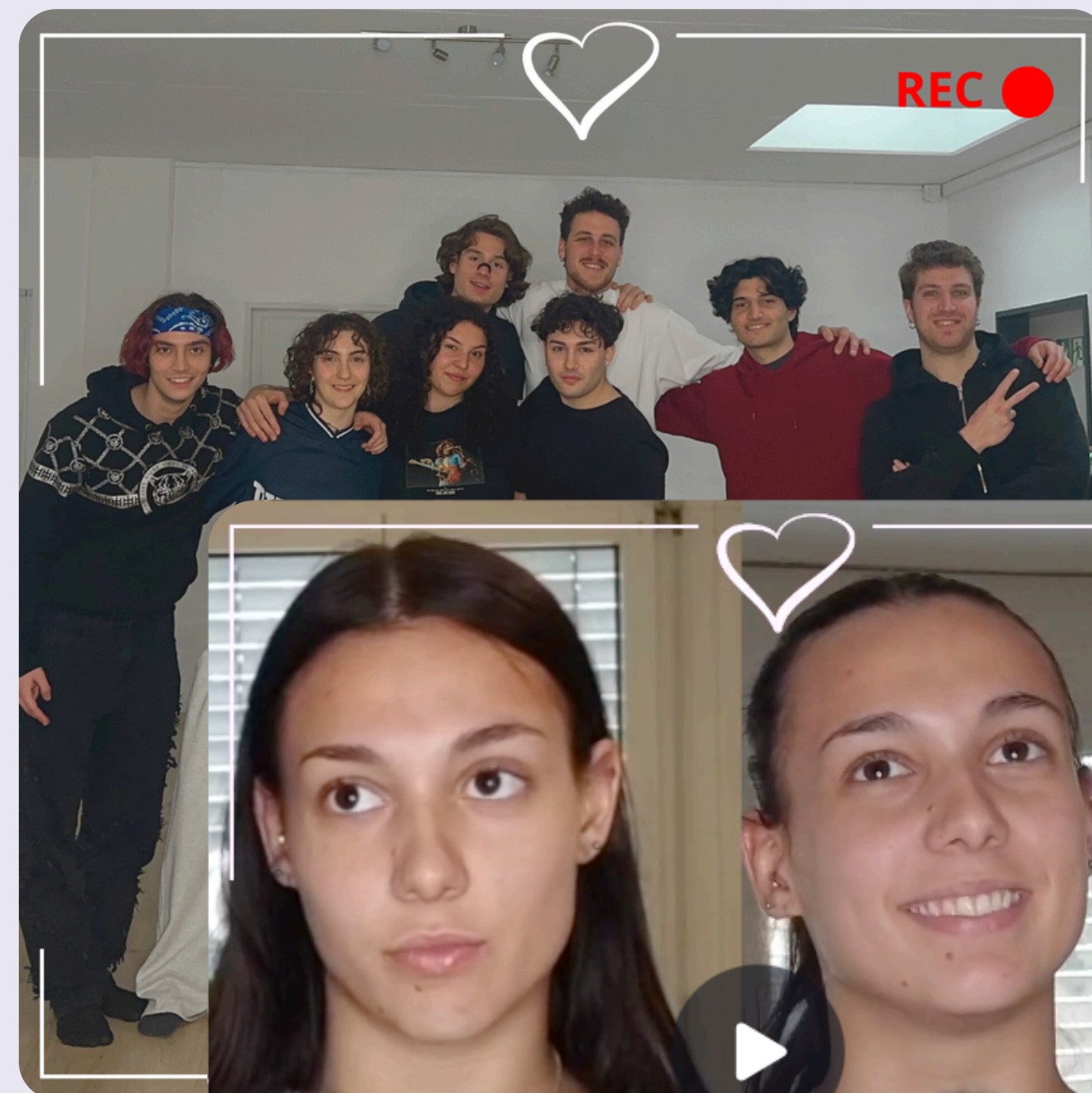
Benefici attesi

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

Sito web

www.heart-counseling.com

Telefono

+41 79 837 30 65 (whatsapp)

