



HeArt Counseling
ricerca neuropsicosomatica
Milano - Roma - Lugano - Genève



L'arte nasce da dentro.

Hai
bisogno di
HeArt.

Solo che
ancora
non lo sai.

“La repressione della nostra
autenticità, della nostra
energia vitale e delle
emozioni sono ormai
„normalizzate“ fin dalla
nostra infanzia, ma portano
le persone ad irrigidire la
propria identità, la propria
espressione e inibire la
propria forza vitale .”

C. Jung, A. Lowen, W. Reich



La Connessione Mente-Corpo al Tuo Servizio



* Scopri di più sulla
Neuropsicosomatica PNEI

HeArt è un percorso determinato di crescita attraverso
counseling individuale PMP PNEI* e
Gruppi Esperienziali.

Lavora sulla connessione tra corpo, emozioni e pensieri
per aiutarti a:

- Sciogliere blocchi emotivi e fisici
- Liberare tensioni croniche e stress
- Riscoprire la tua energia vitale e focus

COUNSELING

Individuale
8-16 incontri di 1h30

8 - 16 incontri individuali

Counseling Psicosomatico PNEI – Sostegno per obiettivi concreti, personali e professionali

Il counseling è uno spazio protetto di ascolto e accompagnamento, dedicato a chi desidera affrontare un cambiamento, superare un blocco, migliorare la qualità delle proprie relazioni o raggiungere obiettivi specifici nella vita personale o lavorativa.

Attraverso un approccio integrato, che considera corpo, emozioni, mente e relazioni (modello PNEI), si lavora in modo concreto e orientato al presente. Il percorso si adatta alle tue esigenze, con incontri dal vivo o online, per offrirti un sostegno flessibile, efficace e profondamente umano.



ONE

3 - 6 Mesi
incontri individuali da 1h30

In collaborazione con



Strategy e PNEI - 10 incontri individuali



ONE non è un percorso di counseling.

È un percorso di direzione artistica incarnata.

Se il counseling lavora sull'ascolto, sulla comprensione e

sull'integrazione interiore,

ONE va oltre: prende quella consapevolezza e la traduce in forma.

In ONE non restiamo nel processo.

Costruiamo una traiettoria.

Lavoriamo su identità artistica, visione, comunicazione,

posizionamento e progetto personale, integrando il lavoro

psicosomatico con una strategia concreta di espressione e presenza

nel mondo.

Non è solo crescita personale.

Non è solo elaborazione emotiva.

È allineamento tra chi sei e ciò che porti fuori.

HeArt ONE è per chi non vuole solo capirsi meglio.

Vuole scegliere una direzione e sostenerla.

Gruppi Misti

In collaborazione con



I Gruppi non sono terapia.
Non sono formazione frontale.
Non sono semplici laboratori.

Sono spazi di attivazione.

Esperienze guidate in cui il lavoro psicosomatico incontra la dimensione relazionale e creativa del gruppo.

Un contesto protetto ma vivo, dove corpo ed emozioni prendono forma nella presenza dell'altro.

Nel percorso individuale il lavoro è verticale e profondo.
Nel gruppo diventa dinamico, riflesso, incarnato nella relazione.

Non restiamo nell'elaborazione.

Alleniamo espressione, ascolto, confine, autenticità.

Attraverso pratiche corporee, strumenti PNEI ed esercizi di consapevolezza, ogni partecipante esplora:

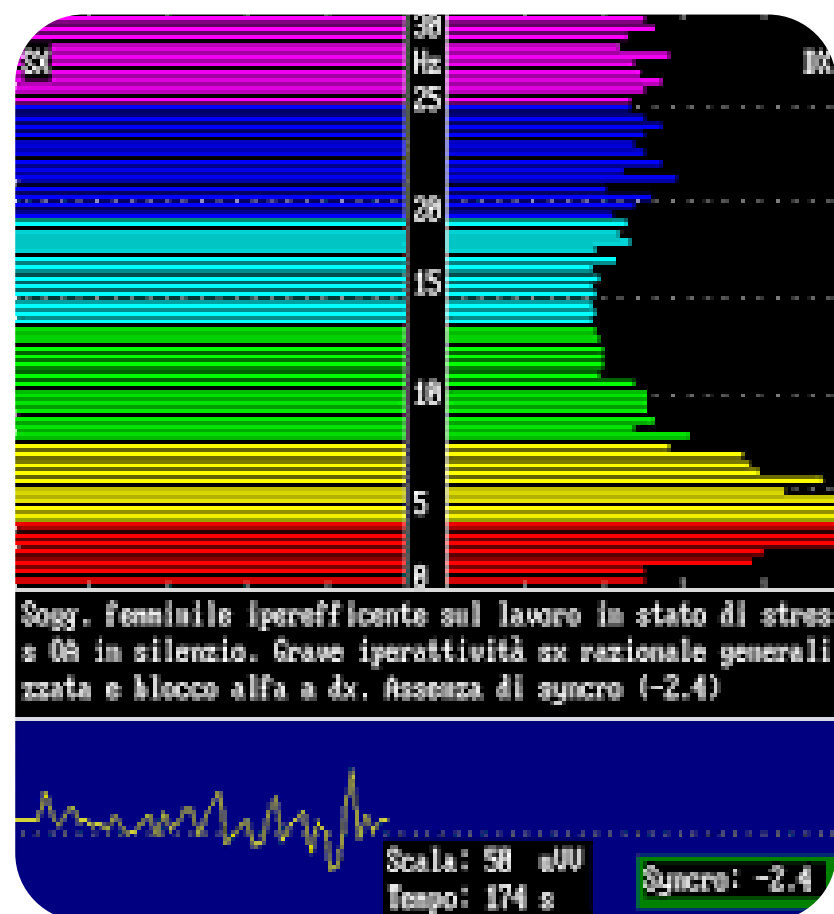
- il proprio modo di stare in relazione
- la propria modalità espressiva
- i blocchi che emergono nel contatto
- la qualità della propria presenza



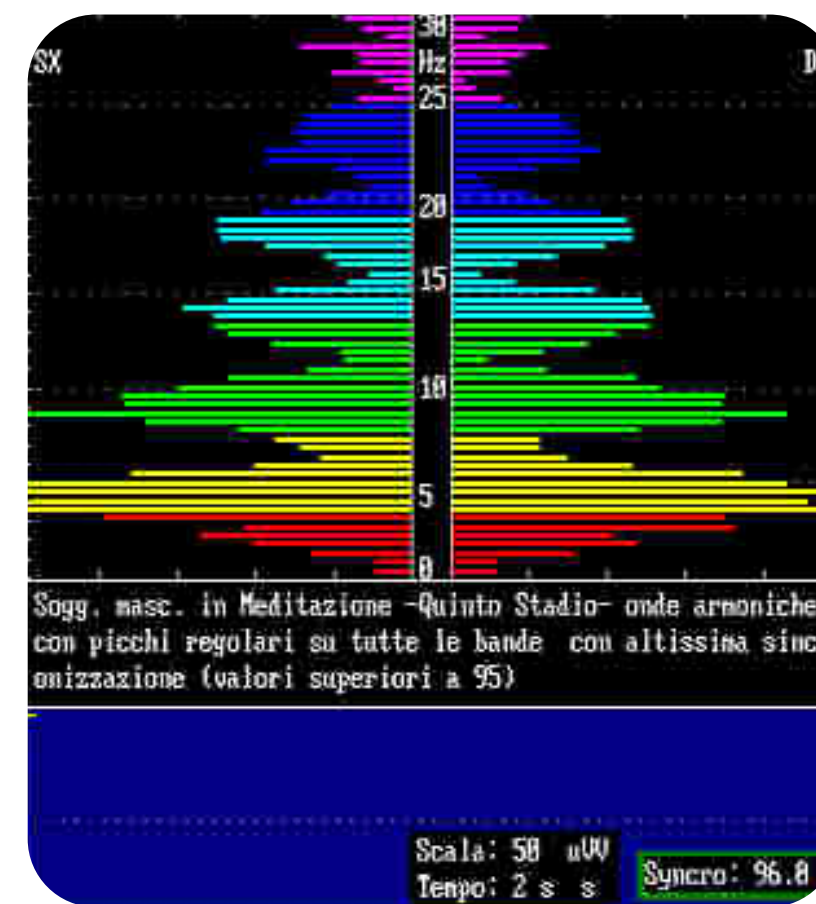
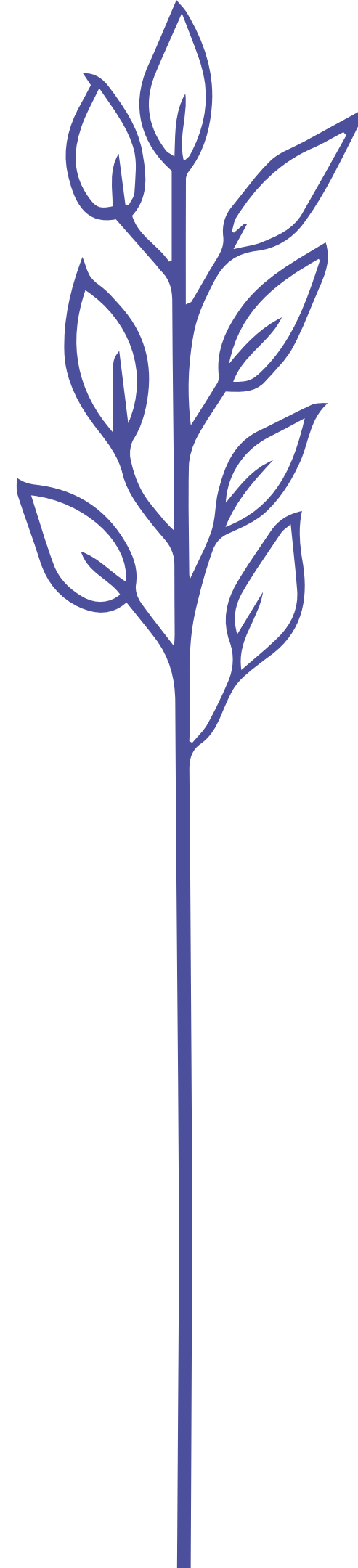


Non è Magia.

Ma armonia Cerebrale,



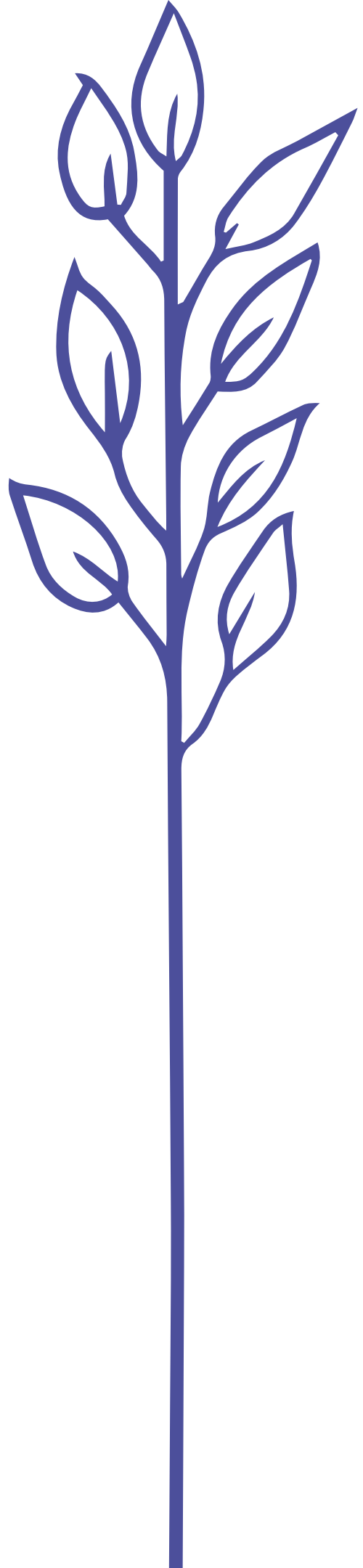
sistema neuropsichico
sbilanciato
BASSA COERENZA EEG - BASSA
CONSAPEVOLEZZA



sistema neuropsichico
elevata armonia
ALTA COERENZA EEG - ALTA
CONSAPEVOLEZZA
(STATO DI AUTOCOSCIENZA)



Radicalamento corporeo,

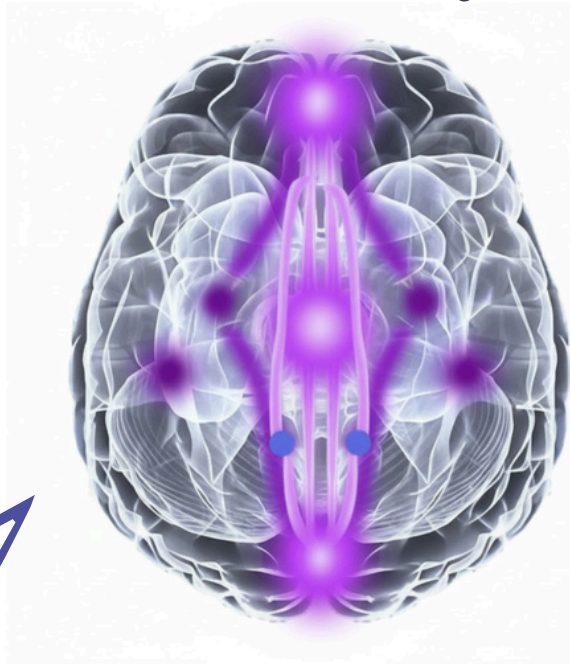


Asse Neurocognitivo del Sè

Asse Psicosomatico del Sè

Asse Neurocognitivo del Sè

Asse Psicosomatico del Sè



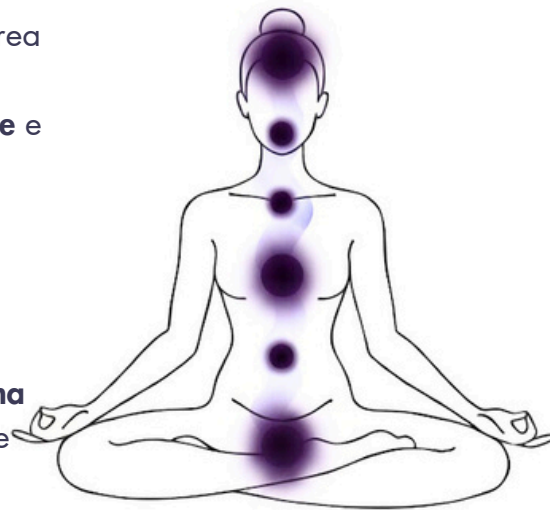
Iperattività mentale
e dissociazione corporea

Difficoltà di espressione e
blocco creativo

Chiusura Emotiva
Blocco del Cuore

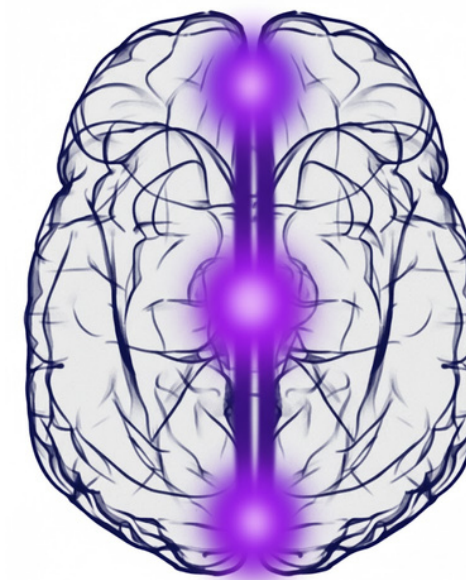
Tensione al Diaframma
voce rigida e debole

insensibilità corporea
(Inibizione degli istinti)



Equivalenze

stato di stress neuro-psico-somatico e blocco psicosomatico



Apertura sistema Endorfinico
Sollevio Profondo

Dopaminico,
Slancio Motivazionale

Ossitocinico,
Legame Fiducioso

Serotoninico,
Autostima e stabilità emotiva

Testosteronico,
Potere personale e
Forza vitale

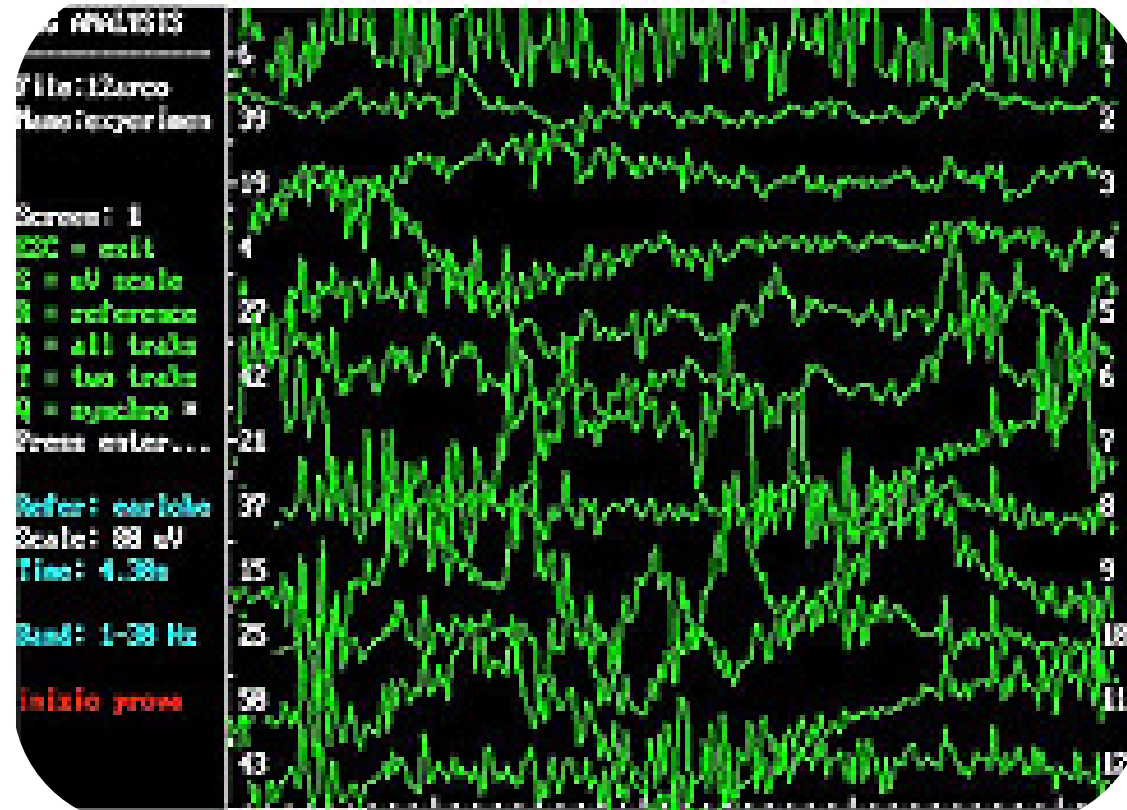
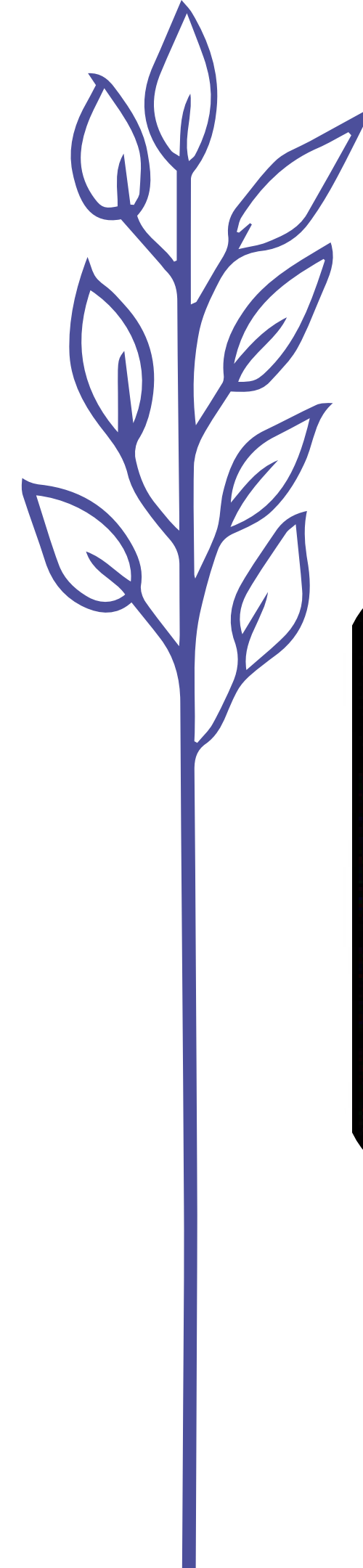


Equivalenze

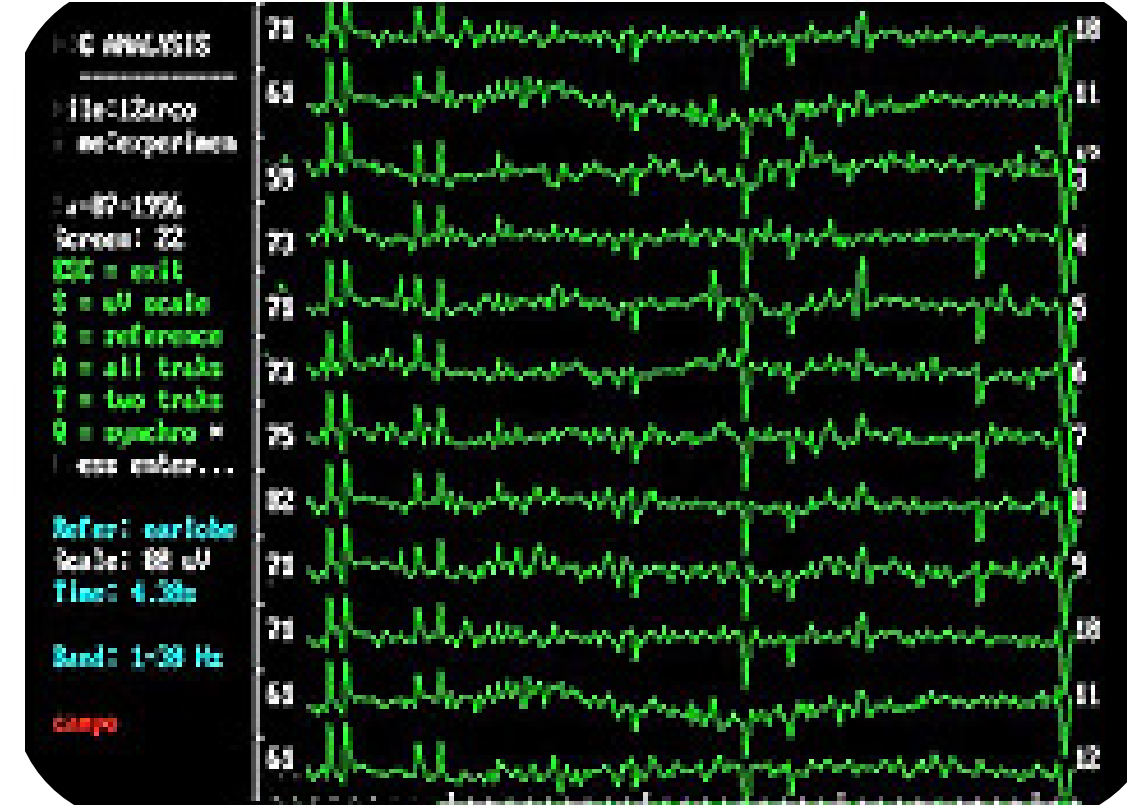
stato di benessere neuro-psico-somatico e autoscienza



& Coerenza EEG.



CERVELLI INCOERENTI
12 persone in stato di consapevolezza
normale (basso livello di comunicazione
e collaborazione)



CERVELLI AD ALTA COERENZA
12 persone in stato di autocoscienza
(alto livello di comunicazione e
collaborazione)





IL TEAM



Tommaso De Bacco

*Attore &
Counselor Psicosomatic PNEI
certificato*



Anna Elena Comune

*Psicologa clinica &
dinamica, Operatrice
Olistica PNEI*



Alex Tosi

*Psicologo, performer &
operatore psicosomatico*



Alessandro Poma

*Art strategist &
gallery director*



Sajini Selvarasa

*Direttrice amministrativa,
Operatrice Gaia & Progetto
Benessere*



“Come l’acqua che scorre liberamente in un fiume senza ostacoli,
così l’artista che integra le tensioni psicosomatiche libera il flusso
della sua creatività.

Nella reintegrazione delle tensioni, si apre un canale verso una
maggiore espressione artistica, consentendo allo stato di flusso
di diventare una dimora permanente per la sua arte.”

Deva Agni