



COUNSELING PSICOSOMATICO PER ARTISTI

LIBERA IL TUO POTENZIALE CREATIVO

**Scopri il potere della tua autenticità con HeArt,
il primo passo verso una vita piena e autentica.**

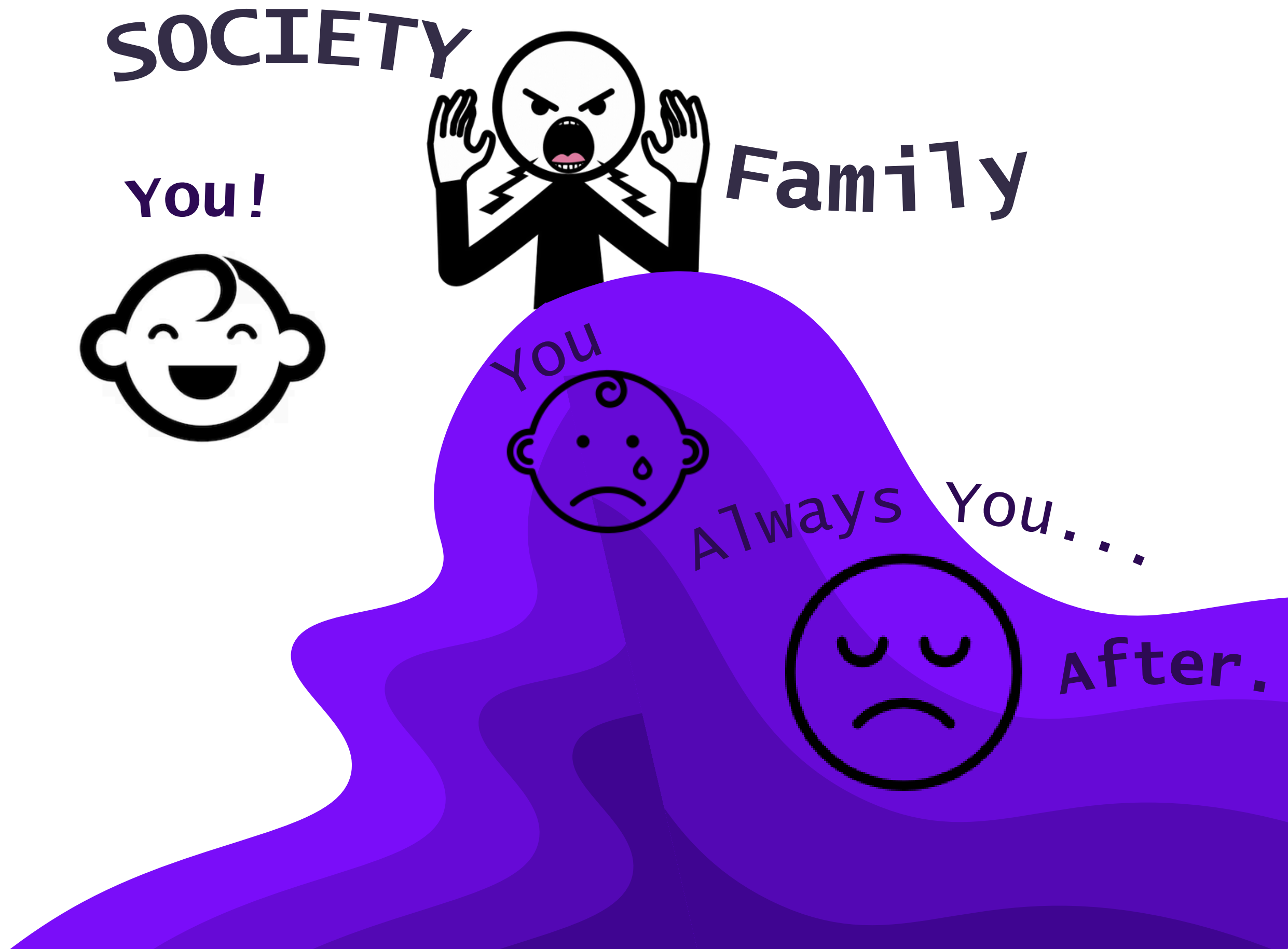
www.heart-counseling.com

maggiori info



**Hai
bisogno
di HeArt.**

**Solo che
non lo sai
ancora.**



HeArt, in poche parole.



Armonia Corporea

Libera le tensioni psicosomatiche per un'espressione autentica e affascinante, riflettendo un volto e un corpo armoniosi.



Diaframma Rilassato

Scopri una voce piena, avvolgente e autentica, connessa alla tua parte intima, capace di emozionare e coinvolgere.



Sensibilità al Ritmo

Abbandona l'eccesso mentale per connetterti profondamente al ritmo, aumentando l'armonia nelle tue relazioni artistiche.



Maggiore Presenza

Proietta un'energia potente e autentica, aumentando la tua fotogenia/videogenia e la tua presenza naturale.



Campo Elettromagnetico

La tua espressione crea un campo magnetico che ti circonda, Superando il giudizio e la paura, raggiungi una relazione più empatica e potente con il pubblico.

WorkShop e Counseling

**Problemi con il pubblico/macchina da cinepresa
Stress, rigidità e insicurezza da prestazione**

Rigidità muscolari (corpo, diaframma, occhi, ecc.)

Bassa Presenza (basso impatto energetico)

Eccesso del controllo mentale

Difficoltà nel ritmo e nella respirazione

Difficoltà ad abbracciare le emozioni

Difficoltà ad entrare in relazione con un collega

Difficoltà ad accedere al proprio spazio intimo

COUNSELING PSICOSOMATICO PER ARTISTI

**Miglior regolazione pressione sanguigna,
frequenza pulsazioni cardiache,**

**rilassamento/attivazione muscolare
(tutti indicatori del livello di stress)**

**Miglior regolazione del cortisolo
(Stress)**

**Aumento della serotonina
(Piacere corporeo, potere personale)**

**Riduzione noradrenalina
(Iper-attività mentale)**

Favorisce l'eliminazione di batteri e virus

Effetti su benessere psicologico

Effetti sulla regolazione emotiva

Protezione e prevenzione della salute

Pssst,

HeArt è già presente nella tua disciplina..



Danza/Canto

- Presenza mentale
- Respiro consapevole
- Espressione emotiva
- Concentrazione e focalizzazione
- Sensazione di flow
- Sensazione di benessere



Sport

- Consapevolezza del corpo
- Respiro consapevole
- Focalizzazione mentale
- Gestione dello stress
- Accettazione e resilienza
- Visualizzazione mentale
- Flow e gratificazione



Recitazione

- Presenza scenica
- Ascolto attivo
- Esplorazione emotiva
- Concentrazione e focalizzazione
- Improvvisazione e creatività
- Sensazione di flow
- Esplorazione del sè



Arti Marziali

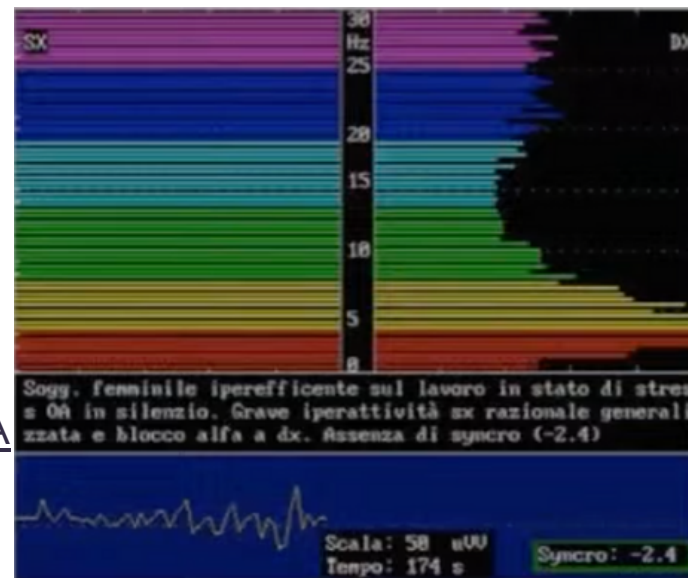
- Respiro consapevole
- Presenza mentale durante l'allenamento e il combattimento.
- Controllo emotivo
- Flessibilità mentale
- Concentrazione e focalizzazione
- Equilibrio e armonia
- Etica e disciplina

WorkShop e Counseling

COUNSELING PSICOSOMATICO PER ARTISTI

sistema neuropsichico
sbilanciato

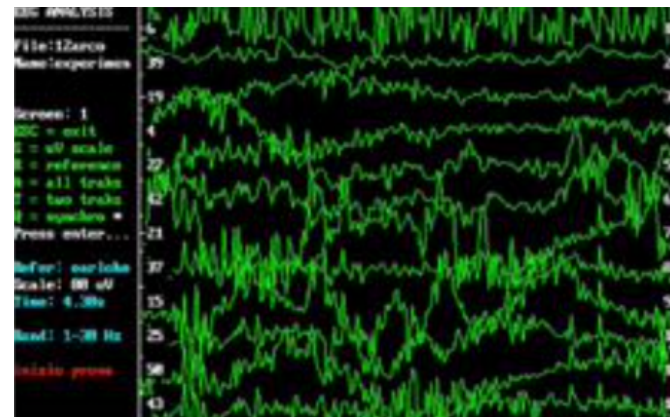
BASSA COERENZA EEG - BASSA CONSAPEVOLEZZA



equivalenze
neuro-psico-somatiche dello
stato di stress e blocco
psicosomatico

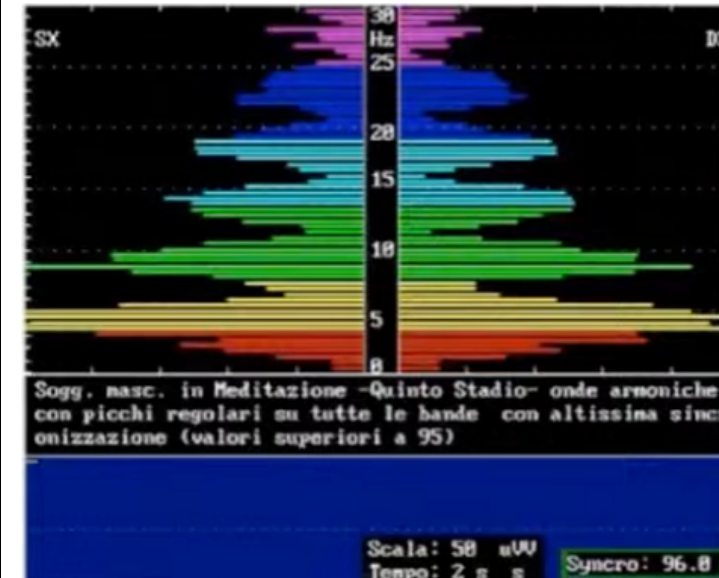


CERVELLI NON COERENTI
12 persone stato di normale consapevolezza
(basso livello di comunicazione e collaborazione)

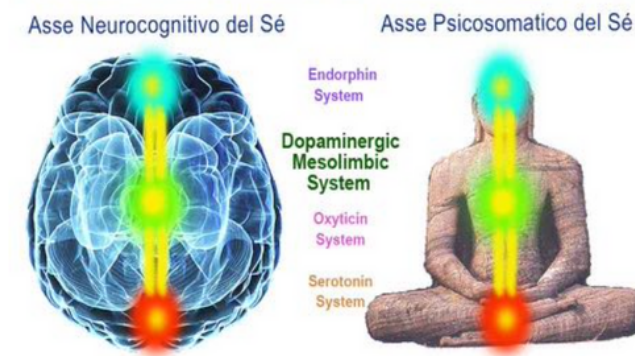


sistema neuropsichico
ad alta armonia

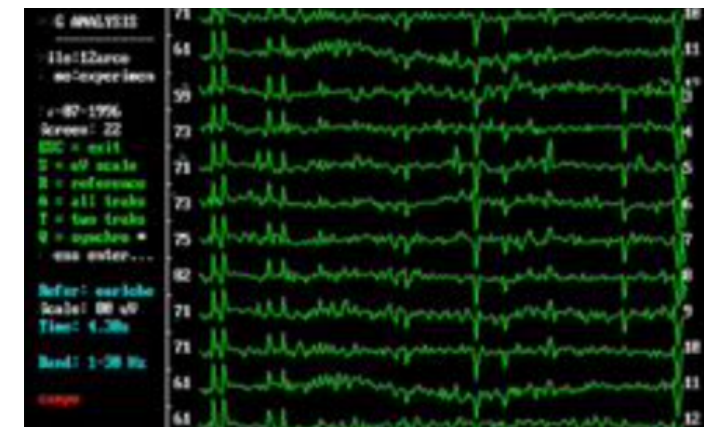
ALTA COERENZA EEG - ALTA CONSAPEVOLEZZA
(STATO DI AUTO COSCIENZA)



equivalenze
neuro-psico-somatiche dello
stato di benessere e
consapevolezza di sé



CERVELLI AD ALTA COERENZA
12 persone stato di auto-consapevolezza
(alto livello di comunicazione e collaborazione)



WorkShop

(max 12 partecipanti)

2g x 7h
totale 14h

Liberati dalle tue tensioni croniche
e riscopri la tua autenticità!

Mindfulness, meditazioni
dinamiche, Breathwork,
Bioenergetica, energetica (dolce e
forte), riequilibrio sistema
simpatico & parasimpatico



Workshop intensivo di meditazione psicosomatica

COUNSELING



Liberati dalle tue tensioni croniche
e riscopri la tua autenticità!

- MINDFULNESS
- MEDITAZIONE DINAMICA
- BREATHWORK
- LAVORI DI ENERGETICA
- RIEQUILIBRIO SISTEMA
SIMPATICO & PARASIMPATICO
- ANALISI PSICOSOMATICA

DOVE? QUANDO?

LUGANO (MANNO) / VIA CANTONALE 27
6928 CH - SVIZZERA

SABATO E DOMENICA
DALLE 10:00 ALLE 17:00

PER ISCRIZIONI E MAGGIORI INFO:

+41 77 926 77 20

WHATSAPP
INFO@HEART-COUNSELING.COM
MAIL



WWW.HEART-COUNSELING.COM*

Workshop intensivo counseling psicosomatico

HeArt

COUNSELING PSICOSOMATICO PER ARTISTI

Libera il tuo vero
potenziale
davanti alla
videocamera!

VUOI LASCIARE ANDARE
LE PAURE E GLI
STEREOTIPI
ABBRACCIANDO LA TUA
AUTENTICITÀ SUL
PALCO O SUL SET?

2 GIORNI INTENSIVI DI
TRAINING E ANALISI
PSICOSOMATICA
BASATA
SULL'APPROCCIO
PNEI*

DOVE? QUANDO?

LUGANO (MANNO) / VIA CANTONALE 27
6928 CH - SVIZZERA

SABATO E DOMENICA
DALLE 10:00 ALLE 17:00

PER ISCRIZIONI E MAGGIORI INFO:

+41 77 926 77 20

WHATSAPP
INFO@HEART-COUNSELING.COM
MAIL

LISTA APPUNTAMENTI



WWW.HEART-COUNSELING.COM*

Counseling

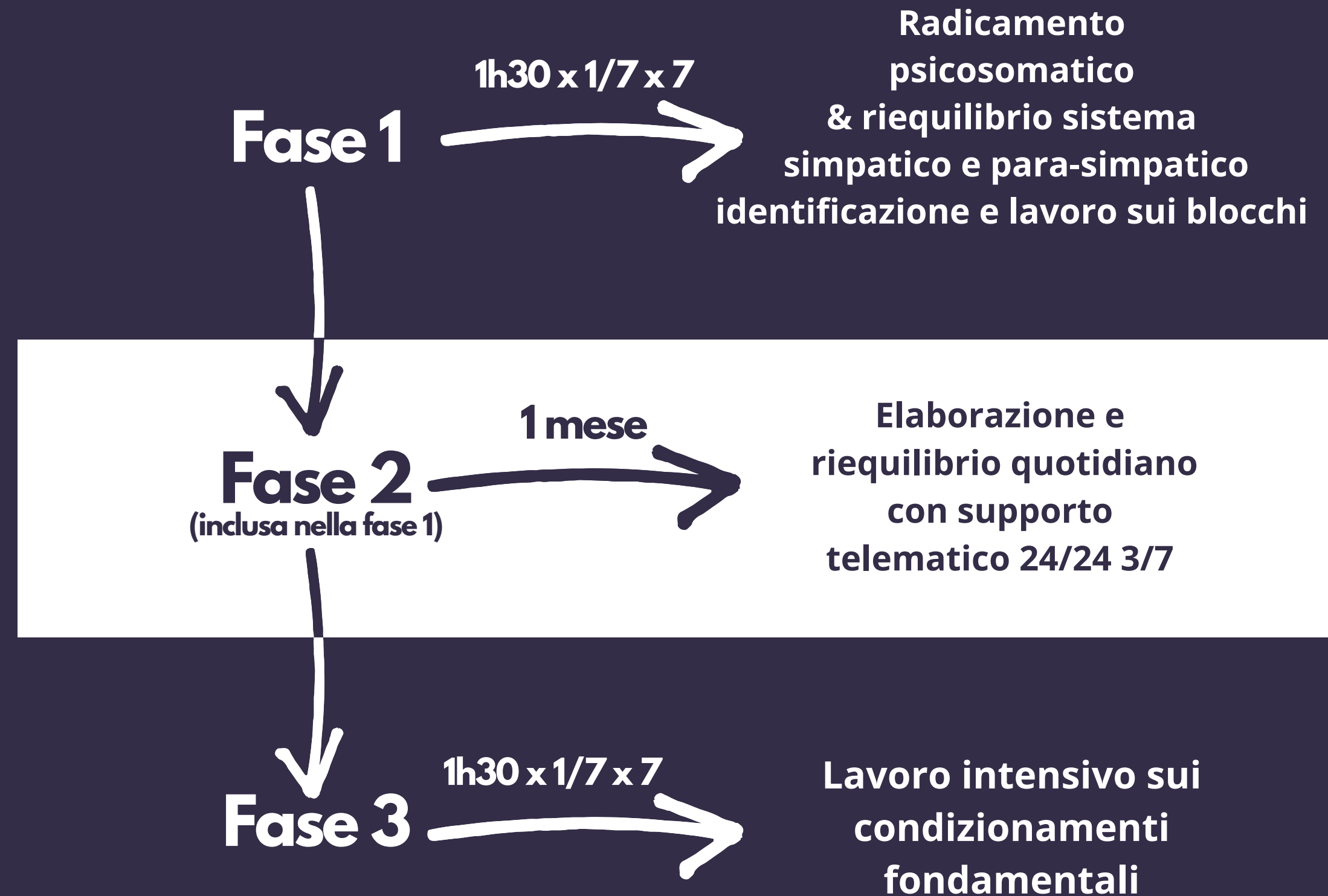
(lavoro individuale)

1h30 x 1/7 x 7
totale 10h30



identificare i propri limiti psico-fisici e a liberare le proprie tensioni corporee ed emotive croniche

Queste tensioni, chiamate blocchi psicosomatici, limitano notevolmente la potenza e qualità espressiva, l'armonia e l'autenticità di qualsiasi individuo, ma attraverso specifiche pratiche corporee/psico-dinamiche esse possono essere identificate, e successivamente sciolte, anche autonomamente.





"Come l'acqua che scorre liberamente attraverso un fiume non ostacolato, 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, permettendo allo stato di flusso di diventare una dimora permanente per la sua arte."

Deva Agni

