



# HeArt

COUNSELING PSICOSOMATICO PER ARTISTI

«Ho imparato sulla mia pelle che il lavoro artistico si basa sulla **spontaneità**, ma quando cominciano ad esserci delle **aspettative** su di essa, spesso si riscontrano problemi professionali e personali.»

Deva Agni

# 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)**

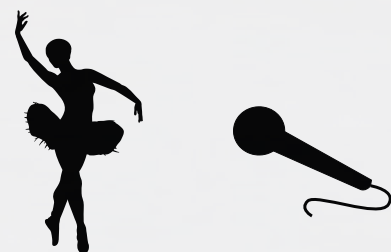
**Eccesso del controllo mentale**

**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**



Sincronizzazione dei movimenti  
Connessione emotiva  
Identità di gruppo  
Coesione di performance  
Impatto visivo ed emotivo



Interazione emotiva.  
Continuità e coesione  
Empatia e comprensione.  
Coesione di gruppo  
Eccellenza artistica

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**



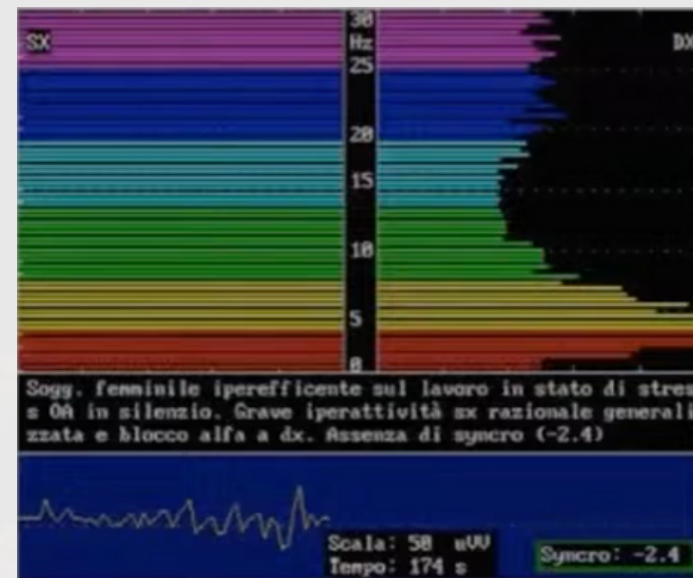
Comunicazione e coordinazione performance  
Intesa e fiducia reciproca  
Coesione di gruppo  
Prestazioni migliorate  
Riduzione degli errori



Coordinazione dei movimenti  
Comunicazione non verbale  
Coesione di squadra  
Reattività e tempestività  
Miglioramento delle prestazioni

# WorkShop e Counseling

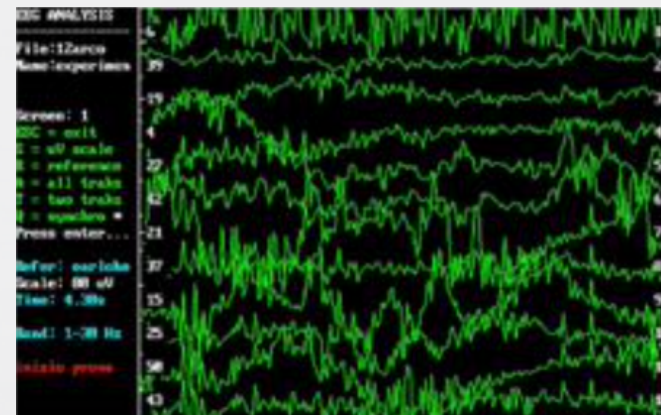
**sistema neuropsichico sbilanciato**  
(BASSA COERENZA EEG -  
BASSA CONSAPEVOLEZZA)



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

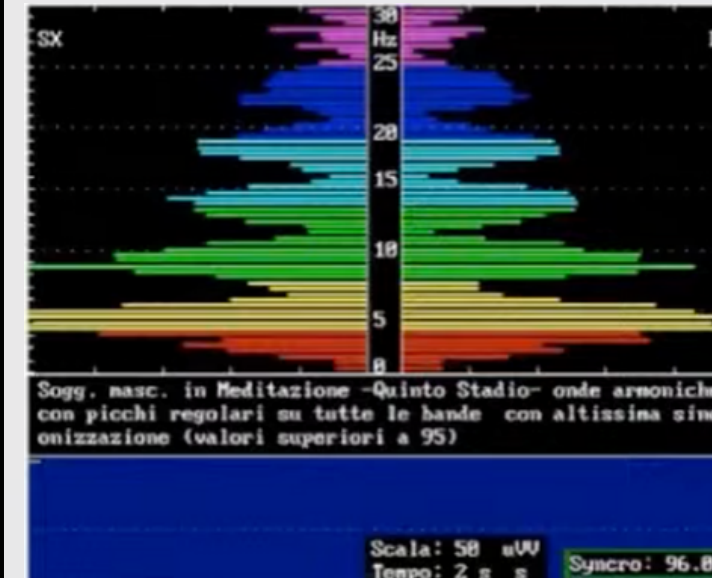


**CERVELLI NON COERENTI**  
12 persone stato di normale consapevolezza  
(basso livello di comunicazione e collaborazione)



COUNSELING PSICOSOMATICO PER ARTISTI

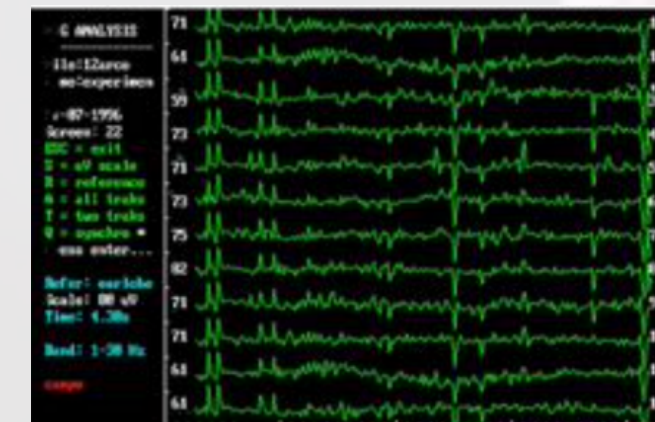
**sistema neuropsichico ad alta armonia**  
ALTA COERENZA EEG - ALTA CONSAPEVOLEZZA  
(STATO DI AUTO COSCIENZA)



**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

## 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

COCREA  
YOND OUR EGO  
living the greatest of life

courage

WE  
Del Fuego

WWW.HEART-COUNSELING.COM\*

# Counseling

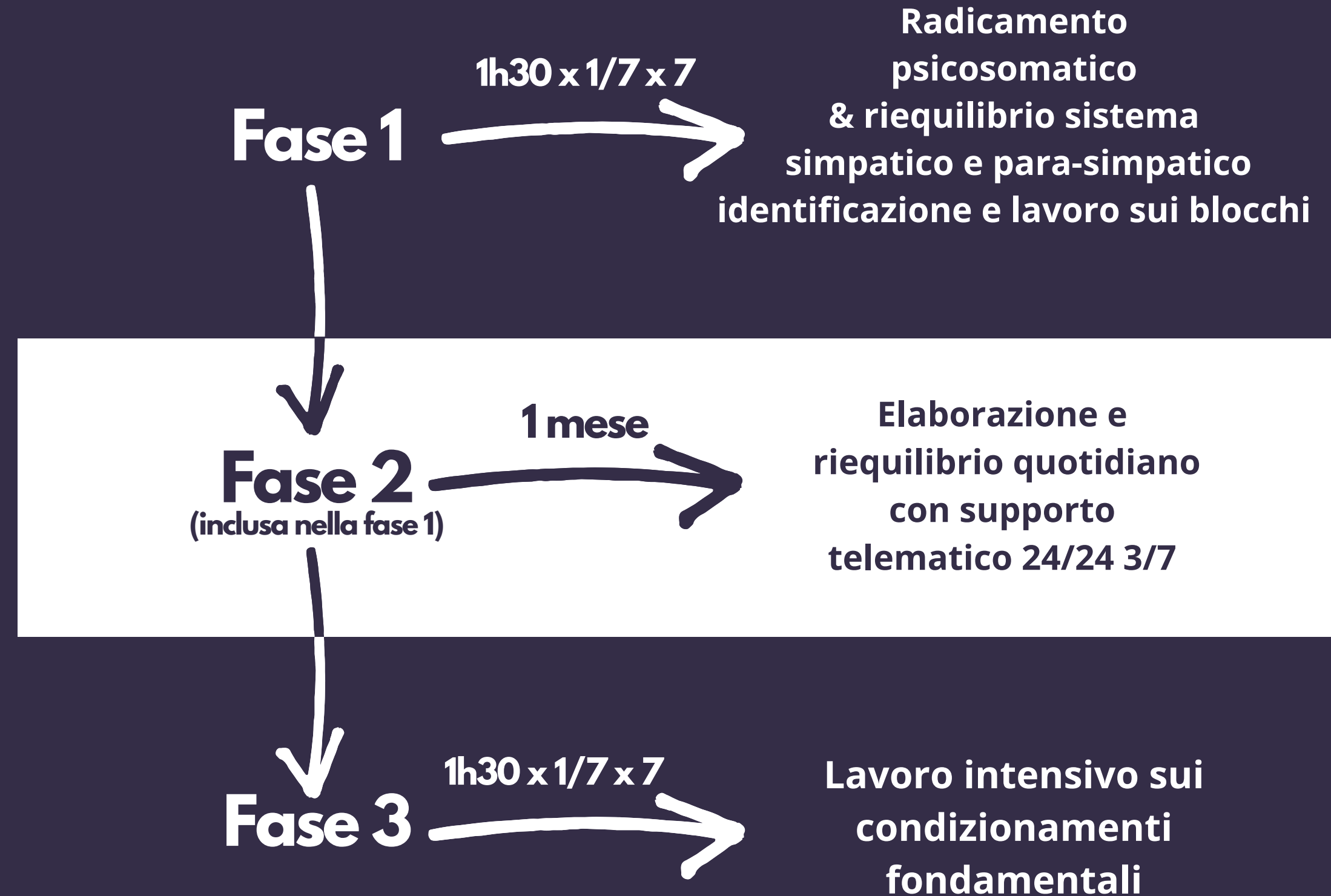
(lavoro individuale)

**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.



**Counseling**  
Individuale  
Tot 780.-\*

1h30 x 1/7 x 7  
totale 10h30

## \*Convenzione

Prezzo per i clienti convenzionati tramite  
i nostri Partners:  
680.-

**Seminari**  
Gruppo (Max 15 persone)  
Tot 360.-\*

2g x 7h  
totale 14h

## \*Convenzione

Prezzo per i clienti convenzionati tramite  
i nostri Partners:  
260.-

**Gruppi Privati**  
Personalizzabili  
Tot 900.-\*

1h x 1/7 x 7  
totale 7h

## \*Convenzione

Prezzo per i clienti convenzionati tramite  
i nostri Partners:  
Tot. 800.-



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

Maggiori info: +41 77 926 77 20 / [info@heart-counseling.com](mailto:info@heart-counseling.com)