



Libera le tue tensioni.
Riscopri la tua energia.
Performa al massimo.

www.heart-counseling.com

Lugano - Milano - Zurigo - Roma

@heart_counseling

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 di crescita che unisce counseling
PMP PNEI*, workshop 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

Un viaggio trasformativo in 5 tappe

Un programma accreditato dal MIUR e sostenuto dall'UNESCO che unisce:

- Benessere psicofisico
- Relazioni e intelligenza emotiva
- Consapevolezza globale e sostenibilità

Grazie al Protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP)

Punto Zero
1x4h
Single

Esperienza intensiva propedeutica al Progetto Gaia offre un primo assaggio del lavoro neuropsicosomatico



Modulo 1
3x1h30
Weekly

Sperimentare la consapevolezza interiore e le tensioni da stress

Modulo 2
3x1h30
Weekly

Consapevolezza corporea, gestione dello stress, dell'aggressività e rilassamento

Modulo 3
3x1h30
Weekly

Consapevolezza dei blocchi e intelligenza emotiva 3 Sabati consecutivi

Modulo 4
3x1h30
Weekly

Consapevolezza del campo elettromagnetico, della sostenibilità e Cittadinanza Globale

HEART PER ARTISTI

Sblocca la Tua Creatività, Esprimi la Tua Verità

Artista, il tuo corpo è il tuo strumento.

HeArt ti aiuta a:

- Ascoltare corpo ed emozioni come fonte creativa
- Trasformare blocchi in nuova ispirazione
- Rafforzare la tua presenza scenica e autenticità



Tommaso De Bacco

Attore, Stuntman, Counselor Psicosomatico PNEI, Operatore Gaia
(accreditato MIUR, UNESCO, Università di Pisa)



Guarigione del giudizio e del rapporto con la videocamera

3 Workshop Intensivi per Attori e Performer
(77h)

Modulo 1 • Il Lavoro dell'Attore su Se Stesso
14 ore

Modulo 2 • Il Lavoro dell'Attore sul Personaggio
14 ore

Modulo 3 • Il Lavoro dell'Attore in Relazione
14 ore

Residenziale • L'attore Fluido
35 ore

- ✓ Consapevolezza corporea ed emotiva
- ✓ Comunicazione più fluida e sicura
- ✓ Riduzione dello stress da performance
- ✓ Presenza scenica autentica e potente

Iscriviti ora info@heart-counseling.com / [077 926 77 20](tel:0779267720)

Informazioni su metodo e approccio
www.heart-counseling.com

HEART PER SPORTIVI



Ottimizza la Tua Performance Corpo-Mente

Atleta, la vera forza nasce dall'equilibrio.

HeArt ti supporta per:

- Gestire l'ansia e restare centrato sotto pressione
- Migliorare la propriocezione e il controllo motorio
- Accelerare recupero e rigenerazione con tecniche di rilassamento



Tommaso De Bacco

Attore, Stuntman, Counselor Psicosomatico PNEI, Operatore Gaia
(accreditato MIUR, UNESCO, Università di Pisa)

COMING SOON
2025



HEART PER IMPRENDITORI

Guida con Chiarezza, Energia e Resilienza

Imprenditore, la tua mente è il tuo asset.

HeArt ti offre:

- Focus e chiarezza decisionale
- Gestione dello stress e prevenzione del burnout
- Intelligenza emotiva e presenza per una leadership efficace ed empatica



Alex Tosi

Laureato in Psicologia, master in Neuro-psicosomatica PNEI,
Operatore GAIA (accreditato MIUR, UNESCO, Università di Pisa),
Performer

**COMING SOON
2025**



Deutsche Bank



Reebok



yahoo!

HeArt, in poche parole



Armonia Corporea

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



Armonia Vocale

Limita le tensioni e scopri una voce piena, avvolgente e autentica, connessa alla tua parte intima, capace di emozionare e coinvolgere.



Chiarezza Mentale

Abbandona l'eccesso noradrenalinico per connetterti profondamente al tuo essere. Autostima, creatività, progettazione, concentrazione, consapevolezza saranno a tua portata di mano.

Libera la tua energia bloccata

Uno spazio per essere, fare ed esprimere ciò che non ti sei più permesso e integra i Blocchi Psicosomatici derivati dalle esperienze infantili e adolescenziali.



Campo Elettromagnetico

Hai un campo elettromagnetico che ti circonda. Con i lavori di energetica aumentane l'armonia e la coerenza, raggiungendo una relazione più empatica e potente con ciò che ti circonda.



HeArt Connection

3 Pratiche settimanali online



Domenica

Aperto a tutti

dalle 12:00 alle 12:50

Martedì

Disponibili per gli associati

Dalle 21:00 alle 21:50

Venerdì

**Riservato
Counseling/Residenziali**

Dalle 07:00 alle 07:50





“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