



HeArt Counseling

ricerca neuropsicosomatica

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

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



# 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.*



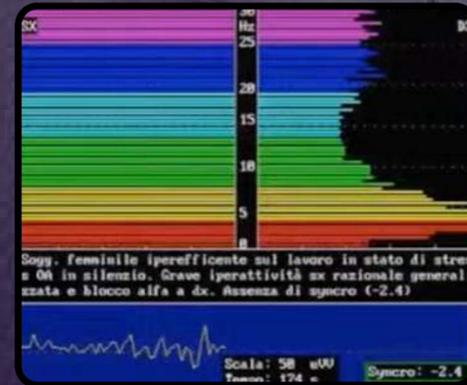
## **Campo Elettromagnetico**

*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.*

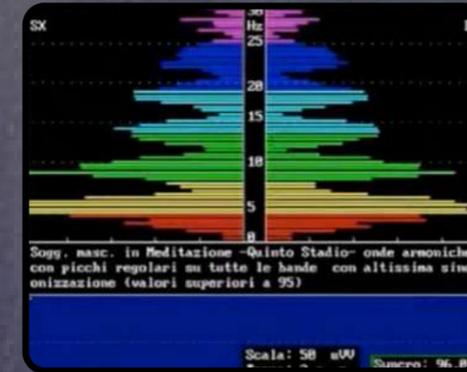


# WorkShop e Counseling

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



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



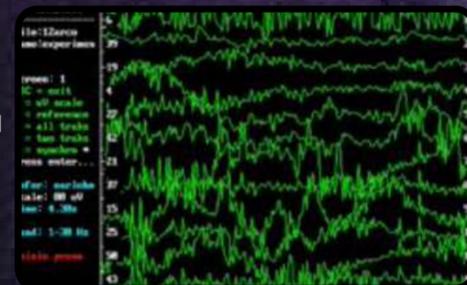
Equivalenze  
stato di stress neuro-psico-  
somatico e blocco psicosomatico



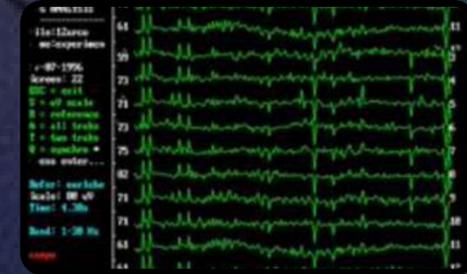
Equivalenze  
stato di benessere neuro-psico-  
somatico e autocoscienza



**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)



Pssst,  
HeArt  
è già  
presente  
nella vostra  
disciplina...



## Danza/Canto

Presenza mentale

Respirazione consapevole

Espressione emotiva

Concentrazione e attenzione

Sensazione di flusso

Sensazione di benessere

## Recitazione

Presenza scenica

Ascolto attivo

Esplorazione emotiva

Concentrazione e attenzione

Improvvisazione e creatività

Sensazione di flusso

Esplorazione di sé

## Sport

Consapevolezza del corpo

Respirazione consapevole

Concentrazione mentale

Gestione dello stress

Accettazione e resilienza

Visualizzazione mentale

Flusso e gratificazione

## Arti Marziali

Respiro consapevole

Presenza mentale

Controllo emotivo

Flessibilità mentale

Concentrazione e attenzione

Equilibrio e armonia

Etica e disciplina





# Counseling NeuroPsicosomatico PNEI



## **Approccio Integrato Corpo-Mente-Spirito**

*Un metodo olistico per affrontare stress, ansia e tensioni, favorendo il benessere globale.*

## **Metodo Validato Scientificamente**

*Il Protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP), supportato da ricerche, riduce stress e promuove equilibrio interiore.*

## **Tecniche Efficaci di Rilascio**

*Meditazione, rilassamento, esercizi psicosomatici e tecniche per sciogliere blocchi emotivi e corporei.*

## **Percorsi Personalizzati**

*Soluzioni su misura per artisti, imprenditori e chiunque desideri esprimere il proprio pieno potenziale.*

## **Professionalità Garantita**

*Operatori qualificati e in continuo aggiornamento, per un servizio competente e all'avanguardia.*

**Ritrova equilibrio, energia e consapevolezza con il nostro supporto.**



# WorkSHop Intensivi & Seminari Residenziali



## **Lavoro Intenso e Focalizzato**

*In soli 2 giorni, un'immersione profonda per affrontare blocchi emotivi, tensioni e stress.*

## **Temi Specifici per Esigenze Mirate**

*Ogni workshop è progettato con un tema unico, studiato per rispondere a esigenze personali o professionali specifiche.*

## **Risultati Rapidi e Stabili**

*Tecniche avanzate per favorire cambiamenti significativi in tempi brevi, con effetti duraturi nel tempo.*

## **Esperienze Trasformative**

*Meditazione, mindfulness psicosomatica, rilascio di tensioni e sviluppo delle proprie risorse interiori.*

## **Supporto Continuativo**

*Benefici che proseguono anche dopo il workshop, grazie a tecniche da integrare nella routine.*

**Workshop tematici, intensi e mirati: risultati duraturi in poco tempo!**



# Gruppi di crescita (Progetto Gaia)



## **Un Primo Passo verso la Crescita Personale**

*Un percorso ideale per chi desidera iniziare un cammino di consapevolezza e trasformazione interiore.*

## **Un Viaggio di Trasformazione Profonda**

*12 incontri per promuovere benessere, equilibrio e una connessione più autentica con sé stessi e gli altri.*

## **Approccio Integrato Corpo-Mente-Spirito**

*Tecniche di mindfulness psicosomatica per gestire emozioni, ridurre stress e liberare il proprio potenziale.*

## **Struttura Tematica**

*Quattro moduli progressivi per esplorare consapevolezza di sé, del corpo, delle emozioni e del proprio ruolo sociale.*

## **Validazione Scientifica**

*Metodo riconosciuto dal MIUR, UNESCO e altre istituzioni per la sua efficacia e valore educativo.*

**Un percorso accessibile e trasformativo per iniziare il tuo  
viaggio verso un nuovo benessere.**



# Percorsi Su Misura per Gruppi Privati



## **Miglioramento delle Performance**

*Tecniche mirate di mindfulness e consapevolezza psicosomatica per ottimizzare la concentrazione, la produttività e la resilienza del team.*

## **Preparazione per Obiettivi Importanti**

*Programmi personalizzati per aiutare il tuo gruppo a focalizzarsi e prepararsi efficacemente per obiettivi sfidanti e traguardi strategici.*

## **Coesione e Collaborazione**

*Strumenti pratici per gestire lo stress e aumentare l'efficienza, migliorando l'equilibrio emotivo e mentale del gruppo.*

## **Riduzione dello Stress**

*Strumenti pratici per gestire lo stress e aumentare l'efficienza, migliorando l'equilibrio emotivo e mentale del gruppo.*

Potenzia il tuo team e raggiungi nuovi traguardi con un percorso su misura, pensato per obiettivi concreti e duraturi.



# Trattamenti Individuali

## **Shiatsu**

*Tecnica di massaggio giapponese che agisce sui punti di pressione del corpo, favorendo il rilassamento profondo e il riequilibrio energetico.*

## **Reiki**

*Terapia energetica che promuove il benessere fisico, mentale ed emotivo, migliorando l'energia vitale e favorendo un profondo stato di rilassamento.*

## **Altri Trattamenti Personalizzati**

*Offriamo una vasta gamma di trattamenti psicosomatici, energetici e corporei, pensati per rispondere alle tue esigenze specifiche e promuovere il benessere globale.*

**Iscriviti alla nostra Mailing List per rimanere aggiornato su tutte le novità e ricevere informazioni sui trattamenti e offerte personalizzate.**



# HeArt Connection

## 3 Meditazioni settimanali online

**Domenica**

**Gratuito a tutti**

**dalle 12:00 alle 13:00**

**Martedì**

**Disponibili per  
Partecipanti di WorkShop  
e Gruppi Progetto Gaia**

**Dalle 21:00 alle 22:00**

**Venerdì**

**Riservato Counseling**

**Dalle 07:00 alle 08:00**

**Un'occasione unica per scoprire il potere della meditazione e migliorare il tuo quotidiano!**



“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