



HeArt Counseling

Centro di analisi psicosomatica

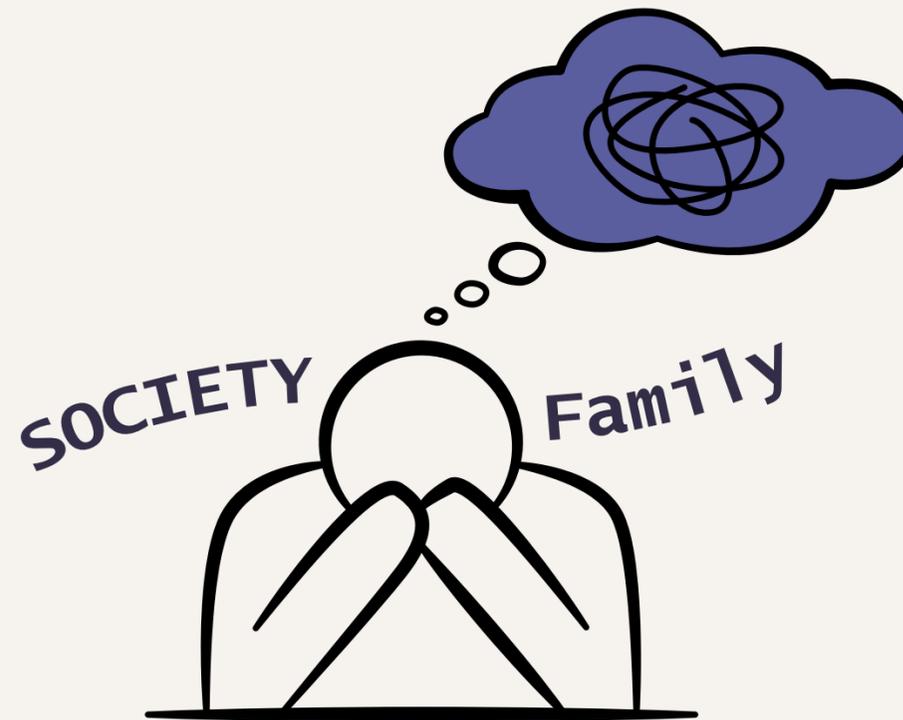
Scopriti il potere della tua autenticità con HeArt,
il primo passo verso una vita piena e autentica.

www.heart-counseling.com



Hai bisogno
di HeArt.

Solo che
ancora non
lo sai.



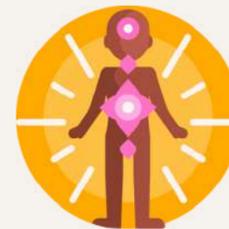
“La repressione della nostra autenticità, della nostra energia vitale e delle emozioni sono ormai „normalizzate“ fin dalla nostra infanzia, ma portano le persone ad irrigidire la propria identità, la propria espressione e inibire la propria forza vitale .”

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



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.

Libera la tua energia bloccata



Riscopri un corpo energetico aumentando la tua presenza naturale e migliorando le tue prestazioni fisiche,.

Campo Elettromagnetico



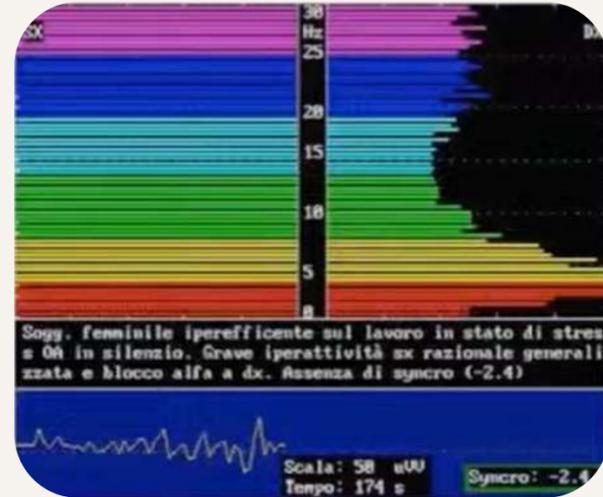
La tua espressione crea un campo magnetico che ti circonda, Superando il giudizio e la paura, raggiungi una relazione più empatica e potente con il pubblico.

WorkShop e Counseling

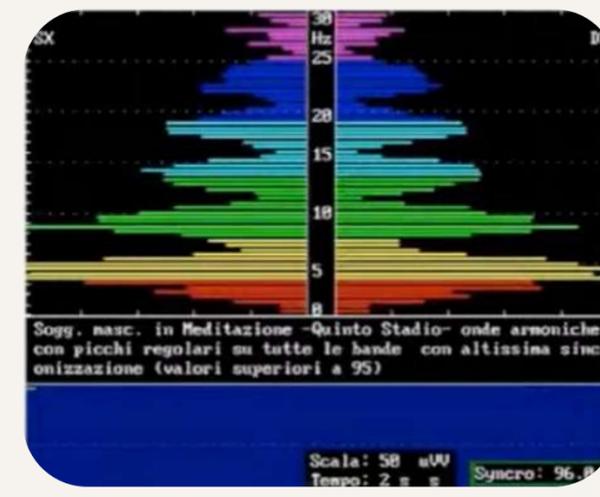


COUNSELING PSICOSOMATICO PER ARTISTI

sistema neuropsichico
sbilanciato
BASSA COERENZA EEG - BASSA
CONSAPEVOLEZZA



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



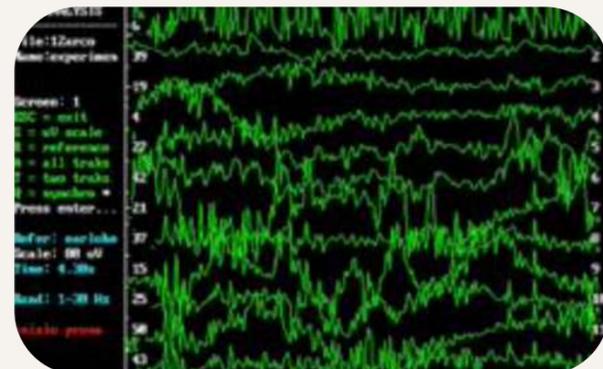
equivalenze
stato di stress neuro-psico-
somatico e blocco psicosomatico



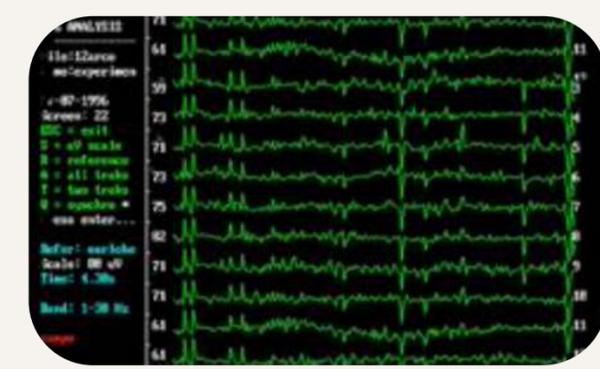
equivalenze
stato di benessere neuro-psico-
somatico e autocoscienza



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



Sports

- Consapevolezza del corpo
- Respirazione consapevole
- Concentrazione mentale
- Gestione dello stress
- Accettazione e resilienza
- Visualizzazione mentale
- Flusso e gratificazione



Recitazione

- Presenza scenica
- Ascolto attivo
- Esplorazione emotiva
- Concentrazione e attenzione
- Improvvisazione e creatività
- Sensazione di flusso
- Esplorazione di sé



Arti Marziali

- Respiro consapevole
- Presenza mentale
- Controllo emotivo
- Flessibilità mentale
- Concentrazione e attenzione
- Equilibrio e armonia
- Etica e disciplina



Counseling (lavoro individuale Offline/OnLine)

1h30 x 1/7 x 7
totale 10h30

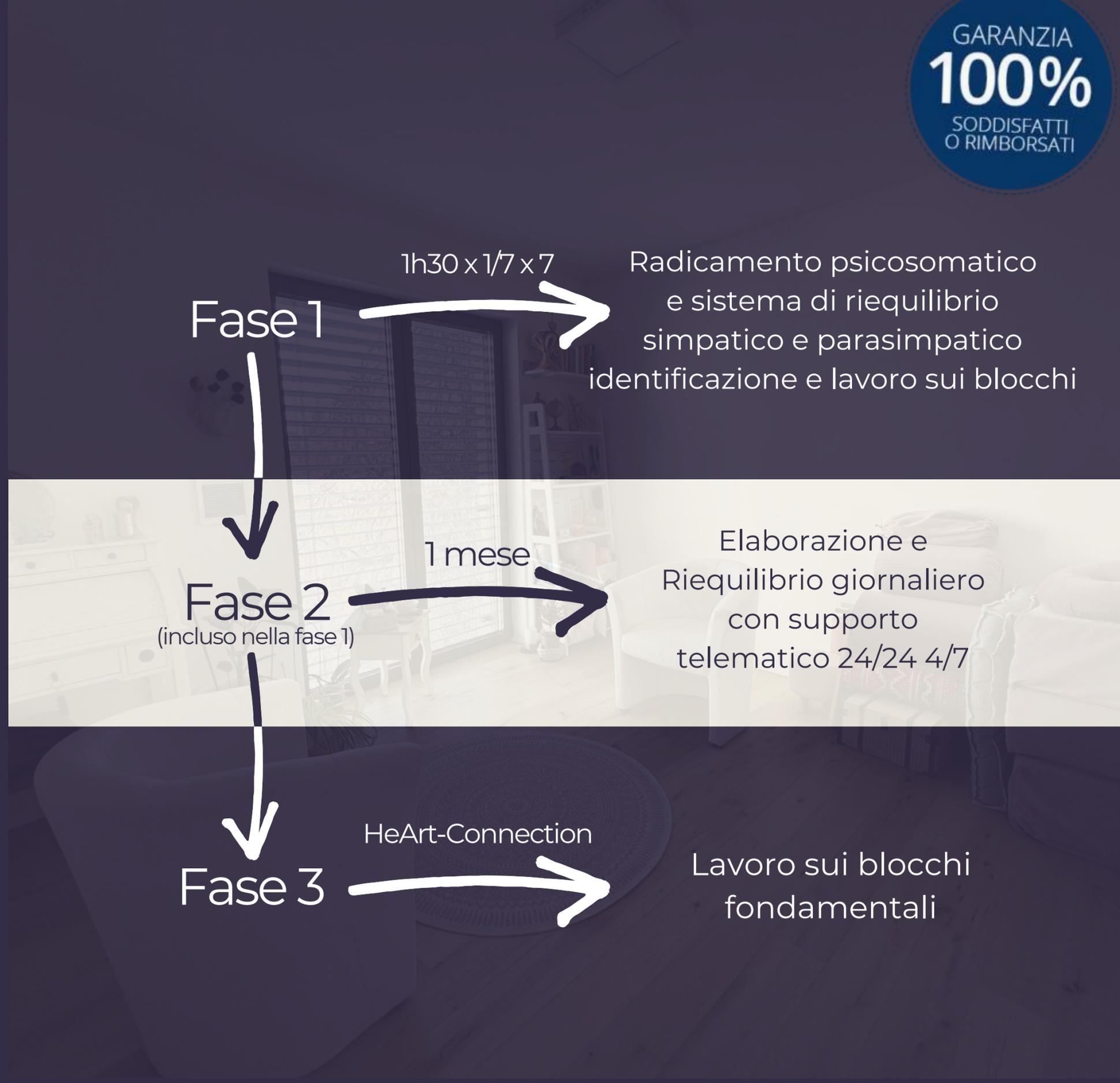
Siete pronti a trasformare la vostra vita e a raggiungere il vostro pieno potenziale?

Con HeArt Counseling offriamo un percorso unico che combina mindfulness, consapevolezza psicosomatica e tecniche innovative per liberarvi dalle tensioni croniche e sbloccare il vostro vero potenziale. Ideale per artisti, imprenditori e chiunque voglia vivere con pienezza e successo.

Posso iniziare?

È necessario avere almeno 18 anni; per i minorenni è richiesta la procura dei genitori o di un tutore legale. Possedere sufficienti parametri di stabilità personale, verificabili dal nostro team durante l'iscrizione.

- PNEI Counseling Psicosomatico Radicamento/Grounding (regolazione della noradrenalina)
- PMP* Protocollo Mindfulness Psicosomatico (primo e secondo grado)
- Bodyscan psicosomatico (consapevolezza dei blocchi)
- Alfabetizzazione emozionale e verbalizzazione dei blocchi
- Tecniche di mobilitazione fisico-energetica dei blocchi
- Energetica dolce (stimolazione del sistema nervoso parasimpatico)
- Energetica forte (stimolazione del sistema nervoso simpatico)
- Pratiche di consapevolezza psicosomatica/meditazioni dinamiche interdisciplinari



WorkShop

(Lavoro corale offline, max. 15 partecipanti)



2g x 7h totale 14h

Avete intenzione di iniziare a lavorare su voi stessi e di riconnettervi alla vostra autenticità?

Immergetevi in un'esperienza trasformativa di 2 giorni dedicata a liberarvi dai vostri condizionamenti. Scoprite potenti tecniche per rompere gli schemi limitanti e sbloccare il vostro vero potenziale.

Posso iniziare?

È necessario avere almeno 18 anni; per i minorenni è richiesta la procura dei genitori o di un tutore legale. Possedere sufficienti parametri di stabilità personale, verificabili dal nostro team durante l'iscrizione.

- PNEI Counseling Psicosomatico Radicamento/Grounding (regolazione della noradrenalina)
- PMP* Protocollo Mindfulness Psicosomatico (primo e secondo grado)
- Bodyscan psicosomatico (consapevolezza dei blocchi)
- Alfabetizzazione emozionale e verbalizzazione dei blocchi
- Tecniche di mobilizzazione fisico-energetica dei blocchi
- Energetica dolce (stimolazione del sistema nervoso parasimpatico)
- Energetica forte (stimolazione del sistema nervoso simpatico)
- Pratiche di consapevolezza psicosomatica /meditazioni dinamiche interdisciplinari



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 1000 ALLE 1700

PER ISCRIZIONI E MAGGIORI INFO:
+41 77 926 77 20
WHATSAPP
INFO@HEART-COUNSELING.COM
MAIL

LISTA APPUNTAMENTI

COCREA **curage** **WE** **Del Fuego** **WWW.HEART-COUNSELING.COM***

INFO@HEART-COUNSELING.COM MAIL

www.heart-counseling.com
(Whatsapp) +41 77 926 77 20

WWW.HEART-COUNSELING.COM*
INFO@HEART-COUNSELING.COM



Gruppo
Percorso di gruppo (max 15 persone)
in presenza

1H30 X 12 TOTALE 18H

Vuoi migliorare il tuo benessere psicofisico in modo dolce e condiviso?

Gli incontri di Benessere Psicofisico del Progetto Gaia utilizzano tecniche di consapevolezza, respirazione e meditazione per ridurre stress, ansia e depressione, favorendo il rilassamento e il benessere psicofisico. Queste pratiche aiutano a sciogliere blocchi emotivi e fisici, migliorando la qualità della vita.

Applicazione protocollo "Progetto Gaia*" e protocollo "Mindfulness Psicosomatica PMP"*.

Gruppo Privato
Percorso di gruppo (max 15 persone)
in presenza o Online

18H PERSONALIZZATE

Vuoi un percorso su misura per gli obiettivi del tuo Team?

Il nostro programma integrato migliora coesione, comunicazione e collaborazione nei gruppi attraverso tecniche di mindfulness, consapevolezza psicosomatica e team-building. Promuoviamo un ambiente armonioso e produttivo, riducendo lo stress e migliorando le performance complessive.



“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

