



Scuola d'Arte Cinematografica  
Florestano Vancini



**Alessandra Arlotti**  
Docente - Attrice - Meditation Coach - Counselor

#### **TITOLO CORSO: No-Mind**

**DESCRIZIONE:** Lo scopo degli incontri è guidare l'allievo alla propria auto-consapevolezza, facilitando la ricerca del Sé con Presenza e Autenticità.

Attraverso l'utilizzo di tecniche di meditazione facilito la sperimentazione dello stato di non-mente. Da questo spazio di silenzio si può accedere ad uno stato di Presenza consapevole dove è possibile realizzare il Sé.

Tale rivelazione è di base a chi ricerca una propria autenticità espressiva attraverso le arti.

Attribuisco alle tecniche di meditazione questi principali obiettivi e risultati:

- Conoscenza della propria autenticità e unicità.
- Realizzare il proprio potere e talento.
- Agire spontaneamente nella creatività.
- Sperimentare nuove percezioni.
- Rilassarsi e gioire del presente.
- Migliorare la qualità della vita ed eliminare le tensioni.
- Aprirsi all'Amore.

#### **COUNSELOR**

**DESCRIZIONE:** Lo scopo degli incontri è sostenere, motivare e proteggere l'allievo durante il percorso scolastico in quelle fasi così importanti e delicate della formazione artistica e della crescita personale.

Attraverso il counseling offro un ascolto attento, profondo e privo di giudizio, che punta a far sentire l'allievo accolto e compreso.

Lo scopo è favorire una relazione empatica e di fiducia, attraverso la quale possano emergere le risorse necessarie al superamento del momento difficile.

Affrontare tempestivamente e superare al meglio questi momenti di disagio, consente all'allievo di procedere e godere appieno di ogni opportunità che la scuola "F. Vancini" offre, con sicurezza e serenità.

Questi sono i risultati del counseling scolastico:

- Gestione delle emozioni.
- Rafforzare l'autostima.
- Chiarire gli obiettivi e i risultati da conseguire.
- Sanare le relazioni.
- Guarire il passato.
- Potenziare le proprie risorse.

È possibile richiedere un percorso personalizzato per particolari esigenze o obiettivi.

**FILOSOFIA:**

“Credo nell’essere umano e nella sua bellezza.

Riconosco la meraviglia e la poesia della coscienza che sostiene “il Tutto”.

Il mio scopo è incoraggiare alla consapevolezza perché solo da questo spazio nasce l’autentica espressione creativa che fluisce in armonia col divenire.

Questa è arte, questa è vita.”

**BIO**

Alessandra Arlotti si forma come attrice negli anni '80 alla “Bottega” di Vittorio Gassman.

Debutta in teatro con il grande Turi Ferro e Fioretta Mari, continuando in numerose tournées al fianco di attori quali Milena Vukotic, Enzo Vetrano, Flavio Bucci, e per molti anni recita nella compagnia dell’Ente Teatro Stabile di Bolzano.

Nel cinema lavora con registi quali Stefano Incerti e Alessandro Tofanelli in “Il segreto degli alberi” al fianco di Stefano Dionisi e in fiction come “R.I.S” di A. Smyth o “Uno bianca” di Michele Soavi, accanto a Kim Rossi Stuart.

Nel 2000 il decisivo incontro artistico con Leo De Berardinis che definisce Maestro d’iniziazione alla propria maturità spirituale.

Alessandra intraprende la via della ricerca interiore seguendo gruppi di crescita in Italia, in India e in Brasile, sperimenta differenti vie spirituali e scuole di pensiero, studia con i più noti pionieri e insegnanti del Potenziale Umano, Terapia Umanistica, Sciamanesimo, Shivaismo Kashmiro e Meditazione, quali Veeresh Yuson (Humaniversity) e Daniel Odier.

Dopo venti anni di ricerca personale oggi propone laboratori di recitazione e ricerca interiore volti al riconoscimento del Sé e all’espressione autentica del proprio talento.

Dal 2011 è Counselor Professionale (diplomata ASPIC), competenza che l’agevola nell’empatia e nel supporto emotivo. Attualmente tiene sessioni private di counseling individuale e di gruppo.



Scuola d'Arte Cinematografica  
Florestano Vancini