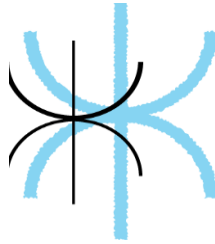


s.i.s.p.i.



scuola internazionale di specializzazione con la procedura immaginativa  
[info@sispi.eu](mailto:info@sispi.eu) – [www.sispi.eu](http://www.sispi.eu)

**Manuela De Palma**  
**MINDFUL PRACTICE**  
**con L'ESPERIENZA IMMAGINATIVA**



**SISPI, Via Lanzone 31, Milano**

*Disponibili ad accogliere quanto si presenta nell'esperienza del momento presente, del qui ed ora, con consapevolezza, attenzione e umanità, attraverso una pratica metacognitiva di orientamento al corpo, al respiro e di attivazione immaginativa, possiamo sperimentare, a diversi livelli di profondità, molteplici effetti: dal benessere psico-fisico, calma e quiete, all'esperienza della consapevolezza mentale. Mediante l'Esperienza Immaginativa, attivata da stimolazioni percettive uditive e visive specifiche, sarà possibile contattare e mobilitare risorse cognitive ed emotive, presenti in ognuno di noi, essenziali allo sviluppo delle capacità resilienti\*.*

**INFO E ISCRIZIONI: t/f 02 7639 0359 - [info@sispi.eu](mailto:info@sispi.eu) - [www.sispi.eu](http://www.sispi.eu)**

\* (De Palma M., Passerini A., Mindful Practice con l'Esperienza Immaginativa, European Commission, Ispra 9/3/2018)