

## **SOPHRO STIMULATION LOCALE (SSL)**

- **Classification d'origine:** Technique de présentation du 1<sup>er</sup> degré.
- **Définition:** Sophronisation qui permet de prendre conscience de sa capacité mentale à améliorer son métabolisme.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé stimule un organe ou une fonction vitale.
- **Description du TAIS\*:**

### 1. Visualisation:

- \_ Imaginer un organe en bon fonctionnement;
- \_ Imaginer des ressources venant améliorer son métabolisme;
- \_ Imaginer le fonctionnement de cet organe optimisé par les ressources.

\* **Travail d'Acceptation Intra Sophronique.**