

SOPHRO PERCEPTION RELAXATIVE (SPR)

- **Classification d'origine:** Technique de présentation du 1^{er} degré.
- **Définition:** Sophronisation qui permet de prendre conscience de ses capacités sensorielles.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé se concentre sur ses perceptions sensorielles.
- **Description du TAIS*:**

Visualisation:

- _ Imaginer un paysage, un mets, etc.;
- _ Se concentrer sur les perceptions sensorielles de cette image;
- _ Constater la richesse de ces perceptions.

*** Travail d'Activation Intra Sophronique.**