

SOPHRO PRESENCE IMMEDIATE (SPI)

- **Classification d'origine:** Technique de présentation du 1^{er} degré.
- **Définition:** Sophronisation qui permet de prendre conscience de sa capacité à se remplir de positif.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé améliore son état à partir de sensations positives.
- **Description du TAIS*:**

1. IRTER global.
2. Visualisation:
 - _ Imaginer quelque chose d'agréable et les sensations qu'elle procure.
3. Trois ancrages de ces sensations sur le visage;
4. Trois ancrages de ces sensations sur l'ensemble cou/épaules/bras/mains;
5. Trois ancrages des ces sensations sur l'ensemble dos/ventre;
6. Trois ancrages de ces sensations sur l'ensemble bassin/fessiers;
7. Trois ancrages de ces sensations sur l'ensemble jambes/pieds;
8. Ancrage de ces sensations sur l'ensemble du corps.

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