

## **SOPHRO MNESIE SENSO PERCEPTIVE LIBRE (SMNSP)**

- **Classification d'origine:** Technique de prétérisation du 3<sup>ème</sup> degré.
- **Définition:** Sophronisation qui permet de prendre conscience de la mémoire sensorielle.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé se remémore, les perceptions, les sensations et les émotions d'un instant positif précis.

### - **Description du TAIS\***:

1. Visualisation:

- \_ Se remémorer un souvenir précis;
- \_ Repérer les perceptions extérieures liées à ce souvenir.

2. Ancrage des sensations positives de ces souvenirs.

3. Visualisation:

- \_ Repérer les sensations physiques liées à ce souvenir.

4. Ancrage de ces sensations.

5. Visualisation:

- \_ Repérer les émotions liées à ce souvenir.

6. Ancrage de ces émotions.

7. Ancrage de l'ensemble de ces ressentis.

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