

## **LE VOYAGE DANS LE COSMOS**

- **Classification d'origine:** Technique de futurisation du 2ème degré.
- **Définition:** Sophronisation qui permet de prendre conscience de sa capacité à prendre
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé observe la terre vue du ciel.
- **Description du TAIS\*:**

Visualisation:

- \_ S'imaginer dans la pièce;
- \_ Imaginer monter progressivement dans le cosmos;
- \_ Observer la terre;
- \_ Redescendre progressivement dans la pièce;
- \_ Constaté les effets de ce voyage.

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