

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.**