



LA SOPHRO CONTEMPLATION DU SCHEMA CORPOREL (SCSC)

Description : contempler de manière bienveillante son corps ou sa transformation mentalement.

Position de départ : Assis, dos droit, bras relâchés, mains sur les cuisses.

Yeux fermés. La position restera statique.

Consignes :

Enchaînement à faire 1 fois :

- ✓ Imaginer tous les éléments d'un élément virtuel.
- ✓ Faire rentrer l'élément en soi et devenir le sujet de l'observation.
- ✓ Voir son corps sous différents angles (face, côté, dessus, dessous).