

TABELAS e TÉCNICAS

Quanto maior for a intensidade da percepção quanto maior será a cotação

0 – nada acontece – sem fenómeno

5 – Fenómeno de máxima intensidade

Sofronização de Base

SB	SESSÕES						
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª
FENÓMENOS							
Testa							
Couro cabeludo							
Olhos							
Bochechas							
Boca							
Maxilares							
Queixo							
Pescoço							
Nuca							
Ombros							
Face externa dos braços							
Dedos							
Batimento Cardíaco							
Músculos Torácicos							
Coluna dorsal							
Diafragma							
Face interna dos braços							
Respiração abdominal							
Parede abdominal							
Coluna lombar							
Períneo							
Bacia							
Coluna sagrada							
Músculos das nádegas							
Ancas							
Coxas							
Joelhos							
Pernas							
Barriga das pernas							
Tornozelos							
Dorso dos pés							
Planta dos pés							
Consciência da Corporalidade							
Postura Isocay							
Imagem agradável							
Pausa Frónica de Totalização							
Dessofronização							
Total de pontos							

(Docteur Patrick-André Chéné, Initiation à la Sophrologie, Trad. Marina Campos)

Sofronização de Base Vivencial

SBV	SESSÕES						
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª
FENÓMENOS							
A forma da sua cara							
A forma dos ombros e braços							
A nuca e o pescoço							
O abdómen							
O tórax							
A coluna vertebral							
A parte inferior do corpo							
Sofro-Estimulação do Corpo							
A forma do seu corpo							
Consciência do Equilíbrio							
Consciência da Respiração							
Consciência do Nível Sofroliminal							
Pausa Frónica de Integração							
As mensagens do seu corpo							
Presença das capacidades							
Dessofronização							
Total de pontos							

Docteur Patrick-André Chéné, Initiation à la Sophrologie, Trad. Marina Campos)

Sofro Respiração Sincrónica (SRS)

SRS	SESSÕES						
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª
FENÓMENOS							
Sofronização de Base Vivencial (SBV)							
Concentração na respiração							
Sofro-Respiração Sincrónica (SRS) pensando							
Uma palavra							
Busca de um desejo							
Formulação mental do desejo acompanhado por SRS							
Concentração							
Vivência							
Pausa Frónica de Totalização							
Ativação das 3 capacidades							
Dessofronização							
Total de pontos							

Docteur Patrick-André Chéné, Initiation à la Sophrologie, Trad. Marina Campos)

Sofro-Deslocação do Negativo (SDN)

SDN	SESSÕES							
	FENÓMENOS	1 ^a	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	7 ^a
Sofronização de Base								
Postura Isocay								
Consciência do 1º Sistema								
SDN do 1º Sistema								
Consciência do 2º Sistema								
SDN do 2º Sistema								
Consciência do 3º Sistema								
SDN do 3º Sistema								
Consciência do 4º Sistema								
SDN do 4º Sistema								
Consciência do 5º Sistema								
SDN do 5º Sistema								
Consciência da Corporalidade								
SDN da corporalidade								
Pausa Frónica de Totalização								
Ativação das capacidades								
Dessofronização								
Total de pontos								

Docteur Patrick-André Chéné, Initiation à la Sophrologie, Trad. Marina Campos)

Sofro-Presença Imediata (SPI)

SPI	SESSÕES							
	FENÓMENOS	1 ^a	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	7 ^a
Sofronização de Base Vivencial								
Postura Isocay								
Sofro-Deslocação do Negativo rápido								
Evocação de algo positivo								
SPI do 1º Sistema								
SPI do 2º Sistema								
SPI do 3º Sistema								
SPI do 4º Sistema								
SPI do 5º Sistema								
SPI da corporalidade								
Pausa Frónica de Totalização								
Activação das capacidades								
Dessofronização								
Total de pontos								

Docteur Patrick-André Chéné, Initiation à la Sophrologie, Trad. Marina Campos)

Sofro-Ativação Vivencial (SAV)

SAV	SESSÕES						
FENÓMENOS	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª
Sofronização de Base Vivencial							
Postura Isocay							
Sofronização Deslocação do Negativo rápido							
SAV do 1º Sistema							
SAV do 2º Sistema							
SAV do 3º Sistema							
SAV do 4º Sistema							
SAV do 5º Sistema							
SAV da corporalidade							
Pausa Frónica de Totalização							
Ativação das capacidades							
Dessofronização							
Total de pontos							

(Docteur Patrick-André Chéné, Initiation à la Sophrologie, Trad. Marina Campos)

AS TÉCNICAS CENTRADAS NO PRESENTE (I GRAU)

1. Sofronização de Base (SB)
2. Quanto maior for a intensidade da percepção quanto maior será a cotação
 - 0 – nada acontece – sem fenómeno
 - 5 – Fenómeno de máxima intensidade

SB	SESSÕES						
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª
FENÓMENOS							
Testa							
Couro cabeludo							
Olhos							
Bochechas							
Boca							
Maxilares							
Queixo							
Pescoço							
Nuca							
Ombros							
Face externa dos braços							
Dedos							
Batimento Cardíaco							
Músculos Torácicos							
Coluna dorsal							
Diafragma							
Face interna dos braços							
Respiração abdominal							
Parede abdominal							
<i>Coluna lombar</i>							
Períneo							
Bacia							
Coluna sagrada							
Músculos das nádegas							
Ancas							
Coxas							
Joelhos							
Pernas							
Barriga das pernas							
Tornozelos							
Dorso dos pés							
Planta dos pés							

Consciência da Corporalidade							
Postura Isocay							
Imagem agradável							
Pausa Frónica de Totalização							
Dessofronização							
Total de pontos							

(Docteur Patrick-André Chéné, Initiation à la Sophrologie, Trad. Marina Campos)

Sofronização de Base Vivencial

SBV	SESSÕES						
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª
FENÓMENOS							
A forma da sua cara							
A forma dos ombros e braços							
A nuca e o pescoço							
O abdómen							
O tórax							
A coluna vertebral							
A parte inferior do corpo							
Sofro-Estimulação do Corpo							
A forma do seu corpo							
Consciência do Equilíbrio							
Consciência da Respiração							
Consciência do Nivel Sofroliminal							
Pausa Frónica de Integração							
As mensagens do seu corpo							
Presença das capacidades							
Dessofronização							
Total de pontos							

(Docteur Patrick-André Chéné, Initiation à la Sophrologie, Trad. Marina Campos)

Sofronização de Base por Sistemas (ou Sistema a Sistema) (SBS)

Sofro Respiração Sincrónica (SRS)

SRS FENÓMENOS	SESSÕES						
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª
Sofronização de Base Vivencial (SBV)							
Concentração na respiração							
Sofro-Respiração Sincrónica (SRS) pensando							
Uma palavra							
Busca de um desejo							
Formulação mental do desejo acompanhado por SRS							
Concentração							
Vivência							
Pausa Frónica de Totalização							
Activação das 3 capacidades							
Dessofronização							
Total de pontos							

(Docteur Patrick-André Chéné, Initiation à la Sophrologie, Trad. Marina Campos)

Sofro-Deslocação do Negativo (SDN)

SDN FENÓMENOS	SESSÕES						
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª
Sofronização de Base							
Postura Isocay							
Consciência do 1º Sistema							
SDN do 1º Sistema							
Consciência do 2º Sistema							
SDN do 2º Sistema							
Consciência do 3º Sistema							
SDN do 3º Sistema							
Consciência do 4º Sistema							
SDN do 4º Sistema							
Consciência do 5º Sistema							
SDN do 5º Sistema							
Consciência da Corporalidade							
SDN da corporalidade							
Pausa Frónica de Totalização							
Ativação das capacidades							
Dessofronização							
Total de pontos							

(Docteur Patrick-André Chéné, Initiation à la Sophrologie, Trad. Marina Campos)

Sofro-Presença Imediata (SPI)

SPI	SESSÕES						
FENÓMENOS	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª
Sofronização de Base Vivencial							
Postura Isocay							
Sofro-Deslocação do Negativo rápido							
Evocação de algo positivo							
SPI do 1º Sistema							
SPI do 2º Sistema							
SPI do 3º Sistema							
SPI do 4º Sistema							
SPI do 5º Sistema							
SPI da corporalidade							
Pausa Frónica de Totalização							
Ativação das capacidades							
Dessofronização							
Total de pontos							

(Docteur Patrick-André Chéné, Initiation à la Sophrologie, Trad. Marina Campos)

Sofro-Ativação Vivencial (SAV)

SAV	SESSÕES						
FENÓMENOS	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª
Sofronização de Base Vivencial							
Postura Isocay							
Sofronização Deslocação do Negativo rápido							
SAV do 1º Sistema							
SAV do 2º Sistema							
SAV do 3º Sistema							
SAV do 4º Sistema							
SAV do 5º Sistema							
SAV da corporalidade							
Pausa Frónica de Totalização							
Ativação das capacidades							
Dessofronização							
Total de pontos							

(Docteur Patrick-André Chéné, Initiation à la Sophrologie, Trad. Marina Campos)

AS TÉCNICAS CENTRADAS NA FUTURIZAÇÃO (II GRAU)
Sofro Aceitação Progressiva (SAP)

SAP	SESSÕES						
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª
FENÓMENOS							
Sofronização de Base Vivencial (SBV)							
Postura Isocay							
Sofronização Deslocação do Negativo rápido							
SAV rápida por Sistemas							
SAP– escolha de uma situação							
Vivência Positiva por antecipação							
Vivência do 1º Sistema							
Vivência do 2º Sistema							
Vivência do 3º Sistema							
Vivência do 4º Sistema							
Vivência do 5º Sistema							
Vivência de toda a corporalidade							
Visualizar a situação em detalhe							
Gesto-sinal							
Encontra a estratégia							
Ativação das capacidades							
Dessofronização por sistemas							
Total de pontos							

(Docteur Patrick-André Chéné, Initiation à la Sophrologie, Trad. Marina Campos)

Sofro Programação do Futuro (SPF)

SPF	SESSÕES						
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª
FENÓMENOS							
Sofronização de Base Vivencial - SBV							
Postura Isocay							
SDN resumido							
SAV dos diferentes Sistemas							
SAV de todo o corpo							
SPF Escolha da situação							
Vivência positiva antecipada							
O local e os amigos							
Revisão do caminho							
Visualização da situação, detalhada							
Descrição da estratégia							
Vivência dos 5 Sistemas							
Vivência de toda a corporalidade							
3 capacidades							
Dessofronização Sistema a Sistema							
Total de pontos							

(Docteur Patrick-André Chéné, Initiation à la Sophrologie, Trad. Marina Campos)

TÉCNICA CENTRADA NO PASSADO (III GRAU)

SB	SESSÕES						
	1 ^a	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	7 ^a
FENÓMENOS							
Testa							
Couro cabeludo							
Olhos							
Bochechas							
Boca							
Maxilares							
Queixo							
Pescoço							
Nuca							
Ombros							
Face externa dos braços							
Dedos							
Batimento Cardíaco							
Músculos Torácicos							
Coluna dorsal							
Diafragma							
Face interna dos braços							
Respiração abdominal							
Parede abdominal							
Coluna lombar							
Períneo							
Bacia							
Coluna sagrada							
Músculos das nádegas							
Ancas							
Coxas							
Joelhos							
Pernas							
Barriga das pernas							
Tornozelos							
Dorso dos pés							
Planta dos pés							
Consciência da Corporalidade							
Postura Isocay							
Imagem agradável							
Pausa Frónica de Totalização							
Dessofronização							
Total de pontos							

(Docteur Patrick-André Chéné, Initiation à la Sophrologie, Trad. Marina Campos)