

## TABLE DES MATIÈRES

Chapitre I	
La sophrologie.....	7
Bases de la sophrologie.....	8
La relaxation.....	10
La suggestion.....	12
Les techniques.....	15
Fonctions.....	17
L'observation du souffle.....	20
La phénoménologie (étude des phénomènes).....	21
Chapitre II	
La vision transpersonnelle.....	23
Les descriptions de l'inconscient.....	24
L'éveil du Soi.....	29
L'échelle des besoins.....	31
La transcendance.....	34
Archétype.....	36
Chapitre III	
La démarche.....	39
La relaxation.....	39
L'attention.....	40
L'intention.....	42
L'être multidimensionnel.....	43
La conscience.....	47
Chapitre IV	
La Méditation.....	53
Effets.....	56
La pensée.....	58
Synthèse.....	59
Méditer c'est ouvrir son cœur et son esprit à l'essentiel.....	62
Chapitre V	
Le Corps.....	65
Le corps vécu.....	65
Le corps-psyché.....	66
Le corps énergie.....	67
Le corps conscience.....	69
Exercice : respiration abdominale consciente.....	72
Chapitre VI	
L'Intuition.....	73
Les manifestations de l'intuition.....	79
Chapitre VII.....	85

L'art.....	85
Résonance.....	88
Le symbole.....	92
La créativité est le fruit d'un élan de vie.....	94
Exercices - Jeu .....	95
Chapitre VIII	
Conscience, Science, et Tradition .....	97
L'unité.....	98
L'évolution .....	102
Paradigme.....	104
La non-dualité.....	104
Chapitre IX	
Perspectives .....	107
Changer le regard.....	109
Le travail sur soi .....	111
Tout se joue dans la conscience .....	113
La société et l'individu.....	115
Le choix .....	120
Anamnèse .....	122
Chapitre X	
La voie .....	125
Effets .....	125
Valeurs et principes .....	127
Méthodologie .....	128
L'éveil .....	129
Annexe I	
« Manifeste 2000 » .....	135
Annexe II	
Prenez le temps d'être.....	137
Exercice : « Ressentez l'Existence » .....	137
Table des matières	