

Bilingual Vocabulary

FRENCH	ENGLISH - PLAIN ENGLISH	ACRONYM
Activation Intra-sophronique	Intra-Sophronic Activation - Exercise	
Alliance	Alliance	
Anamnèse	Anamnesis - Consultation	
Ancrage (dans sol)	Grounding	
Ancrage (geste)	Anchoring	
Capacités (confiance-harmonie-espoir)	Capacities (confidence, harmony, hope)	
Chauffage Corporel	Warm-up exercise/Bellows Breathing	
Conscience	Consciousness	
Contemplation de l'objet	Object Contemplation	
Contemplation de soi / Sophro-contemplation du schéma corporel	Self-Contemplation	
Désophronisation - reprise	Desophronisation - return	
Dialogue Post-sophronique	Post-sophronic Dialogue - Feedback	
Exercice du cou	Neck exercise	
Exercice des avants-bras	Forearms exercise	
Exercice des Poignets (griffes, poings, éventail)	Wrists exercise (claws, fists, fan)	
Futurisation Sophronique Libre	Sophro-Open Future	SOF
Geste Karaté / Cible	Karate/Target exercise	
Hémi-corps	Side Stretches	
Induction	Induction	
IRTER (Inspiration-Rétention-Tension-Expiration-Relâchement)	Inhale-Retain-Tense-Exhale-Release	IRTER
Marche phronique vivantielle	Vivantial Phronic Walk	
Moulinets	Whirling/ Windmill	
Nauli	Nauli	
Niveau Sophro-Liminal	Sophro-Liminal Level	
Objet neutre / Objet de concentration	Neutral Object/ Object Focus	
Pause phronique d'intégration	Phronic Integration Pause – Integration Pause/ Pause	PIP

Pause phronique de totalisation	Phronic Totalisation Pause – Final Pause	PTP
Paysage ressource	Safe Landscape	
Pheno-description - Partage de l'expérience	Pheno-description - Experience sharing	
Points d'intégration	Integration points	
Polichinelle-pantin	Puppet	
Pompages	Pumping	
Principe d'Action Positive	Positive Action Principle	
Principe d'adaptabilité	Adaptability Principle	
Principe de réalité objective	Objective Reality Principle	
Principe du schéma corporel comme réalité vécue	Body Consciousness Principle	
RD1 – RDC1	Dynamic Relaxation Level 1	DR1 – CDR1
Rotation axiale	Rotating Movement	
Schéma corporel	Body Awareness/Body Consciousness	
Sophro-Acceptation Progressive	Sophro-Progressive Acceptance	SPA
Sophro-Activation Vitale	Sophro Vital Activation – Vital Activation/ Vitality Flow	SVA
Sophro-Correction Sérielle	Sophro-Serial Correction	SSC
Sophro-Déplacement du Négatif - Libération des tensions Inutiles	Sophro Negative Displacement - Tense and release	SND
Sophro-Mnésie Libre	Sophro-Open Memory	SOM
Sophro-Mnésie Progressive	Sophro-Progressive Memory	SPM
Sophro-Mnésie Senso-Perceptive	Sophro-Senso-Perceptive Memory	SSPM
Sophronisation de Base - Lecture du corps	Basic Sophronisation - Body scan	BS
Sophronisation de Base Vivantielle	Basic Vivantial Sophronisation - Body Scan	BVS
Sophro-Présence des Valeurs	Sophro-Presence of Values	SVP
Sophro-Présence Immédiate	Immediate Sophro Presence	ISP
Sophro-Programmation/Projection Future	Sophro-Future Programming	SFP
Sophro-Protection Liminale	Sophro-Liminal Protection – Peace Protection	SLP
Sophro-Protection Liminale du Sommeil	Sleep Sophro-Liminal Protection	SSLP
Sophro-Respiration Synchronique	Sophro-Synchronised Breathing	SSB
Sophro-Stimulation Projective	Sophro-Projective Stimulation	SPS
Sophro-Substitution Mnésique	Sophro-Memory Substitution	SMS

Sophro-Substitution Sensorielle	Sophro-Sensorial Substitution	SSS
Soufflet thoracique	Chest Exercise	
Systèmes	Systems	
Tratac	Tratak	
Vivance	Vivance - Aliveness	