



**CENTRE DE PSYCHOLOGIE FONCTIONNELLE DE MONTPELLIER
SANDRA RAMIREZ**

**Groupe mensuel de Développement personnel
et Croissance relationnelle
Aimer et Apprendre à Aimer.
Formation à la Psychothérapie Fonctionnelle
créée Par Luciano Rispoli.**

Agenda 2023

Je vous présente ici les dates et les thèmes des Groupes didactiques pour l'année 2023. Vous êtes les bienvenu-e-s.

28 et 29 Janvier 2023 : La Psychologie Fonctionnelle - La reconstruction des Expériences Fondamentales de Base du Soi est un parcours de joie et de libération.

- Se reconnecter au noyau profond : le bon Fonctionnement de Fond.**
- Apprendre à se connaître dans la joie au-delà des croyances, des interprétations, des Fantaisies Négatives.**
- Réapprendre à valoriser nos propres sensations et nos perceptions : racines de nos choix.**

**Groupe d'Expériences Fondamentales de Base du Soi étudié :
Sensations**

11 et 12 Février 2023 : La Psychologie Fonctionnelle - La théorie du Développement Fonctionnel par zones corporelles : Suivre l'évolution Fonctionnelle des différentes parties du corps avec laquelle l'enfant que nous avons été expérimente le monde.

Zone corporelle étudiée : la Tête ; le sommet de la tête

- Se sentir protégé.
- Vivre la tranquillité et se sentir entouré.
- Se sentir dedans, pas isolé.
- Sentir la sécurité profonde.

Groupe d'Expériences Fondamentales de Base du Soi étudié : Être Tenu.

17,18 et 19 Mars 2023 : La Psychologie Fonctionnelle et les relations humaines - Une psychothérapie intégrée qui prend en compte l'ensemble des niveaux sur lesquels se structure la relation. Une bonne relation est à l'origine de la paix et du bonheur. Apprendre à être en relation de manière nouvelle en prenant en considération la globalité des fonctions : cognitives, émotionnelles, motrices, posturales, physiologiques. Activation de tous les canaux de la communication.

- Être un bon ami pour soi-même.
- Une relation multidimensionnelle avec soi-même et les autres.
- S'impliquer profondément dans la relation.
- Être positif dans la relation.
- Percevoir sa propre vie avec moins de dureté et plus de tendresse.

Groupe d'Expériences Fondamentales de Base du Soi étudié : Tendresse

15 et 16 Avril 2023 : la Psychologie Fonctionnelle - La théorie du Développement Fonctionnel par zones corporelles : Suivre l'évolution Fonctionnelle des différentes parties du corps avec laquelle l'enfant que nous avons été expérimente le monde.

Zone corporelle étudiée : les Yeux

- Communiquer avec les yeux, regarder le monde, le comprendre, le contrôler.
- Absorber les bonnes impressions et relâcher à travers les yeux.
- La sérénité rend les yeux humides et joyeux.
- Attention tranquille.
- Les yeux nous donnent du repos.
- Rester - Être là tranquille - Serein.

Groupe d'Expériences Fondamentales de Base du Soi étudié : le Calme.

13 et 14 Mai 2023 : La Psychologie Fonctionnelle nous propose un parcours de transformation clair et un travail complet. Reconstruire le noyau profond en travaillant petits pas par petits pas.

Repérer la vieille trace, défaire les nœuds couche par couche.

Re-parcourir les Expériences Fondamentales de Base du Soi altérées d'une manière positive en opérant sur toutes les Fonctions en même temps, plusieurs fois. Récupérer et répéter l'expérience harmonieuse.

Le patient reçoit des sensations positives dans son nouveau présent.

Les sensations actuelles sont valorisées et prennent le dessus par rapport aux anciennes sensations.

Un projet clair et précis parcouru avec patience pour chaque personne en souffrance.

- Franchir les difficultés.**
- Être déterminé à réaliser ses objectifs.**
- Développer ses compétences avec plaisir.**
- Ouvrir la capacité à faire des projets.**
- Choisir.**

Groupe d'Expériences Fondamentales de Base du Soi étudié : Affirmation.

16, 17 et 18 Juin 2023 : La vision innovante de la Psychologie Fonctionnelle sur le stress. Prendre le stress au sérieux - il est prouvé aujourd'hui que le stress est à l'origine de beaucoup de maladies graves.

Le fonctionnement de la maladie et le fonctionnement du bien-être. Différence entre stress positif et stress négatif. Où s'enracine le stress chronique négatif ? La mesure du stress.

- Expérimenter l'unité en Soi, la plénitude.**
- Equilibrer les différentes Fonctions en Soi.**
- Le plaisir de respirer lentement, le diaphragme détendu.**
- Vivre le plaisir.**
- Activer le système orthosympathique : la vagotonie, une valeur indispensable.**

- Alléger le haut du corps, stimuler les sensations qui descendent vers le bas.

Groupe d'expériences Fondamentales de Base du soi étudiée : Bien-Être.

29 et 30 juillet 2023 : La Psychologie Fonctionnelle - Un processus évolutif qui va de la souffrance au bonheur d'incarner ses qualités. Sortir des altérations ; et vivre la reconstruction des Expériences Fondamentales de Base du Soi manquantes dans la gratitude du changement.

Le Diagnostic : La grille diagnostique Fonctionnelle nous aide à identifier les Expériences Fondamentales de Base du Soi que la personne en souffrance doit retraverser et reconstruire en thérapie. Ceci aboutit à un rééquilibrage complet du Soi ; c'est-à-dire à ce que la personne retrouve toutes ses capacités dans un équilibre plus profond.

- Être écouté.
- Être vu.
- Se sentir compris pour une fois dans sa vie.
- Être valorisé.

Groupe d'Expériences Fondamentales de Base du Soi étudié : Être Considéré.

13 au 19 août 2023 : Stage résidentiel d'été en Ardèche au domaine du Taillé.

La Psychologie Fonctionnelle - Séminaire intensif de 6 jours : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET CROISSANCE RELATIONNELLE avec la Psychologie Fonctionnelle créée par Luciano Rispoli sur le thème « AIMER, APPRENDRE À AIMER : LA FORCE D'ENTREtenir L'AMOUR »

Les performances du groupe d'Expériences Fondamentales de Base du Soi « Amour » que vous apprendrez à connaître :

- Apprendre à Aimer : garder dedans l'être Aimé, appartenir à l'autre.
- Se sentir Aimé : Être Aimé, être porté dedans.
- S'Aimer : se donner à soi-même, se plaire, se consoler soi-même, s'installer dans la vie.
- La continuité positive : se souvenir positivement, attentes positives, l'espérance.

Groupe d'Expériences Fondamentales de Base du Soi étudié : Être Aimé et la Force Calme.

16 et 17 Septembre 2023 : La Psychologie Fonctionnelle : S'autoriser un moment de détente : Ressource régénérante.

Absorber les effets du soutien de l'aide n'est pas une faiblesse insupportable. Se sentir contenu, porté, tenu, est essentiel pour récupérer le plaisir de vivre.

Groupe d'Expériences Fondamentales de Base du Soi étudié : Être tenu.

14 et 15 Octobre 2023 : La Psychologie Fonctionnelle : Nourrir la relation, apprendre à donner et à recevoir.

Sortir de la souffrance psychique et émotionnelle, apprendre à trouver et sentir les bonnes impressions d'une relation ; aller chercher et prendre ce dont nous avons besoin. Donner à l'autre ce dont il a besoin.

Groupe d'Expériences Fondamentales de Base du Soi étudié : Le Contact Actif.

10, 11 et 12 novembre 2023 : La Psychologie Fonctionnelle : Sortir de la peur et récupérer la Force calme est possible, la Psychologie Fonctionnelle vous en donne les moyens.

Groupe d'Expériences Fondamentales de Base du Soi étudié : La Force.

9 et 10 Décembre 2023 : La Psychologie Fonctionnelle : Sortir de l'agitation, récupérer le Calme, pratiquer la tranquillité, ouvrir la patience, rester là, être là.

Groupe d'Expériences Fondamentales de Base du Soi étudié : Le Calme.

Sandra Ramirez, Formatrice.

**Centre de Psychologie Fonctionnelle de Montpellier.
Académie Française de Psychologie Fonctionnelle.
Centre ZerOstress de Montpellier.**

Villa Louise - 552, route de Mende 34090 Montpellier
Sandra Ramirez, Formatrice. Tél : +33 (0)6 66 88 11 39

Mail : contact.relaxation.montpellier@gmail.com - Site : www.therapiezerostress.com
Facebook : www.facebook.com/therapiezerostress - Blog : psychologie-fonctionnelle-sandra-ramirez.com

Sandra Ramirez reçoit en séances individuelles en présentiel et en ligne :

- **séances individuelles et séances de groupe à Montpellier au Centre de Psychologie Fonctionnelle Villa Louise 552, route de Mende - Accès tram ligne 1 – Arrêt St Éloi.**
- **par skype : sandralorenaramirez49gmail.com**
- **ou par whatsapp : 06 66 88 11 39.**

« **Experte en Psychologie Fonctionnelle**, je suis une professionnelle de la Psychothérapie Fonctionnelle en séance de groupe et en séance individuelle depuis 30 ans. Ma passion pour ce domaine m'a également conduite à devenir Formatrice et Superviseure, partageant régulièrement mes connaissances et mon expérience.

Mon parcours académique comprend une formation en psychologie clinique à l'Université Paul Valéry de Montpellier France. Je me suis formée aussi à l'École de Psychologie Biodynamique Montpellier-Paris. J'ai également obtenu un diplôme à l'École Européenne de Psychologie Fonctionnelle de Naples, une institution prestigieuse : une école universitaire spécialisée dans la Formation des Psychothérapeutes reconnue par le gouvernement Italien. Je suis heureuse d'être Formatrice depuis 1998 à l'École Internationale de Psychologie Fonctionnelle Naples France, Paris Mexique.

En 2002, j'ai co-fondé **le centre de Psychologie Fonctionnelle de Montpellier**, un lieu dédié au bien-être et à l'épanouissement personnel. En 2011, en collaboration étroite avec Luciano Rispoli, le Centre ZerOstress de Naples et l'École Européenne de Psychologie Fonctionnelle de Naples, j'ai eu l'opportunité de créer **le centre ZerOstress de Montpellier**. Cette initiative a permis de promouvoir des approches innovantes pour gérer le stress et favoriser un équilibre harmonieux à tous les niveaux du Soi et pouvoir ainsi faciliter la prévention liée aux effets négatifs du stress pour un plus grand public.

En tant que membre fondatrice de **l'Académie Française de Psychologie Fonctionnelle** en 2021, j'ai eu le privilège de m'associer à une équipe collégiale d'enseignants renommés. »

Sandra Ramirez