

**Samedi 25 septembre et dimanche 26 septembre 2021**

**en présentiel de 9h à 18h**

**à la Villa Louise au 552, route de Mende à Montpellier**

Sandra Ramirez vous propose  
de vous présenter la Psychologie Fonctionnelle et la Psychologie  
Biodynamique dans un stage de thérapie de groupe sur le thème :

### **Lâcher prise**

**Adoucir le contrôle : Diminuer la vigilance – Mieux Percevoir**

Calmer les pensées, les imaginations négatives – Adoucir les émotions -

Soulager les tensions et les postures – Activer les fonctionnements

biochimiques du corps : l'autorégulation.



## Récupérer l'Expérience de Base du Contrôle dans la polarité Contrôle – Lâcher le contrôle.

### Lâcher Prise

La psychologie Fonctionnelle, créée par Luciano Rispoli, vous apprend dans ce groupe à récupérer l'Expérience de Base de Lâcher prise.

Sous l'effet des tensions fortes et de l'accumulation du contrôle, nous perdons la capacité à nous percevoir et à percevoir les situations en détails. Nous confondons Percevoir les faits réels avec interpréter et Percevoir les situations vécues avec comparer, donner son opinion et spéculer.

"Pour une fois dans notre vie, nous pouvons nous arrêter.

**Faire une vraie pause.** Créer l'espace pour nous relâcher.

Rien d'autre à faire que s'**Abandonner**.

Malgré toute notre force et notre capacité à être dans le Faire, nous savons, au fond, que nous avons besoin de nous arrêter, de **Rester là**. De Lâcher le contrôle, les pensées, les opinions et le poids de notre corps. nous savons que nous avons besoin de nous arrêter, ne pas chercher à comprendre, à organiser, à contrôler. Rester là, tranquille. **Nous régénérer**. Rester dans les sensations de notre propre corps comme quand nous étions petits. "

Quand nous contrôlons, nous accumulons de la fatigue, des tensions et le dysfonctionnement s'installe avec des symptômes comme la souffrance psychologique, la souffrance émotionnelle et des difficultés relationnelles.

Nous pouvons apprendre à arrêter cet enchainement et récupérer de l'énergie.

### Adoucir le Contrôle

Relâcher la vigilance et pouvoir ouvrir la dynamique **Contrôle-Relâchement**.

Apprendre à **s'éloigner du rythme social actuel** qui nous pousse à aller de plus en plus vite sans même nous soucier profondément de nous-même ni des autres.

Apprendre à faire dans le quotidien des pauses pour **Adoucir le Contrôle. Lâcher Prise**

Nous n'avons pas besoin d'avoir recours à des éléments extérieurs ou factices comme l'alcool, les drogues, des médicaments et l'hyperactivité.

**La Psychologie Fonctionnelle** vous propose de pratiquer des techniques psychocorporelles très étudiées pour nous amener à faire des explosions salutaires, des petits Écroulements qui ont pour objectif d'arrêter **l'accumulation des tensions**.

**La Psychologie Fonctionnelle** avec une méthode intégrée mobilise toutes les fonctions du Soi et nous apprend à aller dans le Relâchement sans danger pour rejoindre un état archaïque que l'organisme connaît bien de relâchement et de Bien-être. Cette sensation vécue quand nous étions petits dans laquelle il y a une détente profonde sans poids à porter, sans inquiétude. Simplement la possibilité de rester pour se restaurer, se régénérer et renouveler toute l'énergie au niveau cognitif, émotionnel, postural et physiologique.

Nous pouvons vraiment sortir de l'anxiété, de la dépression, de la souffrance psychologique et émotionnelle et arrêter ce processus.

Pendant ce groupe de 2 jours, nous vous proposons de travailler à reconstruire **l'Expérience de Base de Lâcher prise - le Contrôle – Lâcher le Contrôle**, essentielle pour inaugurer un vrai changement.

Tarif des 2 jours : 140 €

Vous êtes les bienvenus.

Sandra Ramirez, professionnelle de la Psychothérapie depuis 30 ans, reçoit en séances en ligne par skype : sandralorenaramirez49@gmail.com ou whatsapp : 06 66 88 11 39 et en séances individuelles et en séances de groupe à Montpellier, au Centre de Psychologie Fonctionnelle à la Villa Louise 552, route de Mende - Accès tram ligne 1 – Arrêt St Éloi et à Paris, au 16, rue de l'Échiquier dans le 10ème arrondissement - Accès Métro ligne 8 et 9 – Arrêt Bonne Nouvelle et Porte St Martin.

### **Inscription et contact**

En ligne [www.therapiezerostress.com](http://www.therapiezerostress.com)

Secrétariat : Isabelle Legeai 06 62 40 39 23