



**CENTRE DE PSYCHOLOGIE FONCTIONNELLE DE MONTPELLIER**

**Groupe mensuel de Développement personnel et  
Croissance relationnelle**

*Aimer et Apprendre à Aimer*

**Découvrir la Psychothérapie Fonctionnelle**

**Créée Par Luciano Rispoli**

Je vous présente ici les dates et les thèmes des Groupes didactiques pour l'année 2022. Vous êtes les bienvenus.

-Samedi 28 et dimanche 29 Janvier 2022 : **La Psychologie Fonctionnelle : Apprendre à se connaître, à se sentir et à connaître.** Percevoir la réalité au-delà des interprétations, se laisser surprendre.

**Expérience Fondamentale de Base du Soi étudiée : Sensations**

-Du vendredi 25 février au dimanche 27 février 2022 : **La Psychologie Fonctionnelle : Lâcher Prise : dans la polarité Contrôle- Lâcher.**

Lâcher-prise : Diminuer la pression - Arrêter de tenir - S'émerveiller - Rester là et Profiter - Adoucir le contrôle : Diminuer la vigilance - Calmer les pensées, les imaginations négatives - Attention souple - Se concentrer.

**Expérience Fondamentale de Base du Soi étudiée : Lâcher et Contrôle.**

-Samedi 19 mars et dimanche 20 mars 2022 :

**La Psychologie Fonctionnelle et les Expériences Fondamentales de Base du Soi.** Partir des Expériences positives et reconstruire ce qui a manqué : Activer nos Capacités. Se projeter, concrétiser ses rêves.

**Expérience Fondamentale de Base du Soi étudiée : Auto-affirmation**

-Samedi 23 Avril et dimanche 24 avril 2022 :

**Découverte de la Psychologie Fonctionnelle : Une thérapie joyeuse, positive, efficace.** Apprendre à se connaître avec tendresse et joie. Ressentir de la tendresse. Exprimer la tendresse.

**Expérience Fondamentale de Base du Soi étudiée : la Tendresse.**

-Samedi 28 et dimanche 29 mai 2022 : **La Psychologie Fonctionnelle : Lâcher prise** - Apprendre à faire confiance, à laisser passer, arrêter de retenir.

**Expérience Fondamentale de Base du Soi étudiée : Lâcher.**

-Du vendredi 17 juin au dimanche 19 juin 2022 : **La Psychologie Fonctionnelle : Retrouver la vitalité, protéger son énergie,** apprendre à s'activer ; oser aller de l'avant.

**Expérience Fondamentale de Base du Soi étudiée : Vitalité.**

-Du vendredi 29 juillet au 31 juillet 2022 : **La Psychologie Fonctionnelle : L'accueil tendre du corps en Psychologie Fonctionnelle.** Se réconcilier avec la douleur. Retrouver le plaisir.

**Expérience Fondamentale de Base du Soi étudiée : Le Contact et le Plaisir.**

-Du dimanche 14 août au samedi 20 août 2022 :

**La Psychologie Fonctionnelle : Séminaire Intensif. Activer L'Amour,** une thérapie profonde pour sortir de la souffrance relationnelle.

**Expérience Fondamentale de Base du Soi étudiée : Amour.**

-Samedi 17 septembre et dimanche 18 septembre 2022 : **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, pris, porté, est essentiel pour récupérer le plaisir de vivre.  
**Expérience Fondamentale de Base du Soi étudiée : Être tenu.**

-Samedi 22 et dimanche 23 octobre 2022 : **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.

**Expérience Fondamentale de Base du Soi étudiée : Le Contact Actif.**

-Du vendredi 25 novembre au dimanche 27 novembre 2022 : **La Psychologie Fonctionnelle : Sortir de la peur et récupérer la Force calme est possible,** la Psychologie Fonctionnelle vous en donne les moyens.

**Expérience Fondamentale de Base du Soi étudiée : La Force.**

-Samedi 10 décembre et dimanche 11 décembre 2022 : **La Psychologie Fonctionnelle : Sortir de l'agitation, récupérer le Calme,** pratiquer la tranquillité, ouvrir la patience, rester là, être là.

**Expérience Fondamentale de Base du Soi étudiée : Le Calme.**

Merci beaucoup.

Amicalement,

Sandra Ramirez, Formatrice

**Centre de Psychologie Fonctionnelle de Montpellier – Sandra Ramirez**

**Apprendre à être moins stressé - Prévenir la maladie du stress**

Villa Louise 552, route de Mende 34090 Montpellier Te 1 : +33 (0)6 66 88 11 39 - +33 (0)6 62 40 39 23 - [contact.relaxation.montpellier@gmail.com](mailto:contact.relaxation.montpellier@gmail.com) - [www.therapiezerostress.com](http://www.therapiezerostress.com)