



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 24 septembre et dimanche 25 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 ZerOstress Apprendre a e tre moins stressé - Pre venir 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 - www.therapiezerostress.com