



**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 bienvenus.**

**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](mailto:contact.relaxation.montpellier@gmail.com) - Site : [www.therapiezerostress.com](http://www.therapiezerostress.com)  
Facebook : [www.facebook.com/therapiezerostress](https://www.facebook.com/therapiezerostress) - Blog : [psychologie-fonctionnelle-sandra-ramirez.com](http://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