

Body learning

By Michelle Sabatini
Center of Bodywork in Schaffhauserplatz
Schaffhauserstrasse 43 – 8006 Zurich
michelle@bodylearning.ch – +41 (0)78 779 16 07

Pratica Personale

| | |
|--|---|
| Nuoto in acque libere | Dal 2016 pratica regolare |
| Meditazione Tibetana | Dal 2014 pratica regolare |
| Espressione in movimento coscente | Dal 2010 5 Rhythms Dal 2015 Movement Medicine |
| Mindfulness-Based Stress Reduction | Gennaio 2013 programma di 8 incontri con Ela Amarie |
| Zuriberg Toastmasters Club | Dal luglio 2011 Dal 2012 - part du Comité du Club Dal 2015 – participation régulière aux concours international en Anglais Français et Italien. |
| Yoga | Dal 2002 – pratica regolare per aumentare la mia attenzione al corpo, la mia energia e la mia concentrazione. |

Attività con [Movement medecine](#)

Maggio 2018 – Lucerna: Workshop con Ya'Acov Darling Khan « Jaguar in the Body. Butterfly in the heart » - 2,5 giorni.
Gennaio 2018 – Ecuador: Dancing with the heart of the world - Pachamama Allinace – 14 days
Febbraio 2017– Berna : Workshop con Ya'Acov e Susanne Darling Khan « The space between us ». Modulo 2 - 5 giorni.
Agosto 2016 – Berna : Workshop con Ya'Acov e Susanne Darling Khan « The space between us ». Modulo 1 - 5 giorni.
Novembre 2014 - Zurich: workshop con Ya'Acov Darling Khan « Dare to Dream » - 2,5 giorni.

Formazione al [Rikon Institut](#)

Corso di meditazione, ovvero come guidare una meditazione di 20 minuti secondo un metodo del Buddismo Tibetano.
Da Marzo 2015 a Giugno 2016 : 60 ore di corso + pratica quotidiana di 20min.

Altre attività:

Settembre 2016 – St. Léger: corso di pittura “ [peinture par le ressenti](#) – modulo II”, 5 giorni con Julia Andree <http://www.presencesdelumiere.com/peinture-inspiree.html>
Marzo 2015 - Francia: corso di pittura “ [peinture par le ressenti](#) – modulo I”, 5 giorni con Julia Andree <http://www.presencesdelumiere.com/peinture-inspiree.html>>
Giugno 2014 - Basilea: workshop di [Jessica Benjamin](#) basato sul suo libro “The bond of love”. 2h.

Formazioni con il [Metodo Grinberg](#)

Dal 2005 al 2014 ho seguito regolarmente dei corsi con i fondatori del Metodo Grinberg, Avi Grinberg e Ruth Elkana.

800 ore di formazione continua sui seguenti temi:

| | |
|--|--|
| Recuperare da incidenti e malattie | Percepire con il corpo |
| Processi intensivi | Disciplina quotidiana |
| Tecniche di lavoro sui muscoli | Tecniche di lavoro sulle ossa |
| Paura delle persone | Lavoro con i clienti: attitudine, presenza, focus |
| Relazioni | Concetti di lavoro: stopping / contenere / processo di apprendimento |
| Come lavorare con persone th hanno subito abusi sessuali | Trasformare le sensazioni di odio |
| Qualità femminili | Usare la voce |
| Percezioni umane | Comunicazione fra corpi |