

Body learning

By Michelle Sabatini
Das Zentrum der Körperarbeit in Schaffhauserplatz
Schaffhauserstrasse 43 – 8006 Zurich
michelle@bodylearning.ch – +41 (0)78 779 16 07

Pratique personnelle

Nage en eau libre	Depuis 2016 pratique régulière
Méditation Tibétaine	Depuis 2014 pratique régulière
Danse en libre conscience	Depuis 2010 5 Rhythms Depuis 2015 Movement Medicine
Mindfulness-Based Stress Reduction	En Janvier 2013 programme de 8 rencontres avec Ela Amarie
Zuriberg Toastmasters Club	Depuis Juillet 2011 Depuis 2012 - part du Comité du Club Depuis 2015 – participation régulière aux concours international en Anglais Français et Italien.
Yoga	Depuis 2002 - pratique régulière afin d'augmenter mon attention au corps, mon énergie et ma concentration.

Activités avec [Movement Medicine](#)

- Décembre 2018 – Zurich: Workshop avec Ya'Acov Darling Khan " the alchemy of infinity" - 2,5 jours..
- Mai 2018 – Lucerne: Workshop avec Ya'Acov Darling Khan « Jaguar in the Body. Butterfly in the heart » - 2,5 jours.
- Janvier 2018 - Ecuador: Dancing with the heart of the world (Pachamama Allinace) – 14 days
- Février 2017 - Berne : Workshop avec Ya'Acov et Susanne Darling Khan « The space between us ». Module 2 - 5 jours.
- Août 2016 – Berne : Workshop avec Ya'Acov et Susanne Darling Khan « The space between us ». Module 1 - 5 jours.
- Novembre 2014 workshop avec Ya'Acov Darling Khan in Zürich « Dare to Dream » - 2,5 jours.

Formation au [Rikon Institut](#) – Zurich

- Cours de méditation: comment conduire une méditation de 20 minutes selon une méthode Bouddhiste Tibétaine.
- Mars 2015 – Juin 2016, 60 heures de cours + pratique quotidienne de 20min.

Autres activités:

- September 2016 – St Légier: cours de peinture "[peinture par le ressenti](#) – module II", 5 jours avec Julia Andrée
- Mars 2015 - France: cours de peinture "[peinture par le ressenti](#) – module I", 5 jours avec Julia Andrée
- Juin 2014 – Bâle: Workshop avec [Jessica Benjamin](#) basé sur son livre "the bond of love". 2 heures.

Formations avec la [Méthode Grinberg](#)

- De 2005 à 2014, j'ai suivi régulièrement des cours avec les fondateurs de la Méthode Grinberg, Avi Grinberg et Ruth Elkana.
- 800 heures de formation continue sur les sujets suivants:

Récupération après accidents ou maladie	Perceptions depuis le corps
Processus intensif	Discipline dans la vie
Techniques de travail sur les muscles	Techniques de travail sur les os
Peur des gens	Travailler avec les clients: attitudes, présence, focus
Relations	Concepts de travail: Stopping / contenir / processus d'apprentissage
Comment travailler avec des personnes ayant subi des abus sexuels	Transformer les sensations de haine
Qualités féminines	Utiliser la voix
Perceptions humaines	Communication entre corps