

Body learning

By Michelle Sabatini
Das Zentrum der Körperarbeit 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 cosciente	2010 – 2019 5 Rhythms 2015 – 2019 Movement Medicine Dal 2010 pratica regolare
Mindfulness 1-Day Retreat	17 Novembre 2019, 5 ore, Zurich
Mindfulness-Based Stress Reduction	Gennaio 2013 programma di 8 incontri con Ela Amarie
Zuriberg Toastmasters Club	Dal luglio 2011 Dal 2012 - part du Comitato du Club 2015 – 2018 partecipazione a concorsi Internazionali in inglese, francese e Italiano.
Yoga	Dal 2002 – pratica regolare per aumentare la mia attenzione al corpo, la mia energia e la mia concentrazione.
Qi Gong	Da novembre 2021 – pratica settimanale di un'ora

Altre attività:

Primo Aprile 2022 – Ecofiction : le roman contemporain face à la crise environnementale – Formazione Continua Unil EPFL - 8h
17 Marzo 2022 – Une nouvelle approche thérapeutique: vous allez halluciner? – Hôpitaux Universitaires Genève – 6h
Luglio – Dicembre 2021 – [Living in the gift](#) corso online di Charles Eisenstein – 15h
Febbraio 2020 – [GreenBuzz](#): workshop per facilitare una "Unconference" – 4h
Agosto - Dicembre 2019 – corso online [Science of exercise](#)
Marzo 2019 – [First Aid online course](#) – Pratica con [Luitgard Holzieg](#)
Settembre 2016 – St. Léger: corso di pittura " [peinture par le ressenti](#) – modulo II", 5 giorni con Julia Andrée <http://www.presencesdelumiere.com/peinture-inspiree.html>
Marzo 2015 - Francia: corso di pittura " [peinture par le ressenti](#) – modulo I", 5 giorni con Julia Andrée <http://www.presencesdelumiere.com/peinture-inspiree.html>>
Giugno 2014 - Basilea: workshop di [Jessica Benjamin](#) basato sul suo libro "The bond of love". 2h.

Attività con [Movement medecine](#)

Dicembre 2018 – Zurigo: Workshop con Ya'Acov Darling Khan " the Alchemy of Infinity" - 2,5 giorni.
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.

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: stoppare / 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