

# Body learning

By Michelle Sabatini  
Das Zentrum der Körperarbeit in Schaffhauserplatz  
Schaffhauserstrasse 43 – 8006 Zurich  
[michelle@bodylearning.ch](mailto: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 <a href="#">5 Rhythms</a><br>2015 – 2019 <a href="#">Movement Medicine</a>                                                             |
| Mindfulness 1-Day Retreat                  | 17 Novembre 2019, 5 ore, Zurich                                                                                                                    |
| Mindfulness-Based Stress Reduction         | Gennaio 2013 programma di 8 incontri con <a href="#">Ela Amarie</a>                                                                                |
| <a href="#">Zuriberg Toastmasters Club</a> | Dal luglio 2011<br>2012 – 2022 parte del Comitato du Club<br>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.                                      |
| Danza di coppia                            | Luglio 2020 – Febbraio 2023 - una volta a settimana .                                                                                              |
| Qi Gong                                    | Da novembre 2021 – pratica settimanale di un'ora.                                                                                                  |

## Altre attività:

14 Aprile 2023 – 80 Ans de LSD – Società medica svizzera per la terapia psicotica (SÄPT) – Basel-Münchenstein - 6h  
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](#) – module II”, 5 giorni con Julia Andrée  
Marzo 2015 - Francia: corso di pittura [peinture par le ressenti](#) –module I”, 5 giorni con Julia Andrée  
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 giorni  
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](#) et a [Rigpa Zurich](#)

Da 2 Marzo per 6 giovedì: corso di meditazione 'Calm and Clear' – 9 ore di corso + pratica quotidiana di 20min.  
Da Marzo 2015 a Giugno 2016 : Corso di meditazione, ovvero come guidare una meditazione di 20 minuti secondo un metodo Buddista Tibetano – 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                                              |