



INDIVIDUALE - PERSONAL



ANALISI POSTURALE GPA



CORSI E STAGE



STAGE RESIDENZIALI



## IL GIARDINO DELLA VITA

Stefania Tronconi ideatrice del metodo Bioginnastica®

La vita è come un giardino che ci viene donato alla nascita, un atto di amore incondizionato. La cura dei nostri genitori ci permette la crescita, il loro esempio crea e consolida i nostri atteggiamenti, ma sono le esperienze e le decisioni delle nostre azioni che ci permettono di evolvere responsabilmente. E' nel vivere quotidiano, giorno dopo giorno, che costruiamo la nostra realtà e il corpo è lo strumento che ci permette la vita e la vitalità, ci consente di muoverci e di esprimerci, diventa testimone della nostra memoria e della storia vissuta; co-artefice del nostro futuro. Esso custodisce nella sua forma le informazioni che riceve dalla nostra storia, passata e presente, e si prepara per il futuro.

Il corpo come un contadino saggio ha già in memoria cosa deve fare per mantenere un'omeostasi, un equilibrio psicofisico, in base alla struttura; ha in sé il ritmo del respiro, del battito cardiaco, del sonno, del cibo, della sessualità, in poche parole il bioritmo della Vita.

Non esiste era in cui non ci siano giorno e notte, azione e non azione, in cui non siano presenti inverno o primavera. Il ritmo delle stagioni è continuo, non c'è solo sole o pioggia, ma un alternarsi continuo, un movimento della Vita.

Il nostro ritmo quotidiano spesso non è coerente con il bioritmo del corpo, con il bioritmo delle stagioni, e con le età della Vita.

Ritmi frenetici, corse continue, pensieri rimuginanti, ci portano lontani dal sentire quello che il corpo ci dice, dalla sua profonda saggezza, dal contatto con noi stessi.

Se ci fermassimo nell'ascolto cosa emergerebbe? Sia fisicamente, che psicologicamente?

La manifestazione è nell'emozioni che sentiamo, nelle sensazioni delle tensioni e delle rigidità che abbiamo trattenuto e che riemergono. Tutto ciò che è stato ingabbiato dentro la nostra corazza psicofisica, ora ha lo spazio necessario per emergere. Il corpo ci ferma spesso e ci riporta verso l'ascolto, nella sofferenza, nella patologia, nel dolore.

Con la Bioginnastica ci si riappropria degli strumenti che "il contadino" sembra avere dimenticato: il primo fra tutti è l'ascolto.

L'ascolto del corpo grazie ai recettori che dalla superficie della pelle e da tutti gli organi del nostro corpo arrivano al cervello ci parla di come ci sentiamo, ci avverte immediatamente se qualcosa sta alterando il nostro equilibrio, facendoci percepire ciò che avviene nel nostro giardino per poi agire coerentemente.

Ascoltare è importante avendo fiducia dello strumento di lettura che è il corpo.

La Bioginnastica ci aiuta a conoscere il corpo, i suoi strumenti nell'ascolto donando fiducia e responsabilità, senza imposizioni rispettando i tempi di ciascun individuo.

In questo spazio-tempo si crea una ricerca di omeostasi, di armonizzazione: le parti tese si allentano, le rigidità resistono e fanno sentire la loro carica per poi lasciare spazio alla fluidità, il respiro ritorna ampio e profondo, il movimento diventa spontaneo nel ritmo miofasciale, la corsa dei pensieri rallenta il corpo riprende il suo bioritmo e si diventa presenti e consapevoli.

Un'emozione emerge per trovare una soluzione; il corpo nella sua intelligenza fa vedere quello che può risolvere e questo ci porta nell'azione, successivamente all'apprendimento e all'evoluzione.

Si integrano le informazioni, il corpo ha una nuova energia, si entra in un'area di immagini progettuali, intuizioni e ci si muove diversamente, con maggiore equilibrio che non è solo posturale, ma anche bioenergetico.

Forza, mobilità, movimento, equilibrio.

In tutti gli studi sperimentali effettuati da Bioginnastica Associazione si è constatato che quando esiste un disequilibrio posturale degli assi (misurati da analisi computerizzata + gps 400) esiste anche una percezione



della realtà alterata, (dimostrata dai test standardizzati effettuati dallo staff di psicologi-psicoterapeuti). Ritrovando l'equilibrio posturale e la fluidità psicofisica, la percezione del benessere cambia; non solo diminuiscono i dolori, ma la sensazione del proprio vivere nell'ambiente sociale e familiare cambia. La realtà dipende da noi; dall'osservatore che sente e vive il suo giardino della Vita.

OVER 65 dagli studi sperimentali alla pratica i risultati sono reali.

Il giardino della terza età è spesso sfiorito, ma come vive il contadino? Si occupa di sé e nella sua vita ha curato se stesso? Quel che semini raccogli? In realtà anche la cura della semina trasforma i semi in frutti ricchi e nutrienti.

La vita spesso ci porta fuori dal nostro giardino, guardiamo "l'erba del vicino" senza prenderci la responsabilità della nostra cultura, del nostro corpo, del nutrimento di cui abbiamo bisogno a livello psicofisico.

Ci si inaridisce e senza acqua il giardino sfiorisce, le radici non si sviluppano e i frutti saranno limitati.

Nella terza età, la cosiddetta età d'argento, nella quale dopo tanta esperienza possiamo dedicarci a ciò che ci piace con amore solo per il desiderio di farlo. Questo nutrirrebbe il giardino, lo farebbe rifiorire ancora più rigoglioso, donando il proprio frutto della saggezza alle nuove generazioni.

Ma come sta il contadino? Quanto si è preso cura di sé, profondamente?

Il corpo è spesso dimenticato ci ricordiamo di lui solo quando è dolorante e rigido, quando non riesce più a lavorare e ad essere efficiente. I sintomi diventano malattie e il giardino inizia ad essere incolto.

In questa età occorre riportare il corpo verso la fluidità; ritrovare un bioritmo fisiologico in cui respiro e movimento si incontrano per creare energia vitale, riprendere fiducia nelle capacità che il corpo possiede e affidarsi di nuovo a se stessi per non diventare dipendenti dagli altri.

La Bioginnastica in una sperimentazione durata quattro anni ha dimostrato che questo è possibile: con costanza e continuità anche persone con patologie osteo-articolari o del sistema nervoso hanno ripreso a muoversi. Sono passati da una immobilità dovuta ai dolori e alle varie patologie, al movimento, al cammino.

Questa ripresa fisica, ha portato ad una ripresa psico-emozionale, i pensieri negativi hanno dato spazio a quelli positivi, l'amplificazione del dolore è stata così ridotta e hanno ritrovato la motivazione al movimento, al piacere del cibo e della sessualità.

"...ho ricominciato a muovere gli ingranaggi, a sentire, tutto, proprio tutti i sensi..." G.C.

Un risveglio del corpo, il contadino ha ripreso i propri strumenti, il giardino fiorisce per donare i suoi frutti!

# BIOGINNASTICA®: DALLA SEDENTARIETÀ AL MOVIMENTO VITALE



Uno stile di vita sedentario consiste in una mancanza di moto e di esercizio fisico; è caratterizzato dallo stare seduti, leggere, guardare la televisione, ecc.

La sedentarietà è un importante fattore di obesità, che comporta il rischio di sviluppare altre malattie come il diabete di tipo 2, cardiopatia, difficoltà respiratorie ed altre patologie.

La mancanza di attività fisica può portare depressione, atrofia muscolare, indebolimento del sistema immunitario ed isolamento sociale.

Il movimento umano per definizione consiste nell'azione del muovere o muoversi, sia come gesto globale di tutto il corpo sia di una sua singola parte, nello spazio. Gran parte dei movimenti che compiamo durante la vita quotidiana sono automatizzati nel tempo oppure istintivi e riflessi. In realtà

il movimento è molto complesso: è l'insieme di interazione e coordinazione tra diversi sistemi del corpo. Con la Bioginnastica®, tramite l'ascolto percettivo, conosciamo i nostri automatismi, che ci creano disarmonie: tensioni, rigidità o blocchi articolari, che sono stati integrati nel nostro schema motorio e si sono trasformati poi in comportamenti automatizzati. Attraverso un lavoro sensoriale-percettivo e mio-osteo-articolare, sciogliamo le nostre rigidità per ritrovare una nuova armonia, riprogrammando i nostri schemi motori di base. Ogni azione che eseguiamo, è svolta su tre piani anatomici dello spazio, che ci permettono un movimento in tre direzioni: piano sagittale, piano frontale e piano trasverso.

Tutti noi compiamo gesti simili, ma ognuno di noi li fa in base al proprio vissuto e alle proprie esperienze motorie, emozionali e comportamentali. Le catene miofasciali costituiscono la nostra forma e la nostra individualità posturale.

I movimenti della vita quotidiana vengono svolti su tutti i piani dello spazio sopra indicati, ma nel nostro modo di muoverci ci sono disequilibri e disarmonie su uno o più piani, a seconda del nostro vissuto motorio, emozionale e di come è stato vissuto.

Ogni volta che riviviamo una situazione simile al passato, abbiamo infatti in risposta un movimento automatizzato e non consapevole, di cui non ci rendiamo conto, che crea e procrastina, disarmonie, sovraccarichi e tensioni che si ripetono.

Grazie alla Bioginnastica® andremo a scaricare le nostre tensioni e rigidità, che provocano disarmonia o blocchi articolari su questi piani, recuperando

allungamento ed elasticità muscolare. Questo lavoro sensoriale-percettivo permette di stimolare e ritrovare la nuova armonia del corpo ed avere nuove risposte nel nostro movimento vitale.

*Davide Giusti (Laureato in scienze motorie, istruttore di Bioginnastica)*



## ANCA E ARTI INFERIORI

Alla soglia dei 65 anni, una persona su tre lamenta dolori articolari, soprattutto anche, ginocchia e mani. Nelle maggior parte dei casi, questi dolori sono riconducibili a processi artrosici.

L'artrosi è una patologia articolare dovuta soprattutto ad un eccesso di carico e all'età avanzata. Queste situazioni comportano nel tempo l'usura della cartilagine sulla superficie articolare determinando una riduzione della mobilità dell'articolazione stessa.

All'esame radiografico, questi cambiamenti risultano visibili sotto forma di ridotto spazio articolare, cisti ossee ed escrescenze ossee a livello dei margini articolari. Le persone con artrosi delle grandi articolazioni come anca e ginocchio hanno un rischio maggiore di cadute accidentali per via del dolore ma anche della limitata mobilità articolare. Ne consegue un elevato rischio di fratture ossee soprattutto nelle persone più anziane, con interessamento di entrambe le articolazioni: chi soffre di artrosi al ginocchio ad esempio rischia più facilmente la frattura dell'anca. Il nostro vissuto è la nostra storia; ritmi veloci ed incessanti a cui la vita ci sottopone, generano nel tempo, tensioni e rigidità sia a carico del sistema muscolo scheletrico che psicofisico, dando origine a tensioni, rigidità, stress sino a sofferenze e patologie.

La Bioginnastica, lavorando sul corpo in modo armonico, allenta le tensioni e le rigidità ridando armonia e movimento alle articolazioni.

Attraverso un riequilibrio delle catene mio-osteo-fasciali, insieme con il sistema sensoriale-percettivo, ridona l'elasticità e mobilità del bacino, delle anche e degli arti inferiori, ritrovando il proprio naturale movimento e armonia del proprio corpo, per ritrovare il piacere del movimento della vita.

*Carla Ranieri*

*(Bio operatore Bioginnastica e presidente di Bioginnastica Associazione)*



Agenda di stagione: autunno - Agenda di

## IL VENTRE E IL PERINEO

La zona del ventre, oltre a contenere i nostri visceri ed organi, è anche la sede del perineo e rappresenta la parte inferiore del nostro tronco. E' una zona compresa fra schiena e pancia che sostiene il nostro peso, ma che spesso viene compressa da tutta la pesantezza sovrastante. Se la muscolatura lombo-sacrale-coccigea è tesa, tutto il sistema neuro-muscolare e viscerale farà fatica a rilassarsi e lasciare andare la pesantezza, non solo fisica, accumulata. Gli arti inferiori e gli stessi organi che hanno innervazione che proviene da questa zona risentiranno di tale tensione e viceversa. Le fasce e i legamenti che avvolgono e sostengono i nostri organi e si collegano alla colonna, cercano, attraverso il movimento armonico e col respiro, di ripristinare il migliore equilibrio fra forza ed elasticità, tra muscoli ed organi per ricreare una migliore armonia del corpo.

Il perineo, è la muscolatura interna del bacino e lo riveste internamente, è sia una zona intima che di contatto anche con l'altro. Ci riporta poi a noi stessi e a come ci relazioniamo al rapporto con l'altro sesso, con la nostra sessualità e con la vitalità energetica. Comprendiamo così che blocchi o conflitti psico-emozionali, legati al rapporto con il partner, a come noi viviamo tale rapporto, vadano ad influire sulla

“fluidità” di tale parte del corpo.

La Bioginnastica® presenta un lavoro di conoscenza di questo distretto corporeo, della muscolatura, del movimento delle fasce, del respiro e di ogni sensazione psicofisica. Ci permette di prendere con-tatto e percepire le sensazioni in esso racchiuse, per poter lasciare andare le tensioni trattenute, riusciamo così a liberare la pancia da tutte le emozioni imbrigliate e rinchiusi, di alleggerire la pelvi e la zona lombare, per rendere più fluido il bacino, liberarne il movimento e scaricarlo verso terra. Infine, partendo dalla parte più esteriore, si arriverà a sentire il perineo, l'elasticità di questa zona, che accoglie il ventre e la vita.



# BIOGINNASTICA®: ARTROSI E PATOLOGIE DELLA COLONNA

La Bioginnastica®, come metodologia di riequilibrio posturale bioenergetico, agisce attraverso un lavoro sensoriale-percettivo nella riarmonizzazione osteo-articolare e miofasciale.

La colonna vertebrale è il nostro albero, svolge una funzione di sostegno, garantita anche dalla sua fluidità osteo-articolare ed elasticità muscolare. Il recupero di queste caratteristiche è il primo obiettivo della Bioginnastica® ed è fondamentale soprattutto su questa parte del corpo, poiché è sede frequente di dolori cronici e patologie degenerative, di cui la più diffusa

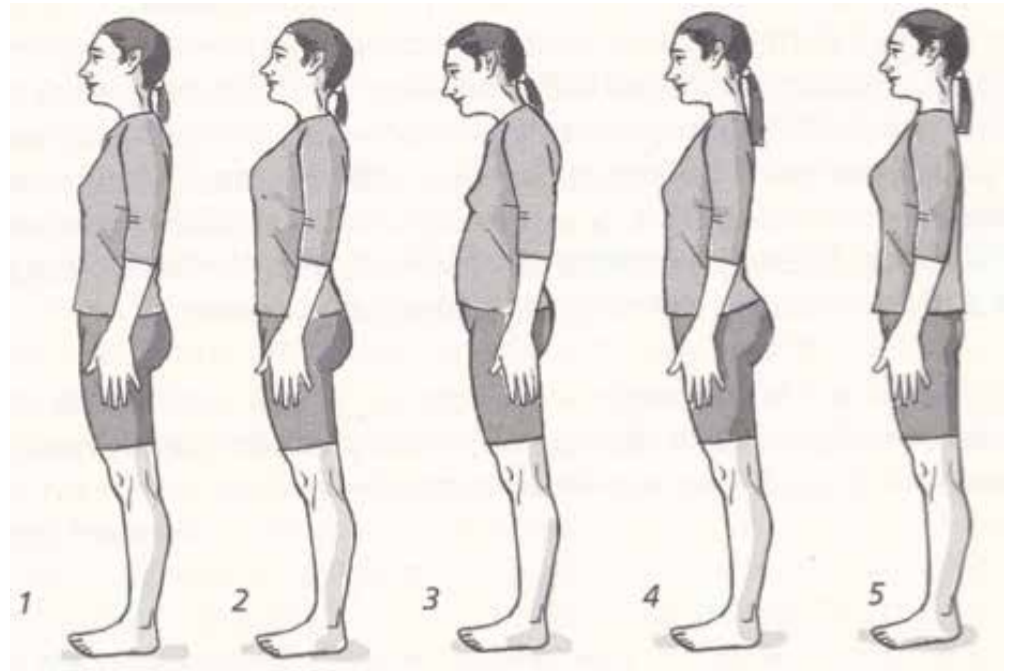
è l'artrosi.

La colonna vertebrale è formata da 7 vertebre cervicali, 12 vertebre dorsali, 5 vertebre lombari, 5 vertebre sacrali e 3 coccigee. Tra una vertebra e l'altra ci sono dischi cartilaginei composti da una parte esterna fibrosa e una interna gelatinosa. Tutta questa struttura è sostenuta da legamenti e muscoli paravertebrali, sia a livello superficiale che più profondo.

Dolori alla schiena sono in gran parte causati da tensioni muscolari e conseguente accorciamento miofasciale, che provoca la degenerazione dei dischi intervertebrali e poi delle vertebre stesse. Tali tensioni che provocano la compressione dei suddetti dischi, sono il meccanismo di generazione di fenomeni artritici, artrosici ed osteofitici, che il corpo crea inizialmente come difesa e compenso fisiologico, ma che poi si trasformano in patologia quando diventano sintomatici e di entità elevata. Questo dolore osteo-miofasciale può essere generalizzato lungo il rachide o localizzato in una precisa zona.

Le cause di questi irrigidimenti ed accorciamenti possono essere: traumi acuti o del passato, postura alterata, movimenti stressanti e ripetitivi a carico della colonna o parte di essa, dismorfismi, stress meccanici o psico-fisici, somatizzazioni, ecc.

Da un punto di vista biomeccanico, il



dolore viene avvertito per compressione o schiacciamento dei tessuti e dei recettori dolorifici, con conseguente infiammazione della zona sovraccaricata.

Da un punto di vista psicosomatico, il dolore alla colonna rappresenta mancanza di sostegno quindi conflitti di autosvalutazione e ha un diverso significato in base alle zone colpite:

- Tratto cervicale: tenere sotto controllo ed impazienza
- Tratto dorsale: pesi e responsabilità che ci portiamo addosso
- Tratto lombare: capacità di lasciarsi andare
- Osso sacro: volontà
- Coccige: ordine

La Bioginnastica® favorisce quindi l'ascolto

del corpo, per percepire e localizzare le rigidità e tensioni, permetterci di scioglierle, andando a decontrarre la muscolatura, prendere coscienza del messaggio che il nostro corpo ci manda, per ritrovare la nuova armonia e fluidità del corpo e della colonna vertebrale. Grazie alla Bioginnastica®, andremo a percepire la colonna e le sue difficoltà nelle attività funzionali e nel movimento, per ritrovare un nuovo sostegno, fluidità ed armonia. Trovare la capacità di lasciar andare il controllo, i propri pesi e le tensioni... per riacquisire sostegno e fiducia nella propria libertà di movimento.

Montanari Valentina [Fisioterapista,  
istruttrice di Bioginnastica]

stagione: autunno - Agenda di stagione: autunno - Agenda di stagione: autunno

## BIOESSENTHIA ROSSO

SCIOGLIE LE RIGIDITÀ: DALLA CELLULITE ALL'ARTROSI

La Bioessentia Rosso è una miscela di oli essenziali ideata per aiutare il corpo a ritrovare il proprio benessere quando c'è una necessità di apportare calore e riattivare la vitalità e la fluidità delle parti che sono irrigidite.

La rigidità mostrata dal corpo spesso ha origine da una condizione psicologica. Per questo motivo abbiamo deciso di scrivere questo articolo a due voci: Manuela, farmacista e naturopata e Mirco, Psicoterapeuta, Naturopata, Istruttore Bioginnastica.

**Manuela.** La Bioessentia Rosso è composta dagli oli essenziali di Cannella, Zenzero e Limone. Questa miscela è nata per apportare calore alle parti che risultano fredde per mancanza di vitalità ed irrigidimento. La Bioessentia Rosso riporta calore ed energia vitale nelle persone e nell'ambiente.

**Mirco.** La rigidità psicofisica è una difesa biologica naturale, una reazione ad ogni forma di dolore, un attivare uno stato di allarme in attesa che la situazione di emergenza sia superata e gestita, così da poter tornare alla normalità, e poter spegnere il sistema di allarme.

**Manuela.** La cellulite si manifesta quando una zona del corpo, normalmente cosce e dei glutei, ha dei problemi di ristagno linfatico e circolatorio. Le tossine e l'acqua in eccesso si concentrano nello strato di grasso superficiale e dallo alla pelle il caratteristico aspetto a buccia d'arancia.

L'artrosi sembra molto lontana dalla cellulite, ma anche in questo caso c'è una usura dell'articolazione, una infiammazione che provoca dolore, il ristagno nella zona dolorante di tossine che infiammano ancora di più la parte. Il risultato è che per evitare il dolore si evita il movimento e quindi arriva la rigidità.

**Mirco.** La rigidità si accumula nel corpo in infinite forme a seconda del blocco psicologico associato. Dietro questo c'è sempre una delle nostre paure esistenziali ( abbandono,

perdita, rifiuto, giudizio). La paura dell'ulteriore rifiuto da parte di un uomo per una donna può manifestarsi con la cellulite. Il sintomo diventa una forma di difesa: se sono meno piacevole non attraggo uomini quindi non rischio una delusione.

L'artrosi si sviluppa nelle articolazioni. Da queste parte il movimento e la direzione. Ma se ho paura posso bloccarmi nel movimento come forma di difesa. Alcuni animali in natura di fronte ad un pericolo restano immobili. In questo modo ho una buona scusa per non prendere decisioni e assumere responsabilità.

**Manuela.** La Bioessentia Rosso se massaggiata sulla cellulite fibrosa, dura, vecchia, pian piano riporta vitalità nella zona, migliora la circolazione favorendo così il drenaggio delle tossine. Gli oli essenziali hanno anche un grande impatto sulla psiche. Infatti le informazioni che passano dal naso arrivano direttamente ad un centro nel cervello che lega le emozioni agli odori. E la Bioessentia Rosso serve proprio a dare sicurezza e voglia di stare insieme agli altri.

Anche sulle articolazioni ha questo effetto di richiamare sangue in superficie liberando così gli strati sottostanti dalla congestione e infiammazione.

Possiamo quindi dire che la Bioessentia Rosso aiuta a smuovere le rigidità.

**Mirco.** La paura crea rigidità psicofisica, la quale a sua volta amplifica la percezione del dolore, che a sua volta aggrava la rigidità come reazione, in un distruttivo circolo vizioso.

La Bioessentia Rosso, insieme al lavoro di Bioginnastica che parte dalle rigidità fisiche e porta a lavorare su quelle psichiche, ed un lavoro di omeopsicologia che dalle rigidità psichiche porta a lavorare su quelle fisiche, aiuta a infondere calore, armonia, e sicurezza, attivando l'energia vitale.

Manuela Succi - farmacista naturopata  
www.lacuranaturale.com

Mirco Bonoli - psicologo e operatore di Bioginnastica  
www.omeopsicologia.com

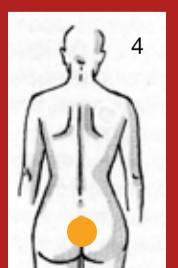
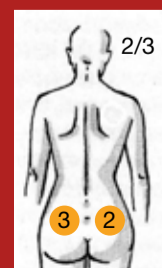


LA CURA NATURALE



### ESERCIZI DELLA BIOGINNASTICA PER IL PERINEO

- **1)** 2 palline medie sotto i glutei: qualche respiro verso la pancia per lasciarsi andare
  - 1a)** Inspiro nella pancia, espiro basculo indietro il bacino
  - 1b)** Dondolo le ginocchia a destra e sinistra
- **2)** 1 palla grande in zona punture a destra
  - 2a)** Inspiro dondolo il ginocchio destro in fuori e quando espiro lo dondolo in dentro
  - 2b)** Ginocchio destro al petto: lo avvicino e allontano dal petto poi ruoto la cavaglia
  - 2c)** Inspiro dondolo il ginocchio destro in dentro e quando espiro lo lascio andare in fuori
- **3)** Ripeto l'esercizio 2 sinistra
- **4)** 1 palla grande sotto il sacro
  - 4a)** Respiro nella pancia
  - 4b)** Inspiro apro le anche ed espiro chiudo
  - 4c)** Ginocchia al petto: apro e chiudo, poi cerchi
  - 4d)** Movimenti liberi di braccia e gambe verso l'alto.



# Chi e dove siamo in Italia



La casa della Bioginnastica:  
dall'analisi alla scuola  
di formazione e università.

**BIOGINNASTICA ASSOCIAZIONE**  
P.zza Cavour 1, int.D 48022 Lugo (RA)  
tel: 0545.260.80  
m.: bioginnasticaassociazione@bioginnastica.it

**BIOSTUDIO JONAS FAENZA**  
Stefania Tronconi  
Via Cittadini, 15/1 - 48018 Faenza (Ra)  
tel: 0546.62.29.59  
cell: 334.196.17.00  
e-mail: biostudiofaenza@bioginnastica.it

**BIOSTUDIO LUGO**  
Raffaella Cavina  
P.za Cavour, 1 int. D - 48022 Lugo (Ra)  
tel: 0545.260.80 cell: 347.4578199,  
349.1652843, 340.9175178  
e-mail: r.cavina1@virgilio.it

**BIOSTUDIO RICCIONE**  
Mirko Badiali  
Via Reno, 12 - 47838 Riccione (Rn)  
tel: 338.650.74.07  
e-mail: mirko@biostudioriccione.it  
segreteria: cell: 328.735.09.92  
e-mail: segreteria@biostudioriccione.it

**BIOSTUDIO FORLI**  
Carla Ranieri  
V.le dell'Appennino, 131  
47121 Forlì (Fc)  
cell: 347.756.10.98 (Carla)  
e-mail: carla.ranieri62@gmail.com

**BIOSTUDIO CASTELNUOVO DEL GARDA**  
Barbara Boni  
Via Renaldo, 19  
37014 Castelnuovo del Garda (VR)  
tel.: 045.7571234 - cell: 327.46.98.628  
e-mail: segreteria@biostudiodelgarda.it

**BIOSTUDIO MAROTTA**  
Katia Andreoli  
Via Corfù, 1/D - Marotta (PU)  
cell: 328.812.54.00 (Katia)  
e-mail: katia.andreoli@libero.it  
facebook: Bioginnastica Marotta

**BIOSTUDIO IMOLA**  
Elena Petroncini  
Via Pasquale, 1/e - 40026 Imola (Bo)  
cell: 328.86.82.790  
e-mail: elena.petroncini@gmail.com

**BIOSTUDIO OLYMPUS RAVENNA**  
Maristella Tasselli  
Via Lago di Como, 25 Ravenna (RA)  
tel.: 0544.456766 cell: 345.332.80.17  
e-mail: olympus@olympus.ra.it

## BIO OPERATORI ITALIA

TRONCONI STEFANIA  
Biostudio Jonas Faenza  
cell: 334.196.17.00  
m.: stefaniatronconi@bioginnastica.it

L'operatore/istruttore di Bioginnastica, è colui che accompagna la persona nel percorso della ri-scoperta del proprio corpo. Ha fatto, e continua a fare, un percorso su di sé e ha frequentato i 3 anni di scuola di formazione in Bioginnastica.

### EMILIA-ROMAGNA

#### BOLOGNA e provincia

BRUSA SELENA  
Bologna (BO)  
cell: 366.425.39.38  
e-mail: selena.brusa@gmail.com

SIGNORIN LETIZIA  
Castel S. Pietro Terme (BO), Imola (BO)  
cell: 349.393.09.90  
e-mail: lsignorin86@gmail.com

FOLETTI PAOLA  
E. P. JIM / Imola (BO)  
cell: 348.317.56.98  
e-mail: epjimstudio@gmail.com  
www.epjimstudio.com

PETRONCINI ELENA  
Imola (BO)  
cell: 328.868.27.90  
e-mail: elena.petroncini@gmail.com

GIOGOLI GABRIELLA  
Centro Arcobaleno, Medicina (BO)  
cell: 333.264.30.62  
e-mail: arcobaleno.giga@gmail.com

TOSETTO GIANLUCA  
Centro Arcobaleno Medicina (BO)  
cell: 333.264.30.62  
e-mail: gian.gip@email.it

MARANGONI MARINELLA  
Mordano (BO)  
cell: 339.393.15.38  
e-mail: marinellamarangoni@gmail.com

#### FORLÌ/CESENA e provincia

RANIERI CARLA  
Biostudio Forlì (FC)  
cell: 347.756.10.98  
e-mail: carla.ranieri62@gmail.com

BELLAVISTA SILVIA  
Biostudio Forlì (FC),  
Cesena (FC)  
cell: 320.884.01.31  
e-mail: bellavistasilvia@libero.it

TASSINARI MARIA CRISTINA  
Cesenatico (FC)  
cell: 347.04.36.314  
e-mail: tassinarimcristina@gmail.com  
Facebook: Bioginnastica Cesenatico

TINTI ALESSANDRA  
Cesenatico (FC)  
cell: 347.346.95.51  
e-mail: tinti.alessandra@gmail.com

#### FERRARA e provincia

BONOLI MIRKO  
cell: 348.229.13.55  
e-mail: mircobonoli@libero.it

#### PARMA e provincia

BRAZZALI TERESA  
Studio Filo/Basilicogioiano (PR)  
cell: 340.411.73.29  
e-mail: t.brazzali@gmail.com

#### RAVENNA e provincia

TASSELLI MARISTELLA  
Biostudio Olympus/Ravenna (RA)  
cell: 0544.456766  
e-mail: olympus@olympus.ra.it

CASSANI SABRINA  
Alfonsine (RA)  
cell: 347.520.21.42  
e-mail: sabrinacassani2@gmail.com

CAVINA RAFFAELLA  
Biostudio Lugo (RA)  
cell: 347.457.81.99  
e-mail: r.cavina1@virgilio.it

MAGNANI SIMONE  
Biostudio Lugo, Bagnacavallo (RA)  
cell: 349.165.28.43  
e-mail: monemagnani1@virgilio.it

MONTANARI VALENTINA  
Biostudio Lugo (RA)  
cell: 340.91.75.178  
e-mail: montanari.vale91@gmail.com

SARTO ALICE  
Biostudio Jonas Faenza (RA)  
cell: 331.750.18.63  
e-mail: alice.sarto@gmail.com

VERLICCHI CHIARA  
Biostudio Lugo (RA)  
cell: 347.522.12.13  
e-mail: chiara.verlicchi@gmail.com

#### REGGIO EMILIA e provincia

BRAZZALI TERESA  
Interno 9/Reggio Emilia (RE),  
Centro Culturale Mavarta/Sant'Ilario  
d'Enza (RE),  
Studio Filo/Basilicogioiano (PR)  
cell: 333.212.28.16  
e-mail: interno.n.9@gmail.com

PADOVANI MARIA VITTORIA  
Studio Fisiosinergia Puianello/  
Quattro Castella (RE)  
cell: 347.916.28.72  
e-mail: mavipadovani@libero.it

#### RIMINI e provincia

BADIALI MIRKO  
Biostudio Riccione (RN)  
cell: 338.650.74.07  
e-mail: mirko@biostudioriccione.it  
segreteria: 328.735.09.92  
e-mail: segreteria@biostudioriccione.it

COSTELLA CLAUDIA  
Biostudio Riccione (RN), Area K  
Rimini (RN)  
cell: 349.511.10.40  
e-mail: c.costella.01@gmail.com

GIUSTI DAVIDE  
Biostudio Riccione (RN),  
Cesenatico (FC), Bagnara (FC)  
cell: 328.54.36.705  
e-mail: davide.giusti@outlook.com

RAVVISO GIANLUIGI  
Luna Nuova/Rimini (RN),  
Studio Movimenti/Cattolica (RN)  
cell: 348.70.56.040  
e-mail: gianluigi.ravviso@gmail.com  
www: www.bioginnasticamarignano.it  
FB: Bioginnastica Marignano

FABBRI DANIELA  
Luna Nuova/Rimini (RN),  
Studio Movimenti/Cattolica (RN)  
cell: 333.653.28.12  
e-mail: fabbridaniela@gmail.com  
www.bioginnasticamarignano.it  
FB: Bioginnastica Marignano

BALDUCCI CINZIA  
Rimini (RN)  
cell: 333.63.49.213  
e-mail: cinzia.balducci@gmail.com

#### LAZIO

MARRA ROSANNA  
Roma  
cell: 346.968.72.93  
e-mail: rosanna.marra52@gmail.com

#### LOMBARDIA

ZANOTTI STEFANIA  
Como, Lago di Como (CO), Lugano (CH)  
cell: 345.393.32.02  
e-mail: stefania.zanotti00@gmail.com

MESSORA MONICA  
Mantova (MN), Studio Arte e  
Movimento/Marmirolo (MN)  
cell: 366.201.05.00  
e-mail: monica.messora@libero.it

MACEDONIO ELISA  
Varese (VA), Svizzera  
cell: 339.69.96.900  
e-mail: elisa.macedonio2@gmail.com

ORNELLA PAROLINI  
Pozzolengo (BS)  
cell: 338.351.16.94  
e-mail: ornella.parolini@gmail.com

CERUTTI MANUELA  
Pozzolengo (BS), Castelnuovo del  
Garda (VR)  
cell: 333.2459585  
e-mail: cerma79@libero.it

#### MARCHE

DELLA NOCE GIULIANA  
Fano (PU)  
tel: 0734.85.98.20  
e-mail: giuliana.dellanoce@alice.it

FOLICALDI CLAUDIA  
Fermo (FM)  
cell: 338.933.59.03  
Sant'Elpidio a mare (FM)  
tel: 0734.85.98.20  
e-mail: biostudio.fermo@tiscali.it

ANDREOLI KATIA  
Biostudio Marotta (PU)  
cell: 328.812.54.00  
e-mail: katia.andreoli@libero.it  
Facebook: Bioginnastica Marotta

#### PIEMONTE

MACEDONIO ELISA  
Novara (NO)  
cell: 339.69.96.900  
e-mail: elisa.macedonio2@gmail.com

#### PUGLIA

VESPUCCI LOREDANA  
Centro Medex/Squinzano Lecce  
cell: 347.781.34.13  
e-mail: loredanavespucci@libero.it

#### TOSCANA

PANATTONI MICHELA  
Montecarlo (LU), Lucca, Viareggio (LU)  
cell: 338.271.41.06  
e-mail: panattonimichela72@gmail.com

BONUCCELLI PAOLA  
San Marcello/Piteglio PT, Gavinana PT,  
Firenze (Soffiano)  
cell: 347.457.78.76  
e-mail: ondinaondina@hotmail.it

SORVILLO SILVIA  
Firenze, Pontassieve (FI), Pistoia (PT)  
cell: 329.723.71.74  
e-mail: silviasorvi@gmail.com

ARCANGELI FEDERICA  
San Marcello Pistoiese (PT)  
cell: 348.56.40.150  
e-mail: federicarcangeli@virgilio.it

#### TRENTINO A. ADIGE

PEDROTTI ENRICO  
Trento (TN)  
cell: 320.56.36.263  
e-mail: enrico.pedrotti89@gmail.com

VEDOVELLI MARIA LAURA  
Trento (TN)  
cell: 348.414.53.76  
e-mail: rosedeldeserto@gmail.com

#### VENETO

BONI BARBARA  
Biostudio Castelnuovo del Garda (VR)  
cell: 347.109.42.73  
e-mail: barbara@biostudiodelgarda.it

GIACOMELLI LUCA  
Biostudio Castelnuovo del Garda (VR)  
cell: 339.742.88.16  
e-mail: luca@biostudiodelgarda.it

SAVOIA MICHELA  
Bussolengo (VR)  
cell: 338.874.34.99  
e-mail: bioginnastica.ms@gmail.com

FRANCHINI SARA  
Mamaninfea/Sommacampagna (VR),  
Bussolengo (VR)  
cell: 345.163.60.58  
e-mail: info@sarafranchini.it

MELITI BARBARA  
Monteviale (VI)  
cell: 348.570.70.88  
e-mail: baby1977@libero.it

FACCHIN ENRICA  
Padova (PD), Vicenza (VI)  
cell: 349.665.92.04  
e-mail: enryfacchin@hotmail.com

Trovi tante altre informazioni su: [www.bioginnastica.it](http://www.bioginnastica.it)

**Bio**  
VILLAGGIO  
BY BIOGINNASTICA®

Rimini - Palacongressi  
30 novembre - 2 dicembre 2018



**COSMO SENIOR**

by SENI R ITALIA  
FEDERAZIONI

Biovillaggio ringrazia lo  
sponsor tecnico:



**bioginnastica**  
GINNASTICA POSTURALE BIOENERGETICA



Ci trovi anche:

WEB: [www.bioginnastica.it](http://www.bioginnastica.it)  
MAIL: [bioginnastica@bioginnastica.it](mailto:bioginnastica@bioginnastica.it)  
FACEBOOK: Bioginnastica - Ginnastica posturale bioenergetica  
YOUTUBE: [www.youtube.com/user/bioginnastica](http://www.youtube.com/user/bioginnastica)