



SCUOLA DI FORMAZIONE OPERATORE DI BIOGINNASTICA®

Crescita personale e professionale.

OBIETTIVI

Il percorso di formazione ha lo scopo di formare operatori che possano applicare la Metodologia Bioginnastica® in vari settori professionali: rieducativo, riabilitativo, fisioterapico, massofisioterapico, scolastico, ostetrico, medico, psico-pedagogico, atletico-sportivo, nel campo del wellness e del fitness. La Bioginnastica® è una metodologia trasversale che può essere applicata in diversi ambiti, sia preventivi che terapeutici, in cui il corpo è protagonista per il mantenimento dello stato di salute e del benessere psicofisico.

**Il percorso formativo è formato da
TRE LIVELLI e ognuno dei quali è composto da QUATTRO STAGE
didattici teorici-pratici annuali:**

1 livello – Riequilibrio posturale

**miofasciale
2 livello – Riequilibrio
posturale globale**

3 livello – Operatore di Bioginnastica®

**Ogni livello permetterà di ottenere
competenze da applicare subito nel
proprio**

**ambito professionale, o di iniziare, con il nostro supporto, un'attività
lavorativa gratificante in un campo sempre più in evoluzione come quello
della salute e del benessere.**

La sede della scuola è

presso il Biostudio Faenza - poliambulatorio sia per le attività pratiche e
anche ON LINE.

Il percorso formativo prevede anche lezioni video e webinar on line per approfondire
meglio le tematiche e rivedere i contenuti teorici e pratici.



PROGRAMMA SPECIFICO - Primo livello

IL RIEQUILIBRIO POSTURALE MIOFASCIALE: il ritmo del movimento.

Obiettivo:

- Conoscenza dei sistemi sensoriali-percettivi e miofascialicollegati alla postura, e loro applicazione in campo rieducativo e riabilitativo;
- Conoscenza della valutazione posturale in relazione agli assi epiani del corpo: analisi posturale di base;
- Acquisizione di esercizi e competenze di base della metodologia Bioginnastica® in modo semplice ed efficace per il riequilibrio posturale e il benessere psicofisico della persona;
- Esercizi base del bacino e della colonna vertebrale;
- Esercizi base dei sistemi tampone - per il riequilibrio dellapostura in relazione alle patologie - casi clinici ed applicazione.

Pre-iscrizioni dal 1 ottobre 2021:

biostudiofaenza@bioginnastica.it – 334 196 17 00

La caparra di 160,00 euro permetterà di avere il modulo 0 – Propedeutica alla Bioginnastica e di poter accedere ai video corsi ed ai prodotti su www.bioginnasticashop.it a prezzi scontati.

2 ore con tutor che vi seguirà fino all'inizio dei moduli e poi 4 ore di tutor durante i moduli.

Per chi si iscrive alla scuola entro 31/01/2022 euro 920 ,00 + iva, meno acconto versato.

Per chi si iscrive dopo il 01/02/2022 alla scuola euro 1350 + iva.

Il pagamento potrà essere effettuato in 4 rate dalla emissione della fattura.

Modulo 0 – Propedeutica alla Bioginnastica

Video Lezioni:

- 1) Presentazione breve Bioginnastica con dott.ssa Stefania Tronconi (3:57 min)
- 2) Radici della Bioginnastica – Basi didattiche e metodologiche con dott.ssa Stefania Tronconi (84 min. circa)
- 3) Esame obiettivo: conoscere il corpo attraverso autovalutazione posturale con dott.ssa. Stefania Tronconi (21.56 min.)
- 4) Video 0 Bioginnastica: Esercizi base – sperimentare nel corpo con dott.ssa Stefania Tronconi (34 min.)
- 5) Respiro e Vita: teoria del respiro con dott.ssa Stefania Tronconi (48 min.)
- 6) Respirazioni Pratica 1: respirazioni mio-fasciali parte pratica es. di base con dott.ssa Stefania Tronconi (31:29 min.)

Abstract:

- 1) Cura del sé
- 2) Materiale didattico (Libretto Medici)



1° Modulo

Sabato 12 – Domenica 13 febbraio 2022

Sabato 12 febbraio – h 9.00/12.30 - h 14.00/18.00

Presentazione Scuola di Formazione

Principi di base della metodologia Bioginnastica®: il corpo e le leggi della bio-fisiologia del corpo applicata alla posturologia.

Lezione pratica: il corpo sensoriale percettivo, conoscersi attraverso l'ascolto e la propriocezione del corpo.

Assi e piani: la tensegrità del corpo.

Aspetti miofasciali nell'allenamento, centratura ed equilibrio della persona.

La respirazione: omeostasi e riequilibrio dell'organismo

Lezione pratica: respirazione globale e tensegrità per il riequilibrio posturale globale.

Domenica 13 febbraio – h 9.00/13.00

Valutazione posturale: valutazione ed esame obiettivo

Lezione pratica di analisi posturale, sia in presenza che ON LINE, soluzioni efficaci.

Baricentro: equilibrio e mobilità del bacino.

Aspetti funzionali, posturali e strutturali per il riequilibrio globale e specifico.

Casi clinici: postura e dolore e patologie del tratto lombare

Lezione pratica: 1 protocollo Bioginnastica® - bacino e riequilibrio della colonna lombare.

Feedback e chiusura del corso.

Lezioni video:

- 1) Assi e piani con dott.ssa Stefania Tronconi (40.52 min.)
- 2) Analisi posturale Didattica con dott.ssa Alice Sarto (22.16 min.)
- 3) Analisi posturale Pratica con dott.ssa Alice Sarto (21.03 min.)
- 4) Prima Lezione protocollo Bioginnastica® pratica Baricentro e Bacino

Slide:

- 1) Le radici della Bioginnastica
- 2) Respiro e vita
- 3) Biolezioni protocollo respirazioni
- 4) Prima lezione protocollo Bioginnastica® Baricentro e Bacino
- 5) Assi e Piani

Abstract:

- 1) Bacino
- 2) Lombalgia



2° Modulo

Venerdì 25 – Sabato 26 - Domenica 27 febbraio 2022

Venerdì 25 febbraio - h 14.00/18.00

Feedback delle nozioni apprese

La respirazione mio-fasciale: il ritmo del respiro.

La respirazione primaria anteriore.

La fascia sotto-linguale, funzione respiratoria, ed allineamento posturale.

Lezione Pratica: la respirazione primaria anteriore e riequilibrio del dolore psicofisico.

Casi clinici.

Sabato 26 febbraio - h 9.00/12.30 – h 14.00/18.00

L'ascolto: i sensi e la propriocezione

Lezione pratica: ascolto e movimento di base per il riequilibrio degli assi e piani.

Sistema posturale: i sistemi tampone ed alterazioni posturali

Lezione pratica: i cingoli articolari spalle-bacino: relazioni e riequilibrio posturale globale - respirazione ed allineamento.

Didattica della seduta.

Domenica 27 febbraio - h 9.00/13.00

I sistemi tampone del sistema sensoriale percettivo: la postura nel disequilibrio e nel riequilibrio. Docente: Dott.ssa Stefania Tronconi

Lezione pratica: secondo protocollo Bioginnastica® - cingoli articolari: utilizzo degli strumenti didattici, casi clinici. Docente: Dott.ssa Stefania Tronconi

Didattica - casi clinici e pratica

Lezione video:

- 1) Valutazione posturale e influenze psico-fisiche con Dott. Lorenzo Baldini. (1h. 08 min.)
- 2) Tipologie di dolore ed infiammazione cause e soluzioni con la metodologia Bioginnastica® con Dott. Giuseppe Piano e dott.ssa Stefania Tronconi. (30 min.)
- 3) La rigidità psicofisica: basi sensoriali e percettive del pensiero con dott. Mirco Bonoli. (39.04 min.)
- 4) Seconda lezione protocollo Bioginnastica® - cingoli articolari con dott.ssa Stefania Tronconi. (1h 15 min.)

Slide:

- 1) Cingoli Articolari
- 2) Secondo protocollo Bioginnastica® - cingoli articolari



3) Valutazione posturale e influenze psico-fisiche

Abstract:

- 1) Colonna e postura
- 2) Cingoli Articolari

3° Modulo

Venerdì 18 – Sabato 19 – Domenica 20 marzo 2022

Feedback del lavoro appreso.

La zona cervico-dorsale: sintomatologia dolorosa, patologie e riequilibrio posturale.

Analisi funzionale e valutazione: come agire in presenza e come lavorare ONLINE. Difficoltà e vantaggi.

Lezione pratica: collo e trapezi – lavoro mio – fasciale. Didattica della lezione.

Pratica di personal trainer di Bioginnastica®: assistenza agli esercizi collo e trapezi
Feedback del lavoro appreso.

La catena muscolare posteriore: funzione e postura.

Lezione pratica: Respirazione primaria posteriore assistita – globale.

Didattica e assistenza della respirazione primaria posteriore e globale.

Lezioni video:

- 1) Terza lezione protocollo Bioginnastica® – Trapezi e Spalle con dott.ssa Stefania Tronconi. (1h 20 min.)
- 2) Casi clinici: soluzioni e proposte. con dott.ssa Stefania Tronconi.

Slide:

- 1) Trapezi e collo.
- 2) Terza lezione protocollo Bioginnastica® – Trapezi e Spalle.

Abstract:

- 1) Dolori cervicali e mal di testa.



4° Modulo

Venerdì 8 – Sabato 9 - Domenica 10 aprile 2022

Feedback del lavoro appreso.

Lezione pratica di protocollo Bioginnastica®: trapezi e zona cervico-dorsale. Didattica della lezione.

Dolore e problematiche dorso-cervicali.

Valutazione ed autovalutazioni funzionale e posturale nelle varie posture della quotidianità.

Lezione pratica di protocollo Bioginnastica®: allineamento postulare collo-spalle nella rieducazione e riabilitazione motoria

Casi clinici.

Ansia e stress: influenza del sistema PNEI nel corpo a livello posturale

Benessere psicofisico: la mente e corpo nella centratura “posturale”. Con Dott. Bonoli, psicologo psicoterapeuta.

Lezione pratica: respirazione verticale e respirazione IPO per il rilassamento psicofisico.

Analisi posturale, valutazione casi clinici ed applicazione pratica di esercizi di riequilibrio posturale globale nel dolore cronico.

Pratica di personal trainer di Bioginnastica®: assistenze sia in presenza che online: modalità di intervento.

Lezione finale di gruppo per consolidare il lavoro svolto.

Attestato di frequenza.

Lezioni Video:

- 1) Ansia e Stress – Influenza del sistema PNEI a livello posturale
- 2) Lezione Pratica – Respirazione Verticale e IPO per il benessere psico-fisico



STAGE DIDATTICO - PERSONALE facoltativo

Stage di lavoro su di sé “Il benessere psicofisico

La postura rappresenta il punto di partenza esteriore per comprendere attraverso le nostre sensazioni i disagi interiori. Possiamo in modo semplice comprenderli nel linguaggio del corpo e scioglierli, per ripartire con energia e vitalità”

Verranno approfonditi i temi svolti didatticamente attraverso solo un lavoro pratico e un maggiore confronto attivo a livello personale

Il corso di formazione è rivolto a laureati in Scienze motorie, diplomati I.s.e.f., fisioterapisti (saranno rilasciati 30 punti ECM) e massofisioterapisti, ostetriche, medici, psicologi, pedagogisti, insegnanti scolastici, naturopati, osteopati, psicomotricisti, operatori sanitari, istruttori sportivi qualificati.

Il percorso formativo per acquisire il titolo di operatore riconosciuto da IRSEF ente accreditato MIUR ha una durata di tre anni per dare il tempo necessario alla Conoscenza, alla Consapevolezza e alla Coscienza personale di evolversi e di crescere in modo armonico e profondo lasciando un'impronta indelebile nella nostra struttura psicofisica.



Come accedere al titolo di operatore di Bioginnastica®

Il titolo di operatore di Bioginnastica® permette di essere riconosciuti da IRSEF ente MIUR di utilizzare il marchio Bioginnastica® entrando a far parte dell'Albo riconosciuto da Bioginnastica® Associazione. Di accedere agli aggiornamenti e Master superiori per continuare la formazione professionale e personale.

Per accedere all'esame finale occorre:

- Aver frequentato tutti i tre livelli formativi con 80% delle presenze didattiche – pratiche
- Aver svolto 30 ore di lavoro personale con un operatore/istruttore accreditato come tutor: 6 ore al primo livello, 10 ore al secondo livello e 14 ore al terzo livello.
- Aver svolto 20 ore stage - o 40 ore di corsi Bioginnastica in presenza o ON LINE nei tre anni
- Viene consigliato il tirocinio di 30 ore presso un operatore o nel Biostudio più vicino per meglio apprendere il lavoro applicativo negli allievi. La scuola si rende disponibile nell'organizzazione e nel favorire questo momento formativo importante per la qualità del lavoro.

LA SCUOLA OFFRE LA POSSIBILITA' DI ESSERE SEGUITI DA UN TUTOR PER MIGLIORARE L'APPRENDIMENTO DIDATTICO, E LAVORARE A LIVELLO PERSONALE PER IL PROPRIO BENESSERE PSICOFISICO.



Scuola di
Formazione in
bioginnastica®

Le lezioni saranno tenute da:

Dott.ssa Stefania Tronconi - Ideatrice della metodologia Bioginnastica®, massofisioterapista, scienze motorie

Dott.ssa Alice Sarto – Massofisioterapista, scienze motorie, istruttore di Bioginnastica®

Dott. Mirco Bonoli - Psicologo, psicoterapeuta, naturopata, operatore di Bioginnastica®

Dott.ssa Manuela Succi - Farmacista, naturopata

Dott. Giuseppe Piano - Medico chirurgo specializzato in anestesia ed esperto in medicina del dolore - direttore sanitario Poliambulatorio Biostudio Jonas Faenza.

Dott. Lorenzo Baldini - Medico chirurgo specialista in Medicina dello sport.

Dott. Massimo Paganelli - Medico chirurgo specialista in ortopedia.

Dott.ssa Maria Pia Pandolfo - Medico chirurgo specialista in ginecologia esperto di omeopatia e medicina bioenergetica.

Dott.ssa Valentina Montanari – Fisioterapista, istruttore di Bioginnastica®

Dott.ssa Chiara Verlicchi - Scienze motorie, istruttore di Bioginnastica®

Dott. Simone Magnani - Scienze motorie, massofisioterapista, istruttore di Bioginnastica®

Dott.ssa Raffaella Cavina - Scienze motorie, massofisioterapista, istruttore di Bioginnastica®

Dott. Davide Giusti - Scienze motorie, istruttore di Bioginnastica®

Per qualsiasi informazione:



Via Cittadini, 15/1 Faenza (Ra),
tel. 0546.622959 cell. 334 1961700
biostudiofaenza@Bioginnastica®.it
www.Bioginnastica®.it