



Scuola di  
Formazione in  
**bioginnastica®**

## 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 – Secondo livello

**IL RIEQUILIBRIO POSTURALE GLOBALE: l'armonia del movimento.**

Obiettivo: il secondo livello ha lo scopo, dopo una fase esperienziale di consolidare le nozioni apprese e di continuare il percorso di Conoscenza del Corpo, sia da un punto di vista fisico che psicoemsozionale entrando in contatto maggiormente con la percezione e la Consapevolezza del sé.

**1° Modulo**

**27 maggio 2022 H 14.00 - 18 e 30**

**Allenamento sensoriale percettivo: ritrovare la centratura psicofisica.**

- Sensazione e percezione: gli organi di senso e l'immagine di sé e della realtà.
- Il cervello limbico. Emozioni, biochimica, biofisica del movimento psicoemozionale.
- Pratica: la respirazione - il ritmo e il bioritmo: armonia in corpo. Ripristinare l'armonia psicofisica e la centratura bioenergetica.

**28 maggio 2022 H 9.00 - 13.00. - 14.30 -18.30**

- struttura e postura: genetica ed epigenetica influenza dell'ambiente nel nostro stato di benessere e salute.
- Protocollo Bioginnastica: diaframma strutturale 1 prima parte: la funzione e la biomeccanica del movimento respiratorio.
- Pratica il diaframma bis: la capacità di lasciarsi andare.

**29 maggio H 9 - 14.00**

- Il diaframma seconda parte seconda parte: la struttura del movimento respiratorio.
- Pratica: la libertà del respiro.
- Feedback del lavoro appreso.

**2° Modulo**

**Venerdì 15 luglio h 14.00 -18.30**

**Allenamento condizionale -coordinativo: il ritmo e la performance**

- Biotipi - costituzioni- e postura: influenza nella postura e movimento.
- Indicazioni pratiche di come approcciarsi ai diversi tipologie costituzionali e caratteriali.
- Pratica: capacità condizionali e coordinative: come svilupparle e creare armonia nelle diverse tipologie: esercizi rieducativi.



**Sabato 16 luglio h 9- 13.00 14.30 - 18-30**

- Protocollo Bioginnastica: il quadrato dei lombi: flessibilità, fluidità, adattamento posturale e bioenergetico
- Pratica: il quadrato dei lombi e ventre.

**Domenica 19 luglio**

- Protocollo Bioginnastica: le anche: il cammino nell'evoluzione della vita.
- Patologie comuni e prevenzione- cura del corpo.
- Pratica: le anche e il movimento del bacino.

**3° modulo**

**Venerdì 2 Settembre 14.00 - 18.30**

- L'infiammazione biologica: il corpo guarisce se stesso, come quando e perché?
- Biologia e biofisiologia dell'infiammazione e della cicatrice. Prevenzione e cura del sé.
- La respirazione e il movimento armonico. Unione dei protocolli Bioginnastica

**Sabato 3 settembre 9.00 - 13.00 14.30 - 18.30**

- Protocollo Bioginnastica: La colonna vertebrale: fluidità- adattamento- sostegno. Postura prevenzione e patologie
- Pratica: la colonna e la verticalità - 1 parte - infiammazione e dolore psicofisico.
- Pratica: la colonna e la verticalità - 2 parte - la decontrazione e la fluidità armonica.

**Domenica 4 settembre 9.00 - 14.00**

- Pratica: la colonna e la verticalità - 3 parte il tono, il movimento, la performance.
- Feedback del lavoro svolto.

**4° modulo**

**Allenamento alla libertà nel movimento psicoemozionale**

**Venerdì 14 ottobre 14.30 - 18 -30**

- La musica\_ pedagogia musicale.
- Il suono- il ritmo- la melodia- l'armonia.
- Pratica: esercizi nel suono.



**Sabato 15 ottobre 9.00 - 13.00. 14.30 -18.30**

- I grandi cingoli: la libertà nel movimento fisico e psicoemozionale
- La comunicazione: intimità e relazione intra-extrapersonale
- Lezione speciale psicofisica con il dott. Mirco Bonoli

**Domenica 16 ottobre**

- Casi clinici
- Personal trainer: inizio del percorso Bioginnastica. Modalità di approccio con l'allievo e creazione del progetto rieducativo.
- Feedback del lavoro svolto e valutazione finale.

**Video teorico – didattici:**

- Il connettivo: la forma e l'informazione nel corpo. Stefania Tronconi
- Molecole di emozioni: biochimica e biofisica delle emozioni e influenza nel corpo. Chiara Verlicchi
- Il sistema PNEI: influenza della psiche nel corpo. Dott. Baldini
- Pedagogia musicale ed esercizi pratici Stefania Tronconi

**Video pratici:**

I protocolli in sintesi - pillole di Bioginnastica:

- Quadrato dei lombi
- Respiro
- La colonna
- Grandi cingoli

Stefania Tronconi.



Scuola di  
Formazione in  
**bioginnastica®**

### **Come accedere al titolo di operatore di Bioginnastica®**

Il titolo di operatore di Bioginnastica® permette di essere riconosciuti da IRSEF ente MIUR e 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 omeo-  
patia 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

