



bioginnastica[®]

Riequilibrio Posturale Bioenergetico

Il ritmo della vita

STAGE DI APPROFONDIMENTO
DI BIOGINNASTICA[®] ANNO 2024
APERTI A TUTTI



biostudio

FAENZA

Il ritmo della vita



STAGE DI
APPROFONDIMENTO
ANNO 2024
APERTI A TUTTI

Vi illustro gli Stage aperti a tutti, che insieme al Biostudio Faenza srl ho organizzato per l'anno 2024.

Abbiamo pensato ad una serie di stage per scoprire e approfondire i benefici della Bioginnastica®, che vi ha insegnato ad ascoltare il vostro corpo, la vostra mente e la vostra energia per trovare Riequilibrio Posturale Bioenergetico.

Parlerò dei **ritmi circadiani** e di come governano la nostra vita.

Lessere umano nella sua totalità corpo-mente ed energie vive in base ad un orologio biologico perfetto per mantenere lo stato di salute ed energia durante le ore della giornata, durante il ritmo delle stagioni e della vita in ogni sua tappa biologica ed evolutiva.

Stephan Franconi
Fondatrice
della metodologia
della Bioginnastica®



I ritmi circadiani



Cosa sono?

Sono i cicli biologici che si ripetono circa ogni 24 ore e influenzano una vasta gamma di processi fisiologici e comportamentali negli organismi viventi.

Questi ritmi sono guidati da un "orologio biologico" interno, influenzato principalmente da segnali ambientali come la luce e il buio.

Cosa regolano?

Sonno e veglia: le persone tendono ad essere più attive durante il giorno e a dormire durante la notte;

Temperatura corporea: raggiunge il suo picco nel tardo pomeriggio o in serata e diminuisce durante il sonno notturno;

Livelli di energia e vigilanza: aumentano durante il giorno e diminuiscono durante la notte;

Funzioni metaboliche: la digestione e l'assorbimento dei nutrienti, sono influenzati dai ritmi circadiani;

Produzione di ormoni: il cortisolo, è coinvolto nella regolazione dello stress, la melatonina, influisce sul ciclo sonno-veglia, seguono ritmi circadiani;

Regolazione dell'umore e delle prestazioni cognitive: variano in base ai ritmi circadiani;

Sensibilità ai farmaci: l'efficacia di alcuni farmaci può variare a seconda del momento in cui vengono assunti, a causa dei cambiamenti nei ritmi circadiani.

Scopriamo
e impariamo
a conoscere
i ritmi circadiani
insieme a
Stefania Tronconi
Fondatrice
della metodologia



Perché è importante conoscerli e rispettarli?

Conoscere e rispettare i ritmi circadiani è importante se si vuole mantenere un buon stato di salute e di benessere.

La vita frenetica e la nostra quotidianità ci portano lontano dai bioritmi naturali; con la Bioginnastica® siamo in grado di ritrovare una connessione con il nostro orologio biologico e fisiologico; creare una sincronia con i bioritmi delle stagioni, per vivere appieno le nostre potenzialità fisiche e ritrovare salute e benessere.



Il ritmo della vita



STAGE DI
APPROFONDIMENTO
ANNO 2024
APERTI A TUTTI

Gli stage sono suddivisi in **parte teorica** (videocorso) e **parte pratica**.



1 Bioginnastica®
e il ritmo
dell'inverno:
il recupero
bioenergetico
STAGE

FAENZA
in presenza
e online
BioStudio Faenza
Via Cittadini 15/1
Faenza RA



2 Bioginnastica®
e il ritmo
della primavera:
il risveglio
del corpo
STAGE

TRENTO
in presenza
Montagnara di Pinè
Trento TN
Via D. Targa 69



3 Bioginnastica®
e il ritmo del benessere
della primavera:
drenaggio
mente e corpo
STAGE

ABANO TERME
in presenza
Monteortone
Abano Terme PD
Via Monteortone 46



4 Bioginnastica®
e il ritmo
dell'estate:
la vitalità
e l'energia
STAGE

FONTANAROSA
in presenza
Fontanarosa AV
C. da Fievo



5 Bioginnastica®
e il ritmo
dell'autunno.
In cammino:
il respiro del movimento
STAGE

**BAGNO
DI ROMAGNA**
in presenza
Loc. Paganico FC
S.P. 43, via Paganico

COME ISCRIVERSI E PRENOTARE

STAGE

Direttamente a
Biostudio Faenza

t. 0546 622959
biostudiofaenza@bioginnastica.it

ALLOGGIO

Direttamente alla struttura,
prezzi e pacchetti convenzionati
Bioginnastica.

Scegli la soluzione più indicata
per le tue esigenze!

TRATTAMENTI

Scopri il trattamento
consigliato per ogni stage
contattando lo studio
o il biooperatore
indicato

STAGE

In presenza: max 20
+ online
Quota socio €165
Quota non socio €185
Escluso trasporto
e pernottamento

ALLOGGIO

Chiedi a
Biostudio Faenza
le strutture
convenzionate
per soggiornare
a Faenza

TRATTAMENTI

Su prenotazione:
Biostudio Faenza
t. 0546 622959
biostudiofaenza@bioginnastica.it

Venerdì Sabato Domenica
5-6-7
Gennaio
2024

STAGE

In presenza: max 25
Quota socio €165
Quota non socio €185
Escluso trasporto
e pernottamento

ALLOGGIO

Family Hotel Belvedere
info@familyhotelbelvedere.it
www.familyhotelbelvedere.it
t. 0461 557750

TRATTAMENTI

Su prenotazione:
Paola Bazzanella
BioOperatore
339 8887258
paolabazzanella81@gmail.com

Venerdì Sabato Domenica
8-9-10
Marzo
2024

STAGE

In presenza: max 25
Quota socio €165
Quota non socio €185
Escluso trasporto
e pernottamento

ALLOGGIO

Hotel Terme Leonardo
info@termeleonardo.it
www.termeleonardo.it
t. 049 9939 200

TRATTAMENTI

Su prenotazione:
Biostudio Faenza
t. 0546 622959
biostudiofaenza@bioginnastica.it

Venerdì Sabato Domenica
17-18-19
Maggio
2024

STAGE

In presenza: max 25
Quota socio €165
Quota non socio €185
Escluso trasporto
e pernottamento

ALLOGGIO

Agriturismo La Morosa
fb: La Morosa Agriturismo
t. 347 865 6198

TRATTAMENTI

Su prenotazione:
Franca Maria Penta
BioOperatore
347 4738131
p.franca@infinito.it

Venerdì Sabato Domenica
26-27-28
Luglio
2024

STAGE

In presenza: max 15
Quota socio €165
Quota non socio €185
Escluso trasporto
e pernottamento

ALLOGGIO

Fattoria
dell'Autosufficienza
info@autosufficienza.it
www.autosufficienza.it
t. 335 813 7979

TRATTAMENTI

Su prenotazione:
Biostudio Faenza
t. 0546 622959
biostudiofaenza@bioginnastica.it

Venerdì Sabato Domenica
8-9-10
Novembre
2024

1 FAENZA

Stage 1 - in presenza e **online**

Bioginnastica® e il ritmo dell'inverno: il recupero bioenergetico

Venerdì Sabato Domenica
5-6-7
Gennaio
2024

Nel bioritmo dell'inverno con la Bioginnastica® si lavora per stimolare il cervello ed il sistema nervoso per raggiungere il rilassamento profondo collegato al **Bioritmo del sonno-veglia** e allo stress mentale e psico emozionale.

VENERDÌ 5 GENNAIO

ore 8.30-13 *Trattamenti individuali su prenotazione*

ore 16-17.30 Proiezione videocorso insieme al Biostudio Faenza

ore 17.30-18.30 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi
- Reni e Stress

SABATO 6 GENNAIO

ore 9-10.30 Lezione di Bioginnastica® con Stefania Tronconi
- Il risveglio Bioenergetico, milza e pancreas riattivazione del sistema immunitario attraverso la respirazione mio fasciale

ore 10.30 Break con tisana d'inverno

ore 11-12.30 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi
- Riattivazione cardio vascolare con la Bioginnastica®

ore 15-18.30 *Trattamenti individuali su prenotazione*

DOMENICA 7 GENNAIO

ore 9-10.30 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi
- Il risveglio Bioenergetico della colonna vertebrale

ore 10.30 Break con tisana per ossa e articolazioni

ore 11-12.30 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi
- Il ritmo dell'inverno: bioritmo sonno e veglia

ore 15-18.30 *Trattamenti individuali su prenotazione*

INFO&ISCRIZIONI

BioStudio Faenza
t. 0546 622959
Via Cittadini 15/1
Faenza

DOVE

**Biostudio Faenza
Faenza RA**
Via Cittadini 15/1
t. 0546 622959

QUOTA STAGE

In presenza: max 20 + online
Quota socio €165
Quota non socio €185
Esclusi trasporto
e pernottamento

TRATTAMENTI

Su prenotazione:
Biostudio Faenza
t. 0546 622959

2
TRENTO

Stage 2 - solo in presenza

Bioginnastica® e il ritmo della primavera: il risveglio del corpo

Venerdì Sabato Domenica
8-9-10
Marzo
2024

Drenaggio del corpo e la leggerezza della mente. Il cambio stagionale porta un cambiamento energetico in cui il sistema Pnei (psico-neuro-endocrino-immunologico) ha necessità di ritrovare un nuovo equilibrio e centratura psicofisica.

La Bioginnastica® aiuta il drenaggio del corpo e rendere il sistema connettivale e mio-fasciale più fluido ed armonico.

VENERDÌ 8 MARZO

ore 8.30-13 *Trattamenti individuali su prenotazione*

ore 17-19 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi

- Il risveglio del corpo: drenaggio e riequilibrio bioenergetico

SABATO 9 MARZO

ore 9-10.30 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi

- Il risveglio Bioenergetico del corpo: la vescica biliare e addome

ore 10.30 Break con tisana della primavera

ore 11-12.30 **Lezione di Bioginnastica®** in piscina con Stefania Tronconi

- Riattivazione cardio vascolare con la Bioginnastica®

ore 15-18.30 *Trattamenti individuali su prenotazione*

DOMENICA 10 MARZO

ore 9-10.30 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi

- Il risveglio Bioenergetico della colonna vertebrale

ore 10.30 Break con tisana per drenaggio corpo

ore 11-12.30 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi

- Il ritmo della primavera: bioritmo della forza e della resistenza

ore 15-18.30 *Trattamenti individuali su prenotazione*

INFO&ISCRIZIONI

BioStudio Faenza
t. 0546 622959
Via Cittadini 15/1
Faenza

DOVE

**Montagnara di Pinè
Trento TN**
Family Hotel Belvedere
Via D. Targa 69
t. 0461 557750

QUOTA STAGE

In presenza: max 25
Quota socio €165
Quota non socio €185
Esclusi trasporto
e pernottamento

TRATTAMENTI

Su prenotazione:
Paola Bazzanella
BioOperatore
339 8887258
paolabazzanella81@gmail.com

bioginnastica®
Riequilibrio Posturale Bioenergetico

biostudio
FAENZA

Stage 3 - solo in presenza

Bioginnastica® e il ritmo del benessere della primavera: drenaggio mente e corpo

Venerdì Sabato Domenica
17-18-19
Maggio
2024

La Bioginnastica® permette attraverso i suoi esercizi di disintossicare, drenare e rendere il sistema connettivale e mio-fasciale più fluido ed armonico, per ritrovare un corpo informa e vitale.

VENERDÌ 17 MAGGIO

ore 8.30-13 *Trattamenti individuali su prenotazione*

ore 17.30-19 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi

- I riti del benessere: occhi, vista e lo scarico della mente

SABATO 18 MAGGIO

ore 9-10.30 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi

- Il risveglio Bioenergetico del corpo: il fegato e la vista

ore 10.30 Break con tisana della primavera

ore 11-12.30 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi

- Il viso, il collo e l'articolazione temporo-mandibolare con la Bioginnastica®

ore 15-18.30 *Trattamenti individuali su prenotazione*

DOMENICA 19 MAGGIO

ore 10-13 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi

- Riattivazione neuro muscolare degli arti inferiori

ore 15-18.30 *Trattamenti individuali su prenotazione*

INFO&ISCRIZIONI

BioStudio Faenza
t. 0546 622959
Via Cittadini 15/1
Faenza

DOVE

**Monteortone
Abano Terme PD**
Hotel Terme Leonardo
Via Monteortone 46
t. 049 9939200

QUOTA STAGE

In presenza: max 25
Quota socio €165
Quota non socio €185
Esclusi trasporto
e pernottamento

TRATTAMENTI

Su prenotazione:
Biostudio Faenza
t. 0546 622959

4 FONTANAROSA

Stage 4 - solo in presenza

Bioginnastica® e il ritmo dell'estate: la vitalità e l'energia

Venerdì Sabato Domenica
26-27-28
Luglio
2024

Il calore del cuore, la vitalità della circolazione.

In estate tutto è in veloce movimento, il corpo ha necessità di essere elastico, vitale e centrato per creare un effetto dinamico energetico ed armonioso.

La Bioginnastica® permette di riattivare il sistema circolatorio, di drenare gli eccessi, di liberare il corpo dalle tensioni ed attivando la mente e alleggerendosi dai carichi fisici ed emozionali.

VENERDÌ 26 LUGLIO

ore 8.30-13 *Trattamenti individuali su prenotazione*

ore 17.30-19 *Proiezione videocorso*

ore 21-22.30 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi

- "Il ritmo dell'estate: il risveglio della nostra energia

SABATO 27 LUGLIO

ore 7-10 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi

- Il risveglio Bioenergetico del corpo: respiro, cuore e circolazione

ore 9 *Colazione*

ore 11-12.30 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi

- Riattivazione cardio vascolare con la Bioginnastica®.

Attività all'aperto

ore 15-18.30 *Trattamenti individuali su prenotazione*

DOMENICA 28 LUGLIO

ore 9-12.30 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi

- Bioritmo dell'asse intestino, cervello, cuore

ore 15-18.30 *Trattamenti individuali su prenotazione*

INFO&ISCRIZIONI

BioStudio Faenza
t. 0546 622959
Via Cittadini 15/1
Faenza

DOVE

Fontanarosa AV

La Morosa Agriturismo
C. da Fievo
t. 347 8656198

QUOTA STAGE

In presenza: max 25
Quota socio €165
Quota non socio €185
Esclusi trasporto
e pernottamento

TRATTAMENTI

Su prenotazione:
Franca Maria Penta
BioOperatore
347 4738131
p.franca@infinito.it

Stage 5 - solo in presenza

Venerdì Sabato Domenica
8-9-10
Novembre
2024

Bioginnastica® e il ritmo dell'autunno. In cammino: il respiro del movimento

In autunno si lavora sul respira per drenare il nostro corpo. La stagione suggerisce attenzione alle vie respiratorie. Per ossigenare il corpo e drenarlo, eliminando così le tossine in eccesso, lavoreremo sul diaframma. Ricordiamo che è necessario respirare bene per evitare ristagno di liquidi.

VENERDÌ 8 NOVEMBRE

ore 10-13 *Trattamenti individuali su prenotazione*

ore 15-17.30 *Trattamenti individuali su prenotazione*

ore 17.30-19 *Proiezione videocorso*

ore 21-22.30 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi

- Il ritmo dell'autunno: respirare la notte

SABATO 9 NOVEMBRE

ore 7.30-8.30 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi

- Il risveglio Bioenergetico del corpo: polmone e respirazione mio fasciale bioenergetica

ore 9 *Colazione*

ore 11-12.30 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi

- La respirazione mio fasciale – attivazione del sistema neuro endocrino con la Bioginnastica®

ore 15-16.30 **Lezione di Bioginnastica®/BioWalking** con Cristina Tassinari, insegnante di BioWalking

ore 15-18.30 *Trattamenti individuali su prenotazione*

DOMENICA 10 NOVEMBRE

ore 12-13 **Lezione di Bioginnastica®** con Stefania Tronconi

- Il recupero funzionale del corpo

ore 15-18.30 *Trattamenti individuali su prenotazione*

INFO&ISCRIZIONI

BioStudio Faenza
t. 0546 622959
Via Cittadini 15/1
Faenza

DOVE

Bagno di Romagna
Loc. Paganico
Fattoria Autosufficienza
S.P. 43, via Paganico

QUOTA STAGE

In presenza: max 15
Quota socio €165
Quota non socio €185
Esclusi trasporto
e pernottamento

TRATTAMENTI

Su prenotazione:
Biostudio Faenza
t. 0546 622959

Scopri la linea prodotti Armonia Viso e Corpo



LATTE ARMONIA - Detergente idratante

Emulsione cremosa arricchita di estratti vegetali e oli essenziali. Deterge in modo delicato ma profondo, indicato per tutte le pelli. Lascia la pelle morbida, idratata e rilassata. Contiene estratti vegetali ed oli essenziali di amamelide, achillea, cipresso, arancio amaro, camomilla, sandalo, mirto.

€ 19,90



TONICO ARMONIA - Idratante equilibrante

Lozione tonica analcolica, ricchissima di principi attivi vegetali timo, bardana, tiglio, geranio, sandalo, camomilla, mirto, menta e arricchito di collagene. Per tutti i tipi di pelle, svolge azione idratante e anti-age, tonificante, rispettando il pH fisiologico della cute.

€ 19,90



VISO ARMONIA - Crema viso idratante

Contiene acido ialuronico e collagene idrolizzato. Idrata e tonifica la pelle. Crema fresca e leggera, con estratti di tiglio e camomilla, adatta a pelli mature, sensibili e secche.

€ 39,00



B Crema Corpo

La crema completamente naturale che contiene olio di riso, olio di jojoba e olio d'oliva. Ha un'azione idratante, antiossidante, antirughe, seboregolatrice, idratante, rimineralizzante e lenitiva. Può essere arricchita e personalizzata con fiori di Bach, oli vegetali, ed oli essenziali Bioginnastica®.

€ 28,90



ARMONIA OILS - Argan, Jojoba e Rosa Mosqueta

Sinergia di olio di argan, jojoba e rosa mosqueta. Un siero oleoso per idratare, nutrire, rigenerare. Riduce rughe profonde, cicatrici e smagliature, può essere aggiunto agli altri prodotti viso e corpo per aumentare l'efficacia.

€ 39,00



INFO&PRENOTAZIONI

Via Cittadini, 15/1
Faenza (RA) Italy
t. 0546 622959
cell. 334 1961700
biostudiofaenza@bioginnastica.it

Seguici sui social



bioginnastica.it