



Scuola di  
Formazione in  
**bioginnastica**<sup>®</sup>

# Operatore di Bioginnastica<sup>®</sup>

*"I nostri libri di testo saranno i nostri muscoli;  
le nostre fasce nel ritmo del respiro creeranno  
l'esperienza fondamentale per l'apprendimento  
cognitivo e metodologico.  
La conoscenza diverrà sapere.  
Ogni dubbio diverrà certezza e soluzione."*

Stefania Tronconi



# Cos'è la Bioginnastica®

La Bioginnastica® è una metodologia di lavoro sul corpo che permette di ritrovare in modo semplice ed efficace, il riequilibrio posturale bioenergetico, e salute psicofisica. La metodologia si propone di educare e responsabilizzare l'allievo alla conoscenza del proprio corpo e alla "cura" di sé per una vera prevenzione e mantenimento dello stato di salute.

L'approccio della Bioginnastica® permette di riequilibrare il corpo attraverso un lavoro sulle catene neuro-mio-osteo-fasciali, in sinergia con il sistema sensoriale-percettivo, per il benessere globale psicofisico.

## Quando è nata e chi ha fondato la Bioginnastica®?

La metodologia nasce nei primi anni Novanta, come ricerca e tesi di Diploma ISEF, di Stefania Tronconi presso l'Università di Urbino.

Nel tempo si è evoluta in un Protocollo di intervento interdisciplinare di tipo "ri-educativo e terapeutico", andando ad intervenire sempre di più su tutti i sistemi biofisici e biofisiologici del corpo, per il miglioramento dello stato di salute.

La fondatrice è **Stefania Tronconi**, Massofisioterapista e insegnante di educazione motoria.

Fin dal 1992 le ricerche per lo sviluppo e la crescita della metodologia Bioginnastica® portano Stefania Tronconi a ricercare un'integrazione con altre figure professionali. Nel 2000 realizza la Scuola Triennale di formazione in Bioginnastica® e nel 2009 fonda il BioStudio Faenza, la cui attività è rivolta allo sviluppo della Bioginnastica® come strumento per il riequilibrio posturale della persona e l'integrazione di altre discipline indirizzate alla cura del corpo. Circa dieci anni fa, nasce anche la scuola di formazione di Bioginnastica® in Russia, che forma nuovi operatori. Docente in molte realtà formative, sia universitarie sia private, relatrice a convegni e conferenze, da molti anni sviluppa e divulga la metodologia Bioginnastica® con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita dei partecipanti.

## Quando è nata la Scuola di Formazione in Bioginnastica<sup>®</sup> ?

Considerato il successo della metodologia ed il numero sempre maggiore di persone interessate, Stefania Tronconi nel 2000 realizza la Scuola Triennale di formazione in Bioginnastica<sup>®</sup> organizzata su 3 livelli formativi di base, che possono essere seguiti sia online che in presenza; per permettere la maggiore diffusione di questa metodologia.

## Obiettivi formativi e competenze

L'obiettivo della scuola è quello di formare operatori, che possano applicare la metodologia Bioginnastica<sup>®</sup> in vari settori professionali: rieducativo, riabilitativo, scolastico, ostetrico, medico, psico-pedagogico e atletico-sportivo. La Bioginnastica<sup>®</sup> è una metodologia trasversale, che può essere applicata in diversi ambiti, in cui il corpo è protagonista per il mantenimento dello stato di salute e del benessere psicofisico.

### Al termine del corso avrete acquisito le seguenti competenze:

- Effettuare in modo semplice ed efficace una valutazione posturale statica, dinamica-biofisica e bioenergetica che permetta di valutare la persona sia nella globalità che nella sintomatologia in modo efficace.
- Potrete allenare, grazie agli esercizi, i vostri allievi per ottenere un risultato veloce e continuativo nel tempo.
- Utilizzare la metodologia seguendo protocolli applicativi e una modalità di ragionamento e soluzione sui diversi casi clinici in modo semplice ed efficace sia nella prevenzione che nella rieducazione-riabilitazione.
- Utilizzare le competenze acquisite in ambito biofisico, biofisiologico per valutare tutti gli aspetti psico emozionali, bioenergetici.
- Avrete acquisito le competenze specifiche nella gestione relazionale del gruppo sia nella patologia che nell'educazione e nella performance lavorativa e sportiva.
- Avrete acquisito i fondamentali per la gestione della prevenzione delle diverse patologie osteo-articolari e psico-emozionali che caratterizzano il nostro vivere.



## Scuola di Formazione in **bioginnastica**<sup>®</sup>

**Il percorso di formazione in Bioginnastica**<sup>®</sup> ha lo scopo di creare operatori che possano applicare la Metodologia Bioginnastica<sup>®</sup> in vari settori professionali: settore rieducativo, riabilitativo, fisioterapico, massofisioterapico, educativo, scolastico, ostetrico, medico, psico-pedagogico, atletico-sportivo e di fitness.

**Il percorso di formazione in Bioginnastica**<sup>®</sup> comprende uno studio didattico che ha lo scopo di conoscere ed approfondire il protocollo di Bioginnastica<sup>®</sup>, sia la tecnicità applicativa della metodologia, sia apprendere nozioni che riguardano l'individuo nella sua globalità psicofisica.

### **Il Corso si rivolge a:**

- Laureati in Scienze motorie - Diplomatici I.S.E.F;
- Fisioterapisti, Massofisioterapisti, Massoterapisti;
- Osteopati;
- Ostetriche, Medici, Psicologi, Pedagogisti, Psicomotricisti;
- Insegnanti Scolastici;
- Naturopati;
- Operatori Sanitari;
- Istruttori sportivi qualificati;
- Counselor, coaching.



## Comitato Scientifico e Docenti della Scuola di Formazione in Bioginnastica<sup>®</sup>

### **Dott.ssa Stefania Tronconi**

Ideatrice della metodologia  
Bioginnastica<sup>®</sup>, massofisioterapista,  
scienze motorie

### **Dott. Mirco Bonoli**

Psicologo, psicoterapeuta, naturopata,  
operatore di Bioginnastica<sup>®</sup>

### **Dott.ssa Manuela Succi**

Farmacista, naturopata

### **Dott. Giuseppe Piano**

Medico chirurgo specializzato  
in anestesia ed esperto in medicina  
del dolore

### **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,  
BioOperatore di Bioginnastica<sup>®</sup>

### **Dott.ssa Chiara Verlicchi**

Scienze motorie,  
istruttore di Bioginnastica<sup>®</sup>

### **Dott. Davide Giusti**

Scienze motorie, massoterapista,  
istruttore di Bioginnastica<sup>®</sup>

## Attestazione

Terminato Il percorso di formazione in Bioginnastica<sup>®</sup> l'attestazione viene certificata IRSEF Istituto di ricerca e di Studi sull'Educazione e la Famiglia fondato nel 1982. Ente di Formazione nazionale riconosciuto dal MIUR e dal CINECA.

Questo permette di qualificare la figura professionale dell'operatore come EDUCATORE al corpo, nella conoscenza, prevenzione e mantenimento dello stato di salute.

La collaborazione con IRSEF permette di creare percorsi formativi nella scuola e per gli insegnanti e di divulgare fin da giovani il "progetto di qualità" della vita.

in collaborazione con

**IRSEF**

Istituto di Ricerca e Studi  
sull'Educazione e la Famiglia



Accreditamento presso  
il MIUR per la formazione  
del personale della Scuola  
D.M. 23/01/2004 Prot. N. 428/C3

# Il Percorso Formativo

Il percorso formativo è suddiviso in 3 livelli didattici e teorico-pratici, uno propedeutico all'altro. Ogni livello permetterà di applicare competenze, fin da subito, nel proprio ambito professionale.





**1**  
Livello

## Primo Livello: Riequilibrio posturale miofasciale – il ritmo del movimento

### Obiettivi di Primo Livello:

- Conoscenza dei sistemi sensoriali-percettivi e miofasciali, collegati alla postura;
- Conoscenza ed apprendimento della valutazione posturale in relazione ad assi e piani del corpo, per una migliore somministrazione degli esercizi in modo specifico;
- Protocollo verticale: respirazioni miofasciali-bioenergetiche secondo il percorso dei meridiani energetici fasciali e connettivi;
- Esercizi e competenze di base della metodologia Bioginnastica<sup>®</sup>;
- Esercizi di base per il bacino, i sistemi tampone, le spalle e i cingoli articolari; Analisi posturale e personal trainer di Bioginnastica<sup>®</sup>;
- Esercizi e competenze di base della metodologia Bioginnastica<sup>®</sup>;
- Esercizi di base per il bacino, le spalle e collo;;
- Analisi posturale e personal trainer di Bioginnastica<sup>®</sup>.

### Questo livello comprende:

- 4 fine settimana didattici, che si possono effettuare in presenza e online;
- Materiale didattico video e digitale;
- 5 ore di lavoro didattico con un tutor della scuola personali che vi accompagnerà nel vostro percorso;
- Video corsi specifici di apprendimento didattico e materiale di studio.



## Secondo Livello: riequilibrio posturale–strutturale globale, armonia del movimento psico emozionale e bioenergetico

### Obiettivi di Secondo Livello:

- Conoscenza del corpo a livello psico-somatico e psico-emozionale;
- Biotipi costituzioni – carattere – comportamenti;
- Aspetto psico-emozionale, emozioni nel corpo e somatizzazioni;
- La consapevolezza del sé;
- Protocolli strutturali: la respirazione miofasciale bioenergetica;
- La respirazione strutturale e fisiologica; esercizi speciali;
- Colonna vertebrale, stabilità e mobilità – applicazione alla prevenzione delle patologie della colonna;
- Pedagogia musicale.

### - Questo livello comprende:

- 4 fine settimana didattici, che si possono effettuare in presenza e online;
- Materiale didattico video e digitale;
- 5 ore di lavoro didattico con un tutor della scuola che vi accompagnerà nel vostro percorso;
- Video corsi specifici di apprendimento didattico e materiale di studio.



## Terzo Livello: operatore di Bioginnastica<sup>®</sup>

### Obiettivi di Terzo Livello:

- Formazione specifica dell'operatore in Bioginnastica<sup>®</sup>: lavoro individuale, personal training, lavoro di gruppo in vari ambiti professionali (scuole, palestre, nello sport, all'interno di aziende, ambulatori o presidi sanitari).
- Protocolli sugli arti inferiori e superiori;
- Il piede: stabilità ed esterocezione;
- Protocolli sulla tridimensionalità del movimento, del cammino e dell'equilibrio dinamico posturale e strutturale;
- Bioginnastica<sup>®</sup> nel ritmo della vita ed applicazione nel campo riabilitativo e rieducativo.
- Pedagogia musicale e applicazione "terapeutica", gestione e setting nel lavoro di gruppo e corsi.

### Questo livello comprende:

- 4 fine settimana didattici, che si possono effettuare in presenza e online;
- 5 ore di lavoro didattico con un tutor della scuola che vi accompagnerà nel vostro percorso;
- Video corsi specifici di apprendimento didattico e materiale di studio.



Esame  
finale

## Esame finale Scuola di Formazione in Bioginnastica<sup>®</sup>

Al termine del terzo livello  
ci sarà l'esame finale teorico-pratico

### Per accedere all'esame finale occorre:

- Aver frequentato i tre livelli formativi con 80% delle presenze didattiche;
- Lavoro didattico con tutor compreso nel percorso di 15 ore (5 al primo, 5 al secondo, 5 al terzo);
- Tirocinio da concordare con la sedi di Faenza, di 30 ore presso un operatore o al Biostudio più vicino a voi.
- Aver svolto 30 ore di lavoro personale in stage o nei corsi (in presenza o online)



Scuola di  
Formazione in  
**bioginnastica**<sup>®</sup>

## Crediti formativi

L'iscrizione alla Scuola di Formazione da diritto a punti ECM che ogni professionista della sanità deve acquisire durante un triennio formativo.

L'obbligo formativo ECM, acronimo di Educazione Continua in Medicina è applicato a molti profili professionali che operano in ambito sanitario.

È possibile iscriversi alla Scuola di Formazione utilizzando il Bonus Docente disponibile sulla piattaforma SOFIA del Ministero dell'Istruzione.



### INFO&PRENOTAZIONI

Via Cittadini, 15/1 Faenza (RA)  
t. 0546 622959 | cell. 334 1961700  
amministrazione cell. 376 2327470  
biostudiofaenza@bioginnastica.it  
Referente segreteria: Gaia Visani

Seguici sui social



**bioginnastica.it**