

SILVIA GIRINO si laurea in Educazione Fisica all'Istituto Superiore di Educazione Fisica di Torino nel Novembre 1992 con una Tesi sperimentale sulla "Ginnastica Dolce come cura del dolore" con riferimento alla Tecnica Mezièrès, per la stesura della quale frequenta corsi di Eutonia e stage a Lione.

Fin da piccola appassionata di Danza e Sport in generale, frequenta nel 1986 il suo primo corso di formazione per Insegnanti di Aerobica a Milano presso l'Aerobic Center di Lara Saint Paul .

Durante la frequenza universitaria, si iscrive presso Club di Fitness per carpire le ultime novità a riguardo, frequentando lezioni tenute da Presenters Internazionali quali Max Masotti, Laura Cristina, Giuseppe Orizzonte con il quale si forma in STEP REEBOK.

Partecipa annualmente ad eventi di fitness REEBOK, NIKE a Torino, Milano, Legnano per portare sempre novità nei centri con cui collabora.

Nel 2012 si forma in Zumba Fitness, Zumba Gold e Zumba Toning.

La passione per la corretta postura per alleviare le algie vertebrali la porta a seguire formazione con corsi di Antiginnastica a Bologna, a Torino;

Scuola per Operatori Shiatsu di M.Boeris nel 2000 ;

Scuola di Riflessologia Plantare del Prof. Maglio a Milano;

Scuola Internazionale di Pilates di Roma "IL Metodo" di Serafino Ambrosio nel 2005;

Formazione completa nel 2007 in Pancafit Metodo dott. Raggi ;

Nel 2016 inizia una collaborazione con Cruisin' Fitness e Wellness come Master Trainer nei programmi di Ginnastica Posturale;

Scuola di Power Yoga a Torino nel 2019 con Giuseppe Orizzonte e Calle Flauto;

Nel 2021 approfondisce Pilates in Gravidanza, Pilates per Sclerosi Multipla, Pilates post intervento carcinoma mammario;

Formazione GARUDA Matwork Foundation con Laura Trevisani nel 2021;

Formazione STARK BODY FLYING metodo Antonella Faleschini nel 2021;

Formazione MIM, Metodo Ipopressivo Multidisciplinare nel 2019 con Mimì Rodriguez Adami;

Scuola di Reiki di Federico Scotti a Milano nel 2022.