



IL CONCEPT DI UN WEEKEND SU MISURA

CurtiMethod® Retreat

WIESENHOF GARDEN RESORT ★★★★★
SAN LEONARDO IN PASSIRIA

23 — 25 Ottobre 2026

Un weekend immersivo nella Val Passiria, tra pratica guidata del CurtiMethod®, tempo per sé e scoperta del territorio.

Un metodo. Più dipartimenti. Un'unica visione.

IL CONCEPT

Movimento, Corpo, Benessere

Il CurtiMethod® Retreat nasce per offrire un'esperienza autentica, che unisce la pratica guidata del CurtiMethod®, relax e momenti di convivialità. Il programma prevede quattro sessioni CurtiMethod®, distribuite nell'arco del weekend: ogni incontro ha una propria identità e un obiettivo specifico, per lasciare spazio al recupero e all'esperienza complessiva del soggiorno.



ALPI DELLO STUBAI · VAL PASSIRIA

Cosa comprende

- Soggiorno di 2 notti presso il Wiesenhof Garden Resort ★★★★★
- Formula 3/4: colazione, merenda pomeridiana e cena (bevande escluse)
- Accesso all'area Wellness & SPA dell'hotel, con piscina
- Quattro sessioni CurtiMethod® guidate, come da programma

Esperienze sul territorio

- Merano Experience
- Passeggiate ed escursioni nella natura
- Bike & e-bike experience
- Salita panoramica con la Funivia Hirzer

Attività facoltative, secondo preferenze personali, disponibilità e condizioni meteo.

Amici a quattro zampe

Sono i benvenuti presso il Wiesenhof Garden Resort. Consultare le condizioni previste dalla struttura.

Tre giorni al CurtiMethod® Retreat

Wiesenhof Garden Resort · San Leonardo in Passiria — 23 – 25 Ottobre 2026

Venerdì 23 Ottobre — Arrivo

Dalle 13:00	Arrivo & Welcome Arrivo al Wiesenhof Garden Resort, accoglienza e sistemazione nelle camere.
14:00 – 17:00	Wellness, Relax & Afternoon Snack Merenda – light lunch, tempo personale e accesso all'area Wellness & SPA.
17:30 – 18:45	Breathing & Tension Release 75 min · CurtiMethod® Respirazione e rilascio delle tensioni.
A seguire	Dinner Cena presso il resort.

Sabato 24 Ottobre — Pratica & Territorio

Mattina	Breakfast Colazione presso il resort.
9:00 – 10:15	Pilates Matwork 75 min · CurtiMethod® Con utilizzo di SpineFitter®. Core, controllo, stabilità e qualità del movimento.
11:00 – 13:30	Merano Experience Partenza per Merano, passeggiata e tempo libero nel centro della città. Rientro al resort verso le 13:30.
14:00 – 17:00	Light Lunch, Wellness & Relax Time Merenda – light lunch, tempo personale e area Wellness & SPA. Trattamenti e massaggi su prenotazione, con supplemento.
17:30 – 18:45	Postural Work 75 min · CurtiMethod® Postura, equilibrio e propriocezione.
A seguire	Dinner Cena presso il resort.

Domenica 25 Ottobre — Saluti

Mattina	Breakfast Colazione presso il resort.
8:30 – 10:00	Morning Body Reset 90 min · CurtiMethod® Con utilizzo di elastici. Stretching, postura e integrazione del lavoro svolto. Saluti e conclusione del Retreat.
10:00 – 10:45	Tempo personale
Entro 11:00	Check-out & Departure Rilascio delle camere e partenza.

PRENOTAZIONE

Prenota il tuo Retreat

Sessioni individuali CurtiMethod®

Possibilità di richiedere sessioni individuali della durata di 30 minuti, da svolgersi durante il Retreat, secondo disponibilità. È previsto un supplemento.

Accessori e attrezzi

Gli attrezzi necessari saranno messi a disposizione durante il Retreat, con possibilità di acquisto dello SpineFitter®.

Prenotazioni aperte

EARLY BOOKING

Approfitta della tariffa **Early Booking**, disponibile per un periodo limitato.

Successivamente sarà applicata la quota standard.

€ 850

Quota standard € 920

PRESSO LA STRUTTURA



Inquadra qui

per prenotare direttamente il
soggiorno
presso il Wiesenhof Garden Resort

*Prenotazione gestita dalla struttura
ricettiva*

CONTATTI CURTIMETHOD®


CurtiMethod®
Postura. Controllo. Evoluzione.

+39 377 090 9555

info@curtimethod.com

Via G. Bizzozzero 7, Varese

www.curtimethod.com