

C U R T I  
M E T H O D



WIESENHOF  
GARDEN RESORT

POSTURE & MOVEMENT



Italian



English



Italian

# IL RETREAT

Un'esperienza esclusiva pensata per migliorare la qualità del movimento, la postura e la consapevolezza del corpo, attraverso un lavoro strutturato ma accessibile.

Il Curti Method™ si basa sui principi del pilates, evolvendoli attraverso un approccio strutturato che integra lavoro posturale, controllo del movimento e sviluppo della consapevolezza corporea.

Ogni sessione segue una struttura precisa e progressiva, pensata per lavorare in modo completo su rinforzo muscolare, stabilità e funzionalità del corpo, contribuendo a migliorare il movimento, ridurre tensioni e aumentare il controllo corporeo nel tempo.

L'integrazione anche di piccoli attrezzi specifici e sequenze sviluppate nel metodo rende ogni sessione unica, permettendo di lavorare in profondità sull'equilibrio e sulla qualità del movimento.



# L'ESPERIENZA

Il retreat si sviluppa nell'arco di un weekend di due notti, da venerdì a domenica, all'interno di una struttura di alto livello, curata in ogni dettaglio e immersa in un contesto rilassante.

Le giornate alternano sessioni guidate del Curti Method, dedicate alla postura, al controllo del corpo e alla mobilità, a momenti di recupero e tempo libero, creando un equilibrio tra attività e relax.

Non si tratta di semplici lezioni, ma di un lavoro più attento e consapevole, orientato alla cura del corpo, alla qualità del movimento e alla correzione degli schemi posturali.

Il tutto si svolge in un ambiente raccolto, con un numero limitato di partecipanti, che permette di vivere l'esperienza in modo più personale e lontano dalla routine quotidiana.



## ROBERTO G. CURTI Fondatore del CurtiMethod™

Posturologo e fondatore del CurtiMethod™, Nel corso degli anni ha studiato e strutturato la propria metodologia di lavoro sul movimento e sulla rieducazione del corpo, sviluppando un approccio basato sull'esperienza diretta anche con persone con problematiche posturali.

Ex ballerino professionista con esperienza in contesti internazionali di alto livello, è fondatore del CurtiMethod™ che integra principi del pilates, lavoro propriocettivo e controllo del movimento, con particolare attenzione alla qualità, alla precisione e alla consapevolezza del corpo.

# LA LOCATION

A San Leonardo in Passiria (Alto Adige), presso Wiesenhof Garden Resort, immersa nella natura, curata in ogni dettaglio e dotata di area benessere e spazi dedicati al relax, accoglie questa esperienza in un'atmosfera autentica, riservata e profondamente rigenerante.



## INFORMAZIONI UTILI

### **SISTEMAZIONE**

Camere disponibili a scelta tra doppia e singola. Su richiesta è prevista sistemazione con animali domestici.

### **IL SOGGIORNO**

Il soggiorno comprende pernottamento con trattamento pensione a 3/4, programma CurtiMethod™ e accesso all'area wellness & spa.

### **PRENOTAZIONI**

Per ricevere maggiori informazioni e per procedere con la prenotazione inquadra il QR code:



# THE RETREAT

An exclusive experience designed to improve movement quality, posture, and body awareness through a structured yet accessible approach.

The Curti Method is rooted in the principles of Pilates, evolving them through a structured system that integrates postural work, movement control, and the development of body awareness.

Each session follows a precise and progressive structure, designed to work comprehensively on muscular strength, stability, and overall body functionality, helping improve movement patterns, reduce physical tension, and develop greater body control over time.

The integration of specific small equipment and original sequences developed within the method makes each session unique, allowing participants to work deeply on balance, coordination, and movement quality.



# THE EXPERIENCE

The retreat takes place over a two-night weekend experience, from Friday to Sunday, within a high-level hospitality setting, carefully designed in every detail and immersed in a relaxing natural environment.

Each day alternates guided Curti Method sessions—focused on posture, mobility, body control, and functional movement—with moments dedicated to recovery, relaxation, and personal time, creating the perfect balance between activity and restoration.

This is not simply a series of classes, but a deeper and more conscious experience focused on body care, movement quality, and postural re-education.

Everything takes place in an intimate setting with a limited number of participants, allowing for a more personal and exclusive experience, away from everyday routine.

## ROBERTO G. CURTI Founder of the CurtiMethod™

Posturologist and founder of the Curti Method, Roberto Curti has spent years studying, refining, and structuring his own methodology focused on movement quality and body re-education, developing an approach built on direct experience, including work with clients presenting postural imbalances.

A former professional dancer with experience in internationally renowned institutions, he created the Curti Method by integrating Pilates principles, proprioceptive training, and movement control, with particular attention to precision, quality, and body awareness.



# THE LOCATION

Located in San Leonardo in Passiria, South Tyrol, at the Wiesenhof Garden Resort, surrounded by nature and designed with meticulous attention to detail, featuring wellness facilities and spaces dedicated to relaxation, this retreat takes place in an authentic, private, and deeply rejuvenating atmosphere.



# MORE INFORMATION

## ACCOMMODATION

Rooms are available in both double and single occupancy options. Pet-friendly accommodation is available upon request.

## YOUR STAY

Your stay includes accommodation with  $\frac{3}{4}$  board (breakfast, afternoon buffet, and dinner).

the CurtiMethod™ program, and full access to the wellness and spa area.


## RESERVATIONS

For further information, the detailed program, and participation details, guests may contact Curti Studio Salute, Curti Training Room, or Wiesenhof Garden Resort directly.

For more information and to proceed with the booking, scan the QR code:





CurtiMethod™ Curti Studio Salute - Via Giulio Bizzozero, 7 - Varese 21100 (Va) - Italy  
info@curtimethod.com - +39 377 0909 555  @curtistudiosalute\_curtimethod