

COREWORK

FITNESS BOUTIQUE

RETREAT

RELAX & PILATES

FOCUS
ON YOU,
FOR YOU

2025

COREWORK
FITNESS BOUTIQUE

TRE GIORNI DI PILATES

RETREAT
RELAX & PILATES

relax e connessione
autentica

Una healthness
experience pensata
solo per te.

DOVE

PALMA DI
MAIORCA

UNA COMBINAZIONE
UNICA DI BELLEZZE NATURALI

NEL CUORE
DEL MEDITERRANEO



SOGGIORNO

FINCA
SON
ROING



UN'OASI DI TRANQUILLITÀ

NELLA CAMPAGNA
DI MAIORCA

CUCINA MEDITERRANEA ELABORATA
CON I PRODOTTI DELL' ORTO.



IMMERGITI NELLA NATURA E STACCA
LA SPINA

An aerial photograph of a resort complex. In the foreground, there is a large, rectangular swimming pool with a blue interior and a light-colored stone deck. The pool is surrounded by several lounge chairs and white patio umbrellas. To the right of the pool is a large, well-maintained green lawn with several young trees planted in circular beds. In the background, there are several buildings with light-colored walls and terracotta roofs. One building has a covered outdoor seating area with tables and chairs. The entire resort is surrounded by lush green trees and a paved area with a few parked cars.

QUANDO

5-6-7 SETTEMBRE 2025

GIORGIA DI DIO

TRAINER



CON

IL PROGRAMMA

VENERDÌ
ARRIVO E RICARICA

**DALLE 14:00 – BENVENUTA NEL TUO
RIFUGIO DI BENESSERE**

Check-in presso una finca immersa nella natura: camere curate nei dettagli, silenzio, profumi mediterranei e un'atmosfera intima. È il momento di rallentare.

**16:30 – WELCOME DRINK A BORDO
PISCINA & PRESENTAZIONE DEL RETREAT**

Frutta a km zero, cocktail naturali e presentazione del programma con Giorgia. Il tuo weekend di rigenerazione inizia qui, con leggerezza e bellezza.

18:30 – PILATES RIGENERANTE ALL'APERTO

Una pratica dolce ma profonda per sciogliere le tensioni del viaggio, riconnetterti con il tuo respiro e attivare il core. Il cielo cambia colore mentre il tuo corpo si distende.

21:00 – CENA HEALTHY IN FINCA

Cucina stagionale, sapori genuini, atmosfera rilassata. Una cena pensata per nutrire e sostenere il tuo corpo, senza rinunciare al piacere.

**22:30 – PASSEGGIATA SERALE A PALMA
(FACOLTATIVA)**

Per chi lo desidera, una passeggiata tra le vie illuminate del centro storico di Palma: arte, cultura e vibrazioni mediterranee.

IL PROGRAMMA

SABATO – ENERGIA, NATURA E RITMO INTERIORE

08:30 – COLAZIONE NEL GIARDINO

Un risveglio slow tra piante aromatiche, sole del mattino e una colazione sana e abbondante all'aria aperta.

10:00 – PILATES ENERGIZZANTE VISTA NATURA

Una sessione potente e dinamica che lavora sulla mobilità e il controllo, per iniziare la giornata con forza e presenza.

11:30 – ESCURSIONE NELLA NATURA A VALLDEMOSSA

Camminata tra i paesaggi incantati della Sierra de Tramuntana, patrimonio UNESCO. Un'esperienza di connessione con la terra, il respiro e il silenzio.

13:00 – PRANZO TIPICO VISTA MONTI

Pranzo tipico vista monti
Semplice, autentico, local. Un pranzo in una terrazza con vista sulle montagne, perfetto per ricaricare corpo e mente.

15:30 – RELAX TOTALE

Piscina, lettura, journaling o trattamenti olistici (su prenotazione). Un pomeriggio per rigenerarti secondo i tuoi tempi.

IL PROGRAMMA

**SABATO – ENERGIA, NATURA
E RITMO INTERIORE**

**17:00 – PILATES RIGENERANTE (FOCUS
MOBILITÀ & RESPIRO)**

Una pratica serale lenta, fluida, dedicata all'apertura, al rilascio delle tensioni e al ritrovare il tuo spazio interiore.

**18:30 – APERITIVO AL TRAMONTO AL
SANTUARIO DE CURA**

Un luogo sacro e panoramico per assistere al tramonto più bello dell'isola. Momento magico, silenzioso, ispirante.

20:30 – CENA GOURMET AL SANTUARIO

Una cena elegante e curata nei dettagli, che conclude la giornata con gusto e bellezza, tra chiacchiere e sorrisi condivisi.

22:30 – RIENTRO IN FINCA E RIPOSO

Riposo per un nuovo giorno.

IL PROGRAMMA

**DOMENICA – RINNOVO E
NUOVO SLANCIO**

08:30 – COLAZIONE NEL VERDE

Ultima mattinata insieme, tra natura e tranquillità. Colazione leggera e bilanciata per accogliere l'energia della giornata.

**10:00 – PILATES TONIFICANTE
CONCLUSIVO**

Una pratica completa per chiudere il cerchio: forza, equilibrio e gratitudine. Il tuo corpo è pronto per ripartire con nuova energia.

11:00 – RELAX & FOTO RICORDO

Tempo per salutare il gruppo, scattare qualche foto, raccogliere pensieri e sensazioni.

12:30 – LIGHT LUNCH DI SALUTO

Un pranzo conviviale e leggero, per chiudere l'esperienza con gioia e condivisione.

14:00 – CHECK-OUT E ARRIVEDERCI

Non è un addio. È l'inizio di un nuovo equilibrio, e della tua connessione con il mondo CoreWork Movement.

COME ORGANIZZARTI:

LE ATTIVITÀ E IL SOGGIORNO IN HOTEL
SARANNO ORGANIZZATI DIRETTAMENTE DAL
NOSTRO CENTRO

Per offrirvi un'esperienza curata e rigenerante.

PRENOTA IL TUO VOLO PER PALMA DI MAIORCA

Ogni partecipante provvederà in autonomia all'acquisto del proprio biglietto aereo.

** Questa scelta è necessaria per ragioni normative e non possiamo occuparci della prenotazione dei voli.*

Compila il form e ti contatteremo con tutti i dettagli sull'esperienza

PER SAPERNE DI PIÙ

[CLICCA QUI](#)

Milano

CORE WORK

FITNESS BOUTIQUE

Movement studio

Dynamic pilates