

# COMO WELLNESS JOURNEY: SUMMIT WITHIN

RITIRO ALPINO DI SCI E BENESSERE  
DAL 19 AL 25 GENNAIO 2026





Benvenuti al COMO Alpina Dolomites

È un onore accogliervi tra queste vette maestose, dove ogni discesa regala non solo una vista mozzafiato, ma anche un momento di riflessione.

Nei prossimi giorni, vivrete esperienze memorabili sotto la guida della campionessa olimpica Julia Mancuso e della terapeuta del benessere Martina Wegscheider — donne la cui forza, grazia e resilienza incarnano lo spirito di questo ritiro. Insieme, andrete oltre le piste, scoprendo nuove vette tra fiducia, equilibrio e rinascita.

Che il vostro soggiorno qui sia pieno di ispirazione, momenti di gioia e trionfi interiori — un promemoria che le ascese più significative spesso ci riportano a noi stessi.

Con affetto,

*Julian Sebeer*

Direttore  
COMO Alpina Dolomites



Dal 19 al 25 gennaio 2026, vivi una settimana insieme alla campionessa olimpica Julia Mancuso e alla terapeuta del benessere Martina Wegscheider. Tra sci guidato e momenti di riequilibrio, questo COMO Journey invita a ritrovare ritmo nel cuore delle Dolomiti.

Un ritiro pensato per le donne, dove le giornate sulle piste si alternano a momenti di cura, respirazione e quiete. La filosofia di COMO Shambhala incontra la cucina nutriente e le Alpi più autentiche, per vivere le Dolomiti intensamente.

## GIORNO UNO

**ARRIVO**  
**19 GENNAIO 2026**

Arrivo e check-in al COMO Alpina Dolomites.

## GIORNO DUE

**SCI E CONNESSIONE**  
**20 GENNAIO 2026**

Riscaldamento mattutino con Martina Wegscheider, giornata di sci con Julia Mancuso sull' Alpe di Siusi e Val Gardena. Rientro in hotel e attività di yoga; per la sera, è prevista una passeggiata notturna e cena privata ad una baita di montagna.

## GIORNO TRE

**ESPLORAZIONE DELL'ALTA BADIA**  
**21 GENNAIO 2026**

Scia sulle piste iconiche dell'Alta Badia, con un pranzo in montagna e sessione di yoga rigenerante al vostro rientro.

## GIORNO QUATTRO

**RECUPERO E RIFLESSIONE**  
**22 GENNAIO 2026**

Giornata di relax con ciaspolata e trattamenti COMO Shambhala, seguita da cena intima al Sassolungo assieme a Julia Mancuso.

## GIORNO CINQUE

**CORTINA E ARMENTAROLA**  
**23 GENNAIO 2026**

Giornata di sci a Cortina e giro iconico con cavalli all' Armentarola, seguito da yoga e serata libera.

## GIORNO SEI

**FINALE SELLARONDA**  
**24 GENNAIO 2026**

Circuito Sellaronda, sessione di yoga al rientro e cena finale di gruppo all'Alpina Chalet Grill and Bar.

## RIEQUILIBRIO OLISTICO CON MARTINA WEGSCHEIDER

### AVAILABLE THROUGHOUT THE RETREAT

Dopo le giornate sulle piste, ritrovate equilibrio e armonia con la fisioterapista e osteopata Martina Wegscheider. Attraverso trattamenti personalizzati — tra cui osteopatia, terapia craniosacrale e Trattamento di allineamento energetico — Martina aiuta a sciogliere le tensioni profonde e a ristabilire il naturale flusso energetico del corpo.



## SU JULIA MANCUSO

Campionessa olimpica e una delle sciatrici più titolate della storia statunitense, Julia Mancuso è nota per il suo spirito audace e la sua versatilità sulle piste. Con quattro medaglie olimpiche e cinque ai Campionati del Mondo, oggi condivide la sua passione per il benessere, l'avventura e l'empowerment femminile attraverso esperienze che ispirano equilibrio, forza e fiducia.

## SU MARTINA WEGSCHEIDER

Fisioterapista e osteopata con lunga esperienza negli sport d'élite, Martina Wegscheider unisce tecniche basate sull'anatomia funzionale con approcci olistici come yoga, terapia craniosacrale e lavoro energetico, promuovendo recupero, resilienza e prestazioni durature.





COMO  
ALPINA DOLOMITES

## INCLUSO NEL RITIRO

- Giornate di sci con Julia Mancuso e Martina Wegscheider (20–24 gennaio 2026)
- Riscaldamenti mattutini, yoga e sessioni di recupero quotidiane
- Passeggiata notturna e cena in un'esclusiva baita di montagna
- Accesso completo all'area benessere di COMO Shambhala (piscina, sauna e aree relax)
- Escursione o ciaspolata facoltativa e sessioni di riequilibrio energetico
- Colazioni giornaliere e cena di gruppo in hotel (19, 20 e 24 gennaio)
- Pranzi sulle piste durante i giorni di sci
- Trasferimenti inclusi per le aree sciistiche (Alpe di Siusi, Alta Badia, Cortina e Sellaronda)
- Skipass e noleggio attrezzatura inclusi



### TERMINI E CONDIZIONI

- È richiesto un pagamento anticipato non rimborsabile al momento della prenotazione.
- Le cancellazioni comportano l'addebito totale.
- Prenotazioni commissionabili ai partner di vendita

### ACCOMMODATION OPTIONS

Mountain Room: €8,757.00 for one participant, €11,057.00 for two participants

Terrace Room: €9,369.00 for one participant, €11,669.00 for two participants

Mountain Suite: €10,738.00 for one participant, €13,038.00 for two participants



COMO  
ALPINA DOLOMITES

to book contact COMO Alpina Dolomites.

**T.** +39 0471 796 004

**E.** [alpinadolomites@comohotels.com](mailto:alpinadolomites@comohotels.com)