

MIO Viaggi | L'Italia è ricca di stabilimenti concepiti per rigenerare mente e corpo

SOGGIORNI ALL'INSEGNA DEL RELAX, TRA ACQUE TERMALI E PAESAGGI INCANTEVOLI

La vacanza ideale per chi voglia approfittare del binomio benessere psicofisico e salute

a cura della Redazione

Gia nell'antica Roma i benefici delle acque termali erano riconosciuti e apprezzati: il termine SPA, infatti, viene dal latino "salus per aquam" cioè salute per mezzo dell'acqua. Alle terme si possono prendere due piccioni con una fava: **rilassarsi e allo stesso tempo curarsi**. Dopo un anno ricco di preoccupazioni e stress ci vorrebbe proprio un po' di relax! Vi abbiamo letto nel pensiero? Ecco la nostra selezione di mete dedicata a rigenerare corpo e spirito. ●

DALLE PROFONDITÀ DEL SUOLO

È nota per le proprietà terapeutiche delle sue acque, per la raffinatezza degli edifici e per il patrimonio architettonico sorto intorno alle sorgenti. Regina del binomio benessere e salute, Montecatini è una meta ideale per quanti cercano vacanze rigeneranti. Conosciute da secoli, le terme di Montecatini devono la loro fama alle acque che fluiscono dalle profondità del suolo e che dopo un lungo tragitto attraverso depositi di calcare, diaspri e argilla sgorgano in stabilimenti termali immersi in parchi meravigliosi. Acque purissime e ricche di minerali normalmente presenti nell'organismo, quelle di Montecatini sono terme versatili, che consentono un gran numero di trattamenti. Anche se la cura idropinica (quella che avviene bevendo) è la più nota. info@termemontecatini.it



Montecatini Terme,
in Toscana

UNA LOCATION SUGGESTIVA NEL MEZZO DEL LAGO DI GARDA

Sirmione si distingue soprattutto per la sua singolare posizione in mezzo al lago di Garda. Costituisce un esempio spettacolare di architettura medievale, la cui maestosità si accentua grazie ai suoi impressionanti dintorni. Questo castello, circondato da ponti levatoi, un fossato, torri, muri percorribili e smerigliati, presenta tutti gli elementi tipici di una fortezza medievale. Bisogna avere il coraggio di salire i 150 gradini perché la vista del lago e di Sirmione dalla torre più alta è davvero spettacolare. Qui potrete godere di momenti di puro benessere: alle Terme di Sirmione, infatti, per rispondere a questa emergente richiesta, hanno elaborato percorsi riabilitativi e preabilitativi Covid-19. Interessante il pacchetto Fonte della Salute che offre il Gran Hotel Terme e che permette di intraprendere un iniziale percorso di cure termali per valutare e apprezzare i benefici dell'idrogeno solforato contenuto nell'acqua termale: un nuovo protagonista naturale per lo sviluppo e la protezione delle vie aeree, la prevenzione delle malattie respiratorie e il rinforzo delle difese antivirali, nonché un valido aiuto per prevenire e curare le malattie della pelle e delle articolazioni.



Sirmione,
in Lombardia

NEL PARCO SECOLARE

Le acque salsobromoidiche, sulfuree, magnesiache di Salvarola, che sgorgano dalle profondità della terra, sono conosciute fin dai tempi dei Romani (e si dice ne abbia tratto grande giovamento anche la Granduchessa Matilde di Canossa che vi si curò durante uno dei suoi soggiorni nel suo castello di Monte Baranzone, a soli 10 km da Salvarola) e utilizzate per le loro benefiche proprietà nella cura delle osteoartrosi, dei reumatismi, delle dispepsie, dell'apparato respiratorio e della sordità rinogena. Immerso in un parco secolare, il Centro Termale SPA Balnea, ha spazi vasti e luminosi con ampie vetrate che si affacciano sul giardino, 5 vasche termali a varie temperature, da 20° a 37°, dotate di idrogetti e giochi d'acqua.

TRA LAGHI E SENTIERI



**Comano Terme,
in Trentino**

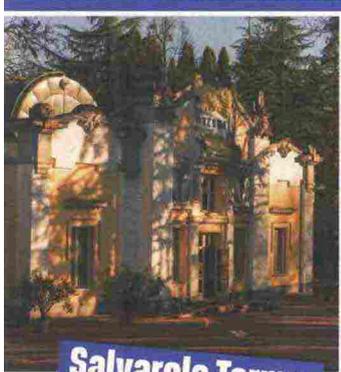
Una "terra di mezzo" tra laghi e montagne. La sua posizione privilegiata nel cuore della Biosfera Unesco Alpi Ledrensi e Judicaria, alle porte dell'area protetta più vasta del Trentino, il Parco Naturale Adamello Brenta e a pochi chilometri da Trento, lo rende la meta perfetta per chi vuole rilassarsi ma anche lanciarsi alla scoperta delle meraviglie della regione. Il Grand Hotel Terme di Comano, immerso in un parco di 14 ettari, è la meta ideale per chi è alla ricerca di una vacanza rilassante a contatto con la natura. La spaziosa Thermal SPA con i suoi 3500 metri quadrati di superficie è una delle più grandi del Trentino. La presenza di piscine con acqua termale in cui immergersi per rilassarsi, le docce di vapore e le sorgenti detox per la cura idropinica, rendono la Thermal Spa dell'hotel una vera e propria Salus per Aquam in cui abbandonarsi per un corpo in salute e una mente più rilassata e libera. Il parco termale di 14 ettari che circonda l'hotel è direttamente collegato con lo stabilimento delle Terme di Comano, con i suoi placidi laghetti e i tanti sentieri per le passeggiate e lo sport.

IN UN ANTICO CONVENTO

Tra le bellezze dell'Umbria, la tranquillità del grande giardino e delle colline che circondano il piccolo borgo medievale di Gubbio (città conosciuta anche come "città grigia", per il colore grigio uniforme e compatto della pietra calcarea con cui questo fantastico borgo è stato costruito), proprio qui sorge il Park Hotel ai Cappuccini che si è sempre distinto, sin dalla fondazione, per l'importanza attribuita alla rigenerazione di corpo e anima, rispettando lo spirito dell'antico convento eugubino di cui occupa le mura. L'albergo è anche sede ufficiale del noto fitoterapeuta Marc Mességué che ha ideato la dieta rivoluzionaria One Day Light, che ha cambiato in maniera definitiva il modo in cui ciascuno di noi immagina una dieta. La filosofia è stata battezzata One Day Light e si basa su un semplicissimo concetto: un giorno di dieta ferrea mentre i restanti giorni della settimana prevedono una normale alimentazione. Rilassante la SPA dove poter immergere i propri sensi in un percorso di aroma e cromoterapia, dolci emozionali, sauna finlandese, idromassaggio e talassoterapia.



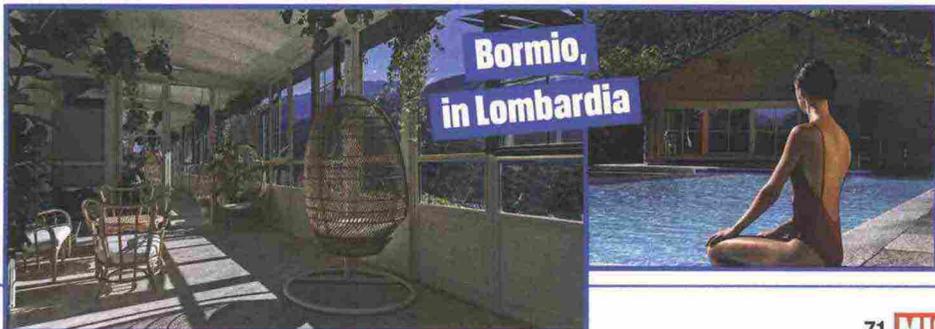
**Gubbio,
in Umbria**



**Salvarola Terme,
Emilia Romagna**

IN MONTAGNA, TANTI PERCORSI PER OGNI ESIGENZA

Nel panorama incantevole del Parco Nazionale dello Stelvio, in Alta Valtellina, sorgono i centri QC Bagni Nuovi e Bagni Vecchi. Le Terme Bagni Vecchi offrono sei settori con differenti percorsi termali, tra cui una piscina panoramica all'aperto, i Bagni romani, conosciuti fin dal I secolo a.C., i Bagni dell'Arciduchessa, così chiamati in onore dell'Arciduchessa d'Austria che era solita trascorrere qui i periodi estivi, la Grotta Sudatoria di San Martino, che conduce a una delle sorgenti nel cuore della montagna, i Bagni Medioevali, i Bagni Imperiali e la piscina panoramica che spazia sulla Magnifica Terra, ora infinity pool. Il centro termale Bagni Nuovi, annesso al Grand Hotel Bagni Nuovi di Bormio, si articola in quattro settori, ognuno per un diverso percorso termale: rigenerante, disintossicante, rivitalizzante e rilassante. Da non perdere le Vasche di Saturno: due ampie piscine rettangolari comunicanti con musicoterapia subacquea e acque a temperatura differenziata con una vasca semicircolare sottostante, alimentata da cascate ad alta intensità. L'insieme delle vasche, con la piccola casetta adiacente, componeva il "Bagno delle pecore" anticamente utilizzato per lavare in acqua termale il vello degli ovini prima della tosatura. La Baita di Lucina è, invece, una bio sauna panoramica, con musicoterapia, per un'azione rigenerante sulla pelle e un completo relax psico-fisico.



**Bormio,
in Lombardia**