



“ Il corpo di un atleta e l'anima di un saggio: ecco ciò che occorre per essere felici” (Voltaire)

TERME DI SATURNIA: una storia, una leggenda

L'acqua calda, benefica e salutare, che da millenni sgorga all'interno di un cratere naturale alle Terme di Saturnia è la protagonista di una leggenda che contorna di fascino e magia questo angolo incantato nel cuore della Maremma toscana

Si narra che un giorno Saturno, adirato, prese un fulmine e lo scagliò sulla terra facendo zampillare dal cratere di un vulcano un'acqua sulfurea e tiepida: l'acqua delle Terme di Saturnia.

Se la leggenda evoca un'atmosfera suggestiva, la storia conferma l'unicità di questo luogo senza tempo e delle sue preziose acque.

L'acqua termale di Saturnia nasce sul monte Amiata e, dopo un percorso di circa 40 anni, emerge nella Piscina Sorgente delle Terme arricchita di quelle proprietà benefiche che la rendono incomparabile e rinomata nel mondo.

Da sempre luogo di benessere e rigenerazione, oggi Terme di Saturnia Spa & Golf Resort rispecchia l'armonia di una struttura che si fonde dolcemente con il paesaggio che la circonda.

La struttura: un'antica e affascinante costruzione in travertino che ospita un lusso elegante e raffinato

Il paesaggio: una natura incontaminata e magica che ha come cornice storica i resti etruschi e romani e lo splendore dei castelli medievali.

Le Terme di Saturnia sono un invito a trovare una perfetta armonia tra corpo e spirito.

TERME DI SATURNIA SPA & GOLF RESORT YOUR OWN LUXURY è:

YOUR HOTEL ROOM

-

YOUR SPA TREATMENTS

-

YOUR TEE SHOT

-

YOUR THERMAL SPRING

-



YOUR HOTEL RESTAURANT

YOUR OWN LUXURY

Immagina un luogo dove tutto è pensato per il tuo lusso personale. Che si tratti di un massaggio nella privacy della tua camera o di un cameriere dedicato per una cena intima, di un personal trainer o di un maestro di golf riservato a te, qui sapremo accoglierti in modo davvero unico, dedicandoti ogni volta servizi disegnati sui tuoi desideri. Un'accoglienza speciale come la nostra sorgente termale, che riflette l'unicità della spa più premiata d'Europa, il resort dal comfort elegante, i trattamenti esclusivi e la naturale armonia del campo da golf a 18 buche.

Tutto questo in uno degli angoli più affascinanti e segreti della Toscana, per rendere il tuo soggiorno qui un'esperienza indimenticabile. E ogni volta unica.

YOUR HOTEL ROOM

L'ALBERGO

A Terme di Saturnia l'ospitalità è un'arte e il benessere un piacere.

L'Albergo delle Terme di Saturnia Spa & Golf Resort è un'antica costruzione in travertino circondata da un parco secolare, che regala un'accoglienza esclusiva in un ambiente naturale. Emozione senza tempo che riporta al piacere delle terme antiche è l'atmosfera che si respira nel lusso discreto dell'Albergo Terme di Saturnia Spa & Golf Resort.

Le camere sono **140 con 71 junior suite, 3 suite e 2 grand suites.**

Pensate secondo la "filosofia dell'habitat", in armonia con il contesto naturale e architettonico del luogo, senza trascurare l'aspetto moderno ed elegante. I colori, naturali e riposanti del parquet, del marmo e del travertino armonizzano la linearità dello stile contemporaneo con la tradizione toscana.

Tutte curate nei dettagli ed attente al particolare in perfetto stile Terme di Saturnia.

I ristoranti *Aqualuce* e *All'Acquacotta* e propongono una cucina mediterranea con accostamenti insoliti e raffinati, il primo, e i piatti della tradizione più tipica toscana con i sapori intensi e genuini del territorio, il secondo.



Lo chef Pierluigi Marani sceglie rigorosamente ingredienti freschi e naturali e, con la sua preziosa esperienza, educa al piacere del mangiare sano e bene, interpretando secondo la filosofia del benessere la gastronomia di piatti gustosi e leggeri.

Una SPA innovativa e all'avanguardia, un mix di successo fra lusso, glamour ed expertise medica. Spazi al servizio del benessere totale, disegnati sull'esperienza di un centro fra i più all'avanguardia nel mondo. L'approccio seguito? Un approccio globale che va dal programma anti-aging più evoluto alle terapie estetiche più innovative, dall'idroterapia allo stress management. E le aree di intervento: bellezza, salute e consulenza nutrizionale.

Un'Area Movimento, che educa alla cultura fisica e all'arte del movimento. Il programma Saturnia è un mix davvero speciale di attività in acqua, all'aperto e in palestra. Momenti di ossigenazione e rivitalizzazione si alternano a tecniche mirate di mobilizzazione e tonificazione, per una completa rinascita fisica.

Il campo golf a 18 buche, 100 ettari adiacenti al Resort, 18 buche immerse nella poesia del panorama di uno degli angoli più suggestivi della Toscana. Bellezza e piacere visivo del paesaggio, sport, trattamenti termali e sana alimentazione rendono l'esperienza dell'ospite un piacere a 360°.

La piscina sorgente, dove la magica acqua di Saturnia sgorga ormai da 3000 anni, al ritmo costante di 800 litri al secondo e alla temperatura di 37°C, nel cratere naturale all'interno del resort.

4 piscine termali, che si estendono per 2.800 mq con idromassaggi, cascate e percorsi vascolari ad acqua calda e fredda.

Una Galleria d'Arte, dove la nobiltà toscana e romana si incontrano, dove le storie di Maremma si incontrano con il respiro degli Etruschi, dove i grandi maestri dell'800 convivono con i gioielli degli anni trenta e quaranta.



E all'interno del Resort:

Un hairstylist, *l'atelier Aldo Coppola by Terme di Saturnia*. Due nomi che sono già una garanzia per la cura e la bellezza dei capelli.

Lo Spazio Cruciani, 60mq all'interno di Terme di Saturnia per la quinta boutique monomarca del brand. Collezioni cachemire uomo/donna pregiate e una linea dedicata esclusivamente ai momenti di benessere: la collezione CRUCIANI SPA. Un binomio perfetto quello di Cruciani e Terme di Saturnia, che ha come obiettivo la passione per la qualità e il lusso discreto.

La SPA Boutique, per il "mondo" termale che si fa prodotto: la linea cosmetica termale in primis, ma anche abbigliamento free time e costumi da bagno firmati Terme di Saturnia.

YOUR SPA TREATMENTS

LA SPA

Aree di bellezza, spazi di benessere, essenza estetica e consapevolezza medica. Queste le caratteristiche del culto termale di Terme di Saturnia: un rifugio dove ritrovare salute, forma e bellezza. Un rifugio dove recuperare il proprio equilibrio psico-fisico in un percorso attraverso le cinque aree del benessere: Idroterapia, Beauty, Stress Management, Alimentazione, Attività Fisica.

Idroterapia. Il potere dell'acqua termale sulfurea

Piovuta sul Monte Amiata circa 40 anni prima di giungere nella piscina sorgente, l'acqua delle Terme di Saturnia percorre i meandri della terra ad una profondità di oltre 700 metri e arriva alle Terme dove sgorga ad una temperatura di 37°C al ritmo di 800 litri al secondo. Come dire...quando la forza della natura si tramuta nei benefici del suo utilizzo.



Beauty. Punto di forza: i trattamenti viso. Per una bellezza ritrovata sul fronte idratazione, luminosità, anti-age e rassodamento.

Imprescindibile l'attenzione al corpo, con massaggi e protocolli estetici che migliorano il micro-circolo cutaneo, eliminano i ristagni liquidi, rassodano, o che semplicemente rilassano.

I prodotti utilizzati sono esclusivamente quelli della Linea Cosmetica Terme di Saturnia, che sfrutta i principi attivi della Bioglea™, estratto di plancton termale raccolto nella sorgente, altamente idratante e restituivo.

Stress Management. Per riequilibrarsi un programma mirato che affronta affaticamento generale, deficit di energia e stress accumulato.

Alimentazione. Siamo ciò che mangiamo. E allora programmi detox, principi dietetici, menù con il corretto apporto nutrizionale e cultura dell'alimentazione. A Terme di Saturnia il regime alimentare diventa uno stile di vita secondo un fondamentale principio: il benessere arriva anche dal cibo.

Attività Fisica. Un'area dove sviluppare l'educazione al movimento non solo a Terme di Saturnia, ma anche a casa, grazie ad un programma fatto di consigli e suggerimenti improntati sulle esigenze individuali.

YOUR TEE SHOT IL CAMPO DA GOLF

Il golf non solo come gioco, ma come mezzo per raggiungere uno stato di benessere, fisico e spirituale, massima espressione della ricercatezza sportiva nel contatto con la natura alle Terme di Saturnia.

Un campo da Golf esteso in 100 ettari, 18 buche da vivere tutto l'anno nel clima mite di una meta privilegiata, la Maremma.

Progetto dall'architetto Ronald Fream, autorevole firma californiana dei più celebri campi da golf del mondo, il campo da golf adiacente al Resort è stato pensato nel rispetto dell'ambiente naturale in cui si trova, e mira ad ottenere la "Certificazione ecologica" assegnata dalla Federazione Italiana Golf.

La morbidezza del campo, realizzato nel più totale rispetto delle risorse idriche e naturali locali, la presenza e il rispetto dei piccoli torrenti lungo il percorso e la vegetazione erbacea spontanea che cresce lungo le aree non interessate dai colpi, la poesia del panorama, con la bellezza e la storicità di



centri come Saturnia, Montemerano, Poggio Murella e sullo sfondo il Monte Amiata, rendono Terme di Saturnia Spa & Golf Resort il luogo ideale per gli appassionati del green.

Trattamenti termali, piscine, sana alimentazione e sport sul campo da golf per un soggiorno di altissimo livello.

YOUR THERMAL SPRING **LA SORGENTE TERMAL E LE PISCINE ESTERNE**

Etruschi e Romani amavano immergersi nelle acque calde: il piacere di un dono divino quando ancora le loro virtù benefiche e terapeutiche non erano conosciute. Lo stile e l'atmosfera conviviale dei bagni romani di duemila anni fa si ritrovano oggi alle piscine termali di Terme di Saturnia.

La sorgente Termale

Magia e benessere. Bellezza e piacere.

L'acqua minerale termale della sorgente di Saturnia sgorga da millenni all'interno di un cratere naturale al ritmo di circa 800 litri al secondo e a una temperatura costante di 37,5°C.

Il continuo ricambio determinato da questo imponente flusso d'acqua permette di mantenere costanti le caratteristiche chimico-fisiche, gli effetti biologici e terapeutici e le condizioni igienico-sanitarie dell'acqua presente nelle piscine.

L'acqua di Saturnia è un'acqua minerale propriamente detta, in quanto vi sono disciolti 2,790 gr. di sali minerali ogni litro. La caratteristica principale dell'acqua è la presenza di un grande quantitativo di idrogeno solforato e anidride carbonica e questi due gas consentono di definirla come solfureo-carbonica-solfata-bicarbonato-alcantino-terrosa.

L'idrogeno solforato (gas solfureo), in particolare, è in grado di svolgere azioni sull'apparato cardio-circolatorio e respiratorio (vasodilatazione cutanea, riduzione della pressione arteriosa); azioni sull'apparato muscolare e scheletrico (miorilassante, antinfiammatoria) ed azioni a livello delle vie respiratorie (fluidificazione delle secrezioni, antinfiammatorio).



All'anidride carbonica, invece, sono attribuite principalmente azioni benefiche nei confronti dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

Anche alla temperatura dell'acqua, 37°C, sono riconosciute numerose proprietà: vasodilatazione arteriosa e venosa con aumento dell'attività cardiocircolatoria, rilassamento della muscolatura e riduzione della sintomatologia osteoarticolare.

A livello della cute esercita una naturale azione di peeling, grazie alle sue proprietà esfolianti, detergenti ed antisettiche.

Bevuta a digiuno a piccole dosi, infine, può modificare favorevolmente i processi digestivi-gastrointestinali.

Piscine Termali

Quattro **piscine termali** all'aperto, idromassaggi e percorsi vascolari di acqua fredda e calda, per un parco piscine che è sicuramente uno dei più grandi e suggestivi al mondo. Un'oasi di relax nella quiete della natura circostante che riposa lo sguardo.



YOUR HOTEL RESTAURANT IL RISTORANTE

Una cucina del benessere improntata sapientemente sulla freschezza dei prodotti. Pesce e carne locale, ma anche frutta e verdure di stagione e assoluta qualità degli ingredienti: questi i dictat dei due Ristoranti delle Terme di Saturnia che hanno un unico punto di arrivo: il benessere anche attraverso cibo.

Cucina di impronta internazionale, atmosfera rarefatta e suggestiva fronte piscina, eleganza minimalista e calore dell'ambiente al ristorante Aqualuce per un menù di proposte innovative capace di appagare anche i palati più fini. Un occhio di riguardo per l'estetica dei piatti che alterna armonie e contrasti di colori e disegni.

La tradizione gastronomica toscana caratterizza invece il ristorante All'Acquacotta. Gusto, sapore e piacere della buona tavola caratterizzano i piatti tipici, preparati con prodotti locali di grande qualità. Atmosfera tra l'intimo e il conviviale, buon bere e mangiar sano all'insegna del benessere naturale.

E' consigliato prenotare. La delizia del palato è tale per cui, anche il doppio turno (20h00 – 22h00/ 22h00 – 24h00) rischia di non essere sufficiente.

Piatti leggeri e disintossicanti nel programma nutrizionale e nel menù dietetico messo a punto dai dietologi dell'équipe medica delle Terme di Saturnia. A combattere l'affaticamento generale, deficit di energia e stress accumulato.

Complice del soggiorno di benessere senza rinunciare ai piaceri della tavola, lo Chef che con i suoi i menù originali e fantasiosi che interpretano con maestria i sapori decisi e sinceri della tradizione, nel rispetto del benessere e del corretto equilibrio nutrizionale di ogni piatto.

**TERME DI SATURNIA SPA & GOLF RESORT
YOUR OWN LUXURY**



Come si arriva a Terme Di Saturnia

Raggiungere Terme di Saturnia, nel cuore della Maremma Toscana, è possibile con i diversi mezzi:

Aereo: aeroporto di Roma Fiumicino "Leonardo da Vinci" a circa 150 km da Saturnia

Treno: stazione di Grosseto (linea Roma - Genova) a circa 60 km da Saturnia
 stazione di Orvieto (linea Milano - Roma) a circa 85 km da Saturnia

Auto: da Nord

A1 Milano-Bologna-Firenze.

Uscita Firenze Certosa, poi seguire la superstrada in direzione Siena-Grosseto-Scansano-Montemerano-Saturnia.

Da Milano circa 450 Km, 5,5 ore in macchina.

Da Firenze circa 200 Km, 2,5 ore in macchina.

A1 Milano-Parma, A15 Parma-La Spezia, A12 La Spezia-Livorno-Rosignano M.mo-Grosseto.

Uscita Grosseto Est, poi seguire la strada in direzione Scansano-Montemerano-Saturnia.

Da Milano circa 500 Km, 4,5 ore in macchina.

da Sud

Roma-Civitavecchia

Uscita Civitavecchia, poi seguire la SS1 Aurelia fino a Montalto di Castro. Appena superato Montalto di Castro, uscire al bivio di Vulci e seguire le indicazioni per Manciano-Saturnia.

Da Roma centro circa 180 Km, 2 ore in macchina.

Per info:

Terme Di Saturnia Spa & Golf Resort

Tel. 0564-600111

Fax 0564-600863

E-mail: info@termedisaturnia.it