5 terme in italia per un weekend dedicato al benessere - Le terme di Saturnia

BENESSERE ATTUALITÀ

5 Terme In Italia Per Un Weekend Dedicato Al Benessere

Fuggire alle terme è il modo migliore per uscire dalla routine invernale, dedicando un pò di tempo al proprio benessere nel caldo abbraccio dei vapori all'insegna del relax. In Italia c'è solo l'imbarazzo della scelta, noi ve ne proponiamo cinque dal Nord al Sud

Di **Emanuela Testai (Man…** Modificato il **2 Nov 2020**

Strutture organizzate, fonti termali, piscine con getti d'acqua benefici, acque dalle proprietà curative, vasche panoramiche all'aria aperta sono tante nel nostro Paese. **Un ottima idea per chi è alla ricerca del benessere fisico, spirituale e psichico.**

Le terme indicano delle sorgenti termali e dotati di impianti per la somministrazione di idroterapie, i**l rito delle terme nel Lazio ed in tutte le regioni dominate dall'Impero Romano**, ha origini antichissime, furono infatti gli Etruschi per primi e poi i Romani a scoprire le straordinarie proprietà benefiche e curative delle acque termali ed a creare i primi bagni pubblici, luoghi di incontro e fulcro della vita sociale e politica.

5 Terme in Italia dal Nord a Sud:

Le terme di Pré-Saint-Didier (Aosta)

In **Valle d'Aosta**, circondata da montagne e boschi e dominato dal **Monte Bianco**, si trova a pochi chilometri a sud di Courmayeur la località di Pré-Saint-Didier. **Le terme di Pré-Saint-Didier risalgono al XV secolo** e le loro sorgenti alimentano diverse piscine, di cui tre sono all'aperto**.** Le fonti della zona erano conosciute già in epoca romana, ma l'uso sistematico delle acque cominciò a metà del '600, quando i primi forestieri venivano qui per "passare le acque".

Il percorso benessere comprende diversi trattamenti: vasche relax con musica subacquea, vasche idromassaggio, cascate tonificanti e servizi termali innovativi, saune a tema in chalet di legno, bagni di vapore aromatizzati, area fanghi, sale di cromoterapia e di aromaterapia, sale relax panoramiche.**Esperti terapisti praticano massaggi rilassanti e tonificanti.**

https://www.qcterme.com/it/pre-saint-didier/qc-terme-pre-saint-didier

Le terme di Sirmione (Lombardia)

Altro luogo molto indicato per organizzare una vacanza alle terme sulla neve è Sirmione, nel cuore del **lago di Garda**. Le acque termali, note per le loro proprietà benefiche e curative, **sgorgano dal bacino del Monte Baldo ad oltre 800 metri di quota**, e scendono oltre 2.000 metri sotto il livello del mare, dove si arricchiscono di minerali e raggiungono temperature anche superiori ai 60 gradi.

Le acque sorgive, successivamente incanalate in due pozzi, risultano batteriologicamente pure e sono utilizzate per trattamenti benefici per il corpo, garantendo un'azione tonificante, lenitiva ed antiallergica.
È possibile un bagno nelle piscine termali all'aperto anche in inverno poichè la temperatura dell'acqua termale si aggira sui 35 gradi.

https://www.termedisirmione.com/it

Le terme di Saturnia (Toscana)

Immerse nell'entroterra della **Maremma Grossetana** si trovano le **terme di Saturnia** che sorgono su un cratere di origine vulcanica, le acque sulfuree hanno una temperatura di 37 gradi e mezzo, annovera tra le sue peculiarità la presenza di due gas disciolti quali l'idrogeno solforato e l'anidride carbonica. La composizione di questa acqua

racchiude il segreto della sua proprietà salutare efficace per la pelle, l'apparato respiratorio e muscolo-scheletrico.

La leggenda racconta che le terme di Saturnia si sarebbero formate nel punto in cui cadde sulla terra un fulmine ha scagliato da Giove è diretto contro Saturno. **Nella zona di Saturnia, esistono anche le terme libere, dove non è necessario entrare in alcuna struttura** per poter godere dei benefici dell'acqua. Non solo quindi stabilimenti termali d'eccellenza.

https://www.termedisaturnia.it/it

Terme dei Papi (Lazio)

A Viterbo ci sono le Terme dei Papi, tra le più antiche di tutta Italia e tra le più note del territorio laziale. Offrono diversi **trattamenti specifici: antroterapia in grotta naturale, percorso vascolare, linfodrenaggio, cure inalatorie, e tanti altri.**

Le acque sono di origine vulcanica, e possono essere divise in due tipologie :

- **ipertermali** ad una temperatura compresa tra 40°C e 65°C, sono acque sulfuree,solfato,bicarbonato, alcalino terrose.
- **Ipotermali** ad una temperatura compresa tra 20°C e 30°C, sono acque bicarbonato, solfato, alcalino, terrose, carbonico, ferruginose. Sono incredibilmente ricche di proprietà benefiche e risultano efficaci nel trattamento di problemi dermatologici, otorinolaringoiatrici, reumatologi, ginecologici, gastroenterologici e circolatori.

https://www.termedeipapi.it/

Le terme di Ischia (Campania)

L'isola di Ischia, situata nel golfo di Napoli, **è la più grande dell'arcipelago delle isole flegree,** e si trova a poca distanza dall'isola di **Procida**. Fin dall'antichità i popoli che abitarono l'isola conobbero le preziose acque che provenivano dal sottosuolo.

Le Terme di Ischia sono un centro termale riconosciuto per le sue proprietà benefiche. Per chi soffre di **malattie reumatiche, vascolari e dermatologiche**, molti medici consigliano un trattamento presso le terme di Ischia. Mentre per chi ama **la filosofia orientale, qui può rilassarsi e godere dei massaggi come lo shiatzu e il reiki.**

Anche **Garibaldi, Camillo Benso Conte** di **Cavou**r e **Arturo Toscanini** furono ospiti sull'isola per godere dei benefici delle acque termali.

https://www.terme-ischia.it/

Una alternativa low-cost, tra Lazio e Toscana ci sono diverse terme con accesso libero:

Bagno Vignoni (in Toscana)

Si trova in provincia di Siena, all'interno del Parco Artistico Naturale della Val d'Orcia nel cuore della Toscana. Bagno Vignoni è piccolo villaggio caratteristico per la grande vasca rettangolare di acqua termale fumante, al centro del borgo.

La vasca si trova al centro della cittadina e non è balneabile. A Bagno Vignoni, alla fine del percorso dei Mulini, è stata aperta una piscina dedicata a tutti quelli che vogliono immergersi per godere delle acque termali di origine vulcanica. **Piccole cascate naturali che arrivano a 50 gradi inondano la piscina, ideali per chi soffre di reumatismi o artrite.**

Le terme della Ficoncella (nel Lazio)

A 4 km da Civitavecchia, ci sono le **Terme della Ficoncella**, nome che deriva dal grande albero di fico che sormonta il colle vicino. Qui è possibile ammirare i resti di un'antica cittadina etrusca, **Aquae Tauri**, proprio in prossimità della sorgente di queste acque.

La temperatura delle acque raggiunge i 40°C permette di godere dei benefici termali anche in pieno inverno. È un complesso costituito da cinque vasche di acqua sulfurea, ottima per combattere problemi dermatologici o articolari. **Le terme sono gestite da una società** che richiede un piccolo contributo per usufruire dei loro servizi.

Weekend lunghi all'insegna del benessere, dove la parola d'ordine è relax! Niente di meglio per dimenticare lo stress e staccare la spina da impegni e preoccupazioni.