



Speciale Turismo **TERME**

Chiare, fresche e dolci acque... per il benessere

STABILIMENTI, D'EPOCA O NUOVI, PER LA GIUSTA REMISE EN FORME

di Paola Babich

Le località termali sono un gioiello tutto da scoprire per una vacanza all'insegna del benessere. E lungo l'Italia non c'è che da scegliere, a due passi dal mare o dal lago, di fronte ai monti o tra dolci colline.

IN RIVA AL MARE

Il fiore all'occhiello delle **Terme Marine di Grado** (gradoit.it) è la talassoterapia. Non a caso nel 1892 l'imperatore Francesco Giuseppe inserì l'Isola d'Oro tra le stazioni terapeutiche dell'impero. Al Centro talassoterapico si affiancano quello elioterapico, il reparto di fisiokinesiterapia, il Parco termale acquatico. Tra i trattamenti, massaggi e peeling corpo al sale marino per eliminare le tossine. Le **Terme di Ravenna-Punta Marina** (termepuntamarina.com)

sono indicate per curare le infiammazioni, grazie alle acque salsobromiodiche ricche di magnesio, e hanno un centro specializzato con Spa per rigenerarsi. Un'oasi naturalistica circonda le **Terme di Cervia** (terme.org, termemiliaromagna.it), rinomate fin dall'antichità per l'Acqua Madre, antinfiammatoria e analgesica, e per il Fango Liman, ottimo per artrosi, osteoporosi, problemi dermatologici. Nei 27 ettari, sentieri e piste ciclabili tra pinete e valli lagunari. A **Rimini** (riminiterme.com), sulla spiaggia, tanti trattamenti tra cui fanghi estetici e cataplasmi marini, e una piscina termale con vasca biomarina.

Nella baia di San Montano a Ischia, relax totale al **Negombo** (negombo.it), incantevole parco botanico

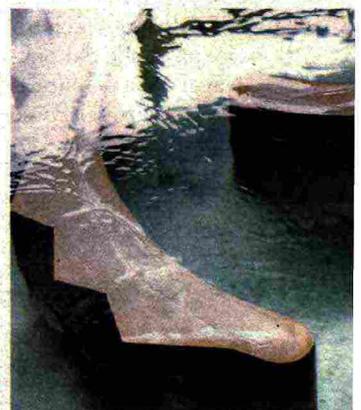
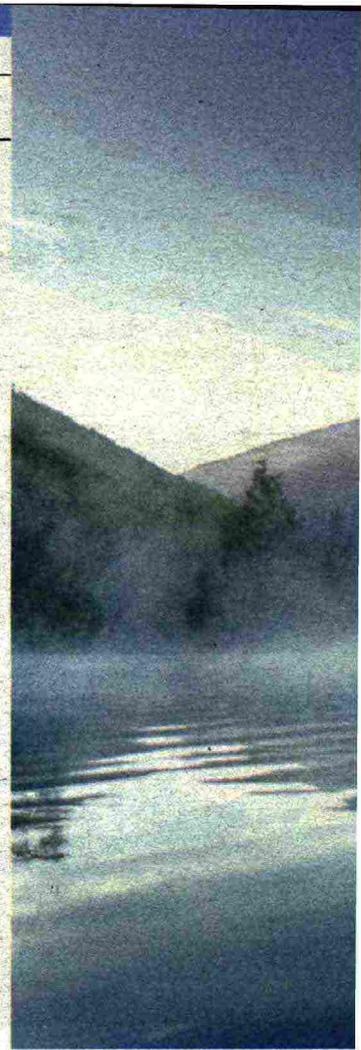
idrotermale con acque antinfiammatorie e lenitive. Creato nel 1947, è uno dei Grandi giardini italiani.

RELAX VISTA LAGO

Accanto alla "Perla del Garda" amata da Catullo, le **Terme di Sirmione** (termedisirmione.com) sono note per l'acqua utilizzata per trattare patologie ginecologiche, della pelle, circolatorie, respiratorie. Benessere a 360° all'**Aquaria Thermal Spa**: 14 mila mq con piscina termale e idromassaggi, infinity pool a sfioro sul lago, vasca con 22 getti di cascate cervicali. Nella Spa, nuove aree per trattamenti con la linea cosmetica realizzata con l'acqua termale.

TRA LE MONTAGNE

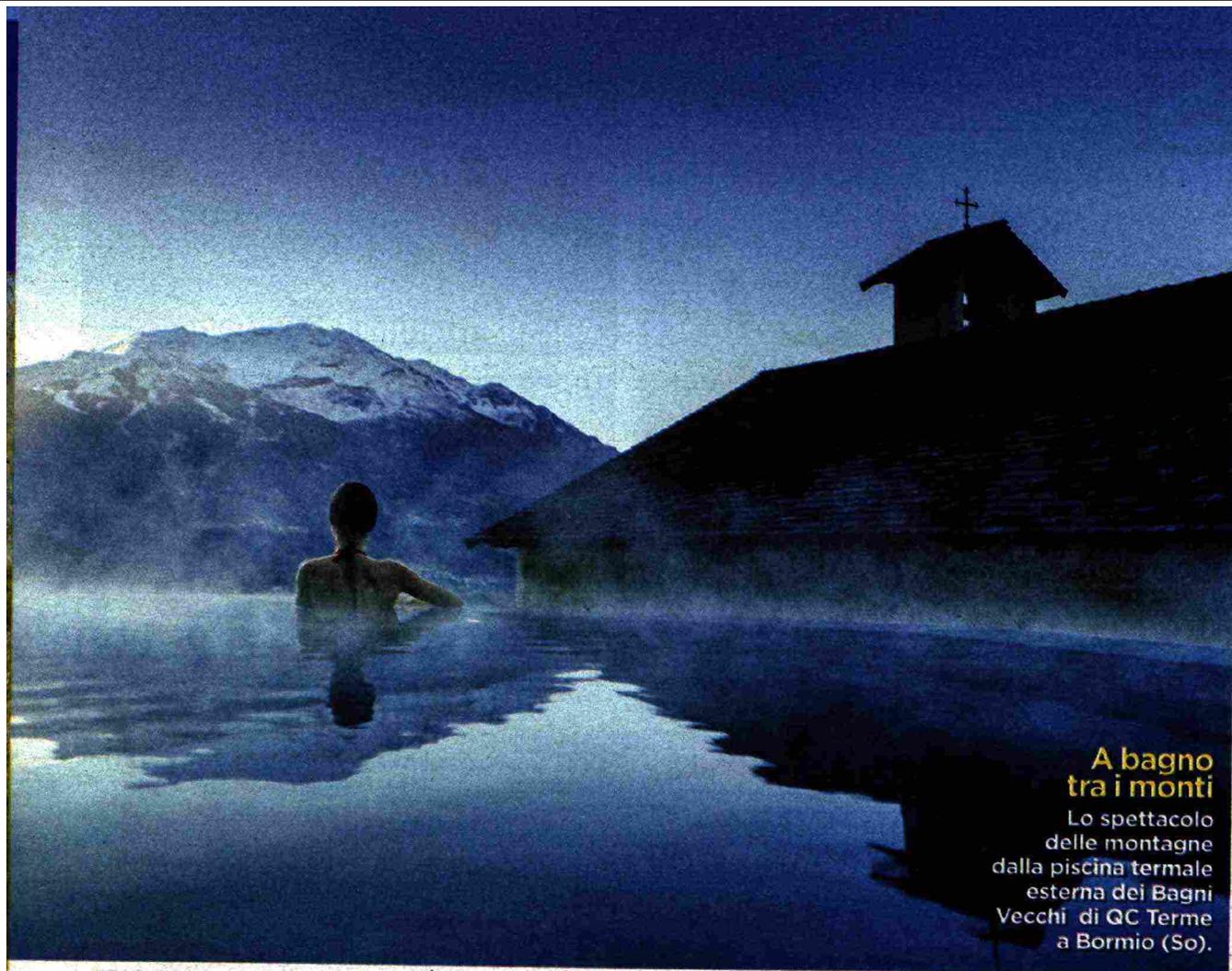
A Bormio, nell'alta Valtellina, le calde acque termali. ➔



Terme di Boario



Terme di Chianciano



A bagno tra i monti

Lo spettacolo delle montagne dalla piscina termale esterna dei Bagni Vecchi di QC Terme a Bormio (So).



San Casciano dei Bagni



Terme di San Pellegrino



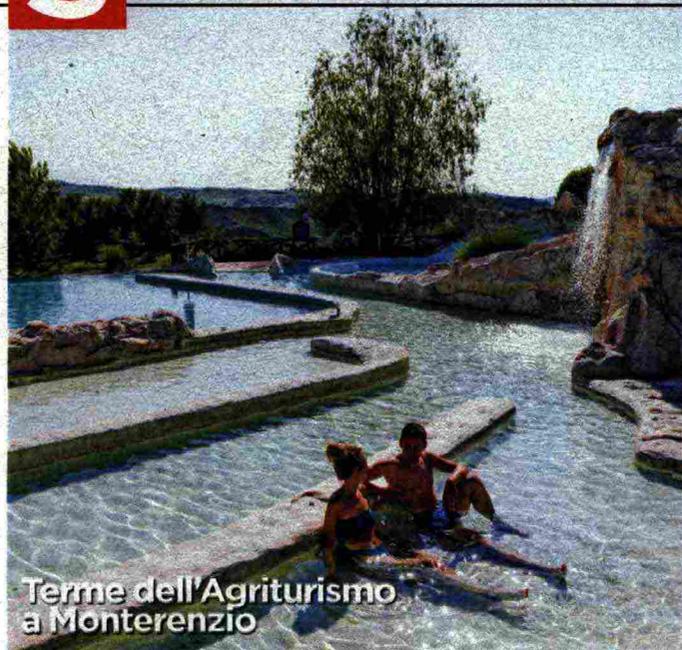
Parco Negombo di Ischia



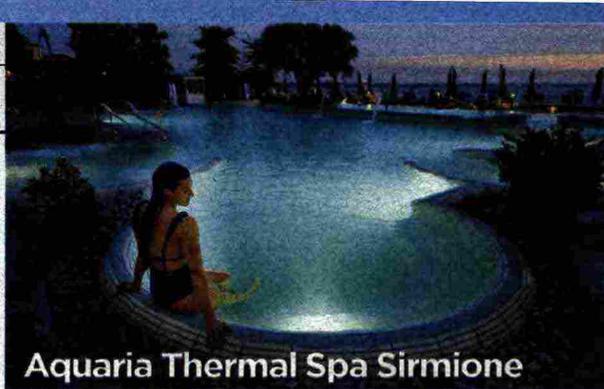
Terme di Grado

S

Speciale Turismo TERME



Terme dell'Agriturismo a Monterenzio



Aquaria Thermal Spa Sirmione



Terme di Rimini

→ apprezzate fin dall'epoca romana, sono una garanzia. **Bormio Terme** (bormioterme.it) e **QC Terme Bagni Nuovi e Bagni Vecchi** (qcterme.com), offrono oltre 70 pratiche termali, piscine interne ed esterne, trattamenti estetici, terapie mediche. Bormio Terme, centro curativo, è perfetto per le famiglie; le strutture QC Terme sono ideali per adulti, con percorsi disintossicanti e rivitalizzanti.

Maria Teresa d'Austria le definiva "un elisir naturale": in Val di Sole, le **Terme di Rabbi** (termedirabbi.it) vantano un'acqua ricca di anidride carbonica libera, per malattie artroreumatiche, vascolari, otorinolaringoiatriche. Tra le proposte, Park Therapy e Riattivazione sensoriale. Anche l'acqua di **Comano** (termecomano.it) era nota nell'antichità per la cura delle affezioni della pelle. «Immergiti, respira, bevi»: così può riassumersi l'essenza della struttura, che punta su balneoterapia, cure

inalatorie e idropiniche. Tra i nuovi programmi, "Comano Activity", fitness nel parco, e "Comano Educational", incontri con gli esperti. In Val Rendena, tra le Dolomiti di Brenta e il Gruppo dell'Adamello, le **Terme di Caderzone** (borgosalute.info), Bandiera Arancione del Touring Club, ideali per chi ha problemi respiratori e vascolari.

Novità alle **Terme Merano** (termemerano.it), con la Medical Area specializzata in medicina estetica e dello sport, ortopedia, fisioterapia. Attività nel parco con i corsi del Fitness Center e trattamenti alla MySpa. Dalle terme, comode passeggiate: da visitare Castel Trauttmansdorff e i suoi splendidi Giardini di Sissi.

Alle **Terme di Boario** (termediboario.it), in Valle Camonica (Bs), le acque delle quattro fonti sono utilizzate per la terapia idropinica, nota da 150 anni. Spa e Centro benessere, immersi nel parco, hanno piscine termali. Da

qui si raggiungono il lago di Iseo e il Parco Nazionale delle Incisioni Rupestri di Naquane, patrimonio Unesco.

TRA LE COLLINE

Alle **Terme di San Pellegrino** (qcterme.it), in Val Brembana (Bg), le acque sono note sin dal Medioevo. Il primo stabilimento risale al 1848, e nell'elegante Padiglione delle Fonti ci si tuffa nel Liberty. Cure idropiniche, inalazioni, bagni terapeutici, fanghi; massaggi al Centro benessere. Nella Val Sillaro (Bo), le **Terme dell'Agriturismo** (villaggiodellasalutepiu.it) a Monterenzio sono adatte alle famiglie per ossigenarsi nel verde del Natura World, la più grande "palestra" di fisio-fitness dell'Appennino tosco-emiliano, con 55 percorsi mappati da fare a piedi o in bici. Fanghi termali, balneoterapia, divertimento all'Acquapark con 24 piscine scoperte. Programmi anti-age e cure per insufficienze circolatorie, osteoporosi,

reumatismi.

Salsomaggiore Terme (visitsalsomaggiore.it), con il Palazzo Berzieri in stile Liberty, è perfetta per dimenticare lo stress tra gli spazi verdi e il centro benessere per i trattamenti rigeneranti. *Remise en forme* anche alle **Terme di Tabiano**. Le **Terme di Bagno di Romagna** (Fc) sorgono nel Parco nazionale delle Foreste casentinesi (termemiliaromagna.it). Tre i centri termali per cure e benessere. Nel Senese, in Val di Chiana, le **Terme di Chianciano** (termechianciano.it) sono note per le acque toccasana per fegato e apparato gastroenterico. Animazione, musica e sport nei Parchi delle Terme. In questa valle si trova anche **San Casciano dei Bagni** (valdichianaliving.it) con le sue 43 sorgenti termali. Alla **Natural Spa di Fonteverde**, con panorama sulla Val d'Orcia, l'acqua ha proprietà antinfiammatorie.

Paola Babich

© RIPRODUZIONE RISERVATA