

Terme e benessere



Atlante del Benessere Toscano

Un'esperienza naturalmente
wellness.

visittuscany.com



TOSCANA

RINASCIMENTO SENZA FINE

**“ In Toscana è tutto stupendo.
Anche il modo in cui mi sento.”**

Scopri l'Atlante del Benessere Toscano
visittuscany.com



VIA FRANCIGENA



Il sistema Termale e i luoghi del Benessere in Toscana

TOSCANA: una geografia del benessere contemporaneo

Oggi il benessere risponde a un bisogno sempre più concreto. Le giornate si riempiono in fretta di impegni, notifiche, richieste urgenti. E spesso non manca solo il tempo: manca uno spazio interiore, un punto in cui respirare senza sentirsi sparsi. Ritrovare lucidità significa anche riprendere il proprio ritmo, sottraendolo almeno per un po' a quello imposto dall'esterno. In questo percorso i luoghi contano. Alcuni ambienti ci cambiano con discrezione: la distensione arriva nel corpo prima ancora che nel pensiero. La Toscana custodisce questa qualità non solo nel paesaggio, ma nell'equilibrio tra borghi, foreste, campagne e coste. Qui il silenzio non chiede di essere riempito. Lascia spazio, e in quello spazio qualcosa torna al proprio posto. È una forma di Rinascimento senza fine. Non tanto un'eredità da osservare, quanto una vocazione che riporta lentamente la persona al centro, restituendo misura. Il recupero delle energie passa dai borghi, dove il passo rallenta da sé, dalle campagne che proteggono il sonno, dai boschi, dalle acque termali e dal mare che aiutano a scaricare il rumore accumulato. La tecnologia smette di occupare tutto, mentre l'attenzione torna alla pietra, al vento, alla luce. Poi ci sono le isole, dove l'orizzonte apre distanza, i percorsi verso le Apuane e l'Appennino, dove il pensiero si riallinea al respiro. Dai panorami più iconici ai parchi, fino all'Amiata e ai soffioni boraciferi, il paesaggio invita a ritrovare una radice più profonda. Questo Atlante nasce da qui: dall'idea che il benessere sia un modo diverso di attraversare il territorio. Perché il valore di un luogo non sta solo in ciò che mostra, ma in come ci fa sentire. E in quello che ci resta addosso, dopo.



Un invito a ritrovare ritmo, spazio e presenza

Come vivere la destinazione. Spesso non si cerca una destinazione, ma un cambiamento. C'è chi ha bisogno di rallentare, alleggerire la mente, dormire meglio, lasciare andare tensioni o ritrovare una vita più autentica. Per questo la Toscana può essere percepita in modo diverso: non solo per ciò che offre, ma per l'effetto che alcuni territori possono avere su corpo e mente. Natura, mare, terme, cammini, borghi, città d'arte e luoghi spirituali diventano occasioni diverse di riequilibrio. Non una guida ai luoghi, ma ai bisogni che certi luoghi sanno intercettare e custodire.

1 Il ritmo della terra:

dove il tempo ritrova la sua misura

Quando le giornate si sovrappongono senza tregua, l'accelerazione diventa un automatismo. In Toscana esistono luoghi dove il ritmo si riceve dalla terra, dalle stagioni e dal paesaggio, riportando la pressione a una misura più umana.

Val d'Orcia ~ Colline morbide, strade sinuose, filari di cipressi. Un paesaggio ordinato e armonico che rallenta il respiro.

Crete Senesi ~ Argilla, calanchi, strade bianche e silenzi ampi. Un territorio essenziale, quasi lunare, che aiuta a togliere il superfluo.

Maremma ~ Boschi, tufo, pietra e natura più ruvida. Qui il ritmo è meno addomesticato e invita a ritrovare lentezza e solidità.

Val di Cecina ~ Valli ampie, terre minerali, soffioni, fumarole e biancane. Un paesaggio primordiale che rimette in dialogo con gli elementi.

Garfagnana ~ Boschi secolari, vette maestose e grotte profonde. Il tempo qui segue il battito selvaggio della montagna, il ritmo delle sorgenti, il silenzio e l'ascolto della natura.

2 Il ritmo del sonno:

dove il corpo impara a fluire

Ci sono momenti in cui il corpo resta contratto anche nel riposo. In questi casi non basta "staccare": serve un contatto diretto con gli elementi. Il mare e le acque termali aiutano a sciogliere tensioni e a ritrovare fluidità.

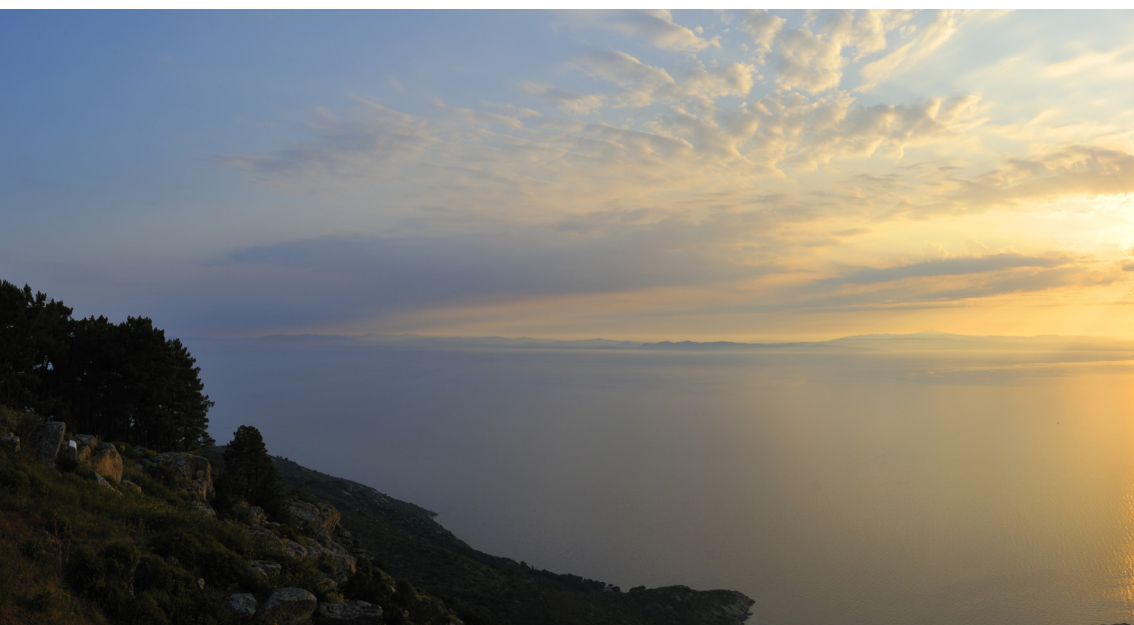
Costa degli Etruschi ~ Spiagge, scogliere e pinete. Un paesaggio vario e accogliente, dove il mare diventa ritorno al corpo e alla leggerezza.

Parco di Migliarino, San Rossore, Massaciuccoli ~ Fondali dolci, orizzonti larghi, acqua che invita alla calma. Qui la costa consente gesti lenti, capaci di alleggerire pensieri e tensioni.

Maremma e Parco dell'Uccellina ~ Spiagge ampie, natura selvaggia, silenzi profondi. Un luogo dove il corpo si distende e la mente ritrova spazio.

Argentario e Arcipelago Toscano ~ Cale, rocce, acque limpide e orizzonti aperti. Lasciarsi la terraferma alle spalle e raggiungere un altrove geografico innesca una naturale distensione mentale.

Siti Termali Toscani ~ Acque calde, vapori, piscine naturali e antiche tradizioni di cura. Le terme aiutano il corpo a lasciare andare ciò che trattiene.





3 Il ritmo del silenzio: *dove la mente ritrova lo spazio*

Messaggi, notifiche, pensieri aperti e continue richieste di attenzione saturano la mente. In Toscana esistono luoghi che non aggiungono stimoli, ma offrono spazio: boschi, sentieri, cammini e luoghi spirituali aiutano a ritrovare silenzio, attenzione e ordine interiore.

Foreste Casentinesi ~ Fusti alti, passi attutiti dalle foglie, silenzio profondo. Qui camminare aiuta a rimettere in fila pensieri e priorità.

Vallombrosa ~ Abetine secolari, atmosfera raccolta, spiritualità antica. Un luogo essenziale, dove il superfluo si annulla e la mente respira.

La Verna e Camaldoli ~ Eremi, monasteri, pietra, bosco e silenzio. Qui il cammino diventa anche ascolto, transizione, raccoglimento.

Monte Amiata ~ Boschi di faggio, terra scura, aria fresca. L'antico vulcano invita a mettere i piedi a terra e a ritrovare stabilità.

Vie e Cammini Toscani ~ Francigena, sentieri, strade bianche e percorsi lenti. Il passo ripetuto libera la mente e restituisce presenza.

4 Il ritmo del riposo: *dove il sonno diventa rigenerazione*

Capita di dormire abbastanza e sentirsi comunque svuotati. Succede quando il corpo si ferma, ma la mente resta in allerta. Per recuperare davvero servono notte, buio, silenzio, aria pulita e luoghi capaci di proteggere il riposo.

Lunigiana ~ Valli nascoste, borghi in pietra, boschi e torrenti. Un territorio raccolto, dove il silenzio notturno favorisce un riposo profondo.

Casentino ~ Foreste, quiete, notti serene. Una valle protetta, ideale per allentare l'allerta mentale e recuperare energia.8

Mugello ~ Boschi secolari, aria fresca, legno, panorami incontaminati. Qui il sonno ritrova il suo ritmo naturale e il corpo si risveglia più radicato.

Chianti ~ Case coloniche, filari, pietra, cotto e silenzio. Un paesaggio ordinato e quieto, dove il riposo nasce dalla sensazione di equilibrio.

Città d'arte in ritmo lento ~ Quando vissute fuori dalla fretta, le città toscane offrono cortili, chiostri, musei, piazze e camminate serali che aiutano a chiudere la giornata con più calma.





5 Il ritmo dell'incontro: *dove la vita si lascia abitare*

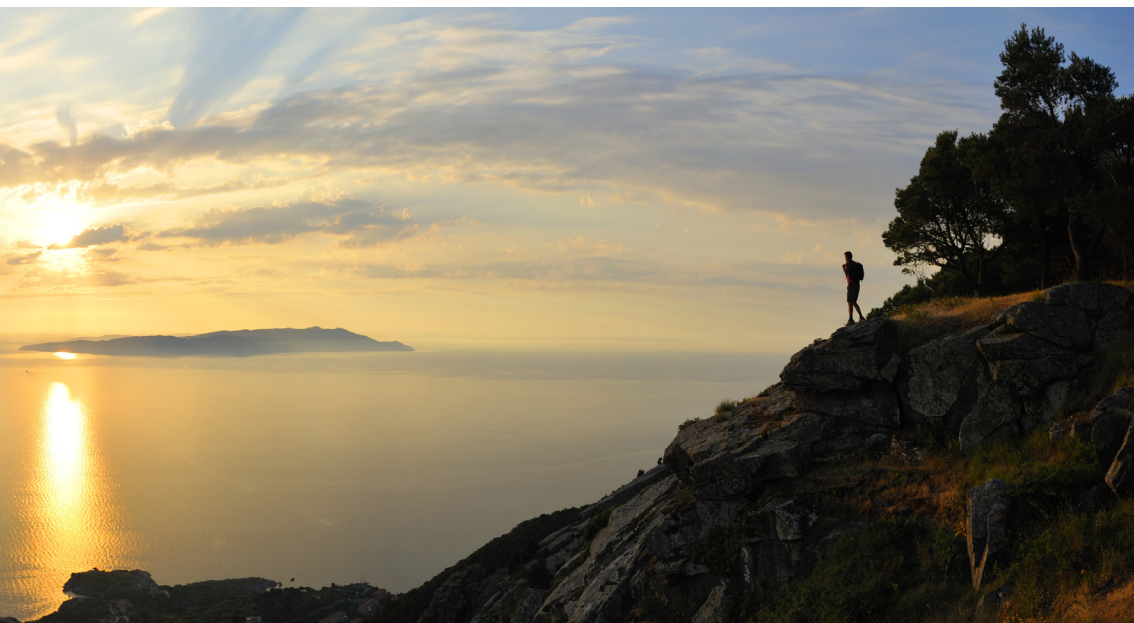
Tra traffico, schermi e giornate tutte uguali, a volte non manca qualcosa di grande. Manca l'essenziale: un ritmo più umano, una strada quieta al mattino, il saluto di qualcuno che ti riconosce. I borghi toscani custodiscono questa possibilità. Non uno soltanto, ma una costellazione di luoghi diversi in cui il passo rallenta da solo. Borghi di collina dove lo sguardo si apre, il tramonto scende dietro i profili delle case e il tempo sembra allargarsi.

Borghi di pietra ~ Dove i muri consumati, le vie strette e i dettagli minimi riportano attenzione, memoria e presenza.

Borghi affacciati sul mare ~ Dove la luce, il vento e l'orizzonte aiutano a respirare più largo e a sentirsi più leggeri.

Borghi lungo i cammini ~ Dove ogni arrivo nasce da un passo, e il corpo ritrova una misura semplice, concreta, essenziale.

Borghi rurali ~ Dove le relazioni sono più vicine, i suoni più piccoli, e anche un saluto può restituire senso di appartenenza. Ogni borgo ha una voce diversa. Meglio mettersi in cammino e lasciare che sia il primo borgo capace di risuonare dentro di te a indicarti la strada.





Sistema Termale Toscano

L'insieme delle Terme toscane forma un'offerta di benessere e salute di particolare interesse nel panorama internazionale, riuscendo a combinare l'attrattività oggettiva di territori già benedetti da arte, natura e sapori straordinari, con le specificità di acque termali antichissime e particolarmente efficaci sotto tanti aspetti. Un'offerta turistica che si è saputa rinnovare verso concetti inclusivi di wellness psico-fisico mantenendo tutte le potenzialità terapeutiche delle proprie acque, che agiscono sotto forma di bagni, di fanghi o di inalazioni. Molte le tipologie di acque termali presenti in Toscana, nelle quali è sempre possibile immergersi: vasche di acque minerali con getti e correnti o calme e fumanti, immerse nel verde o all'interno di aree coperte fruibili anche in inverno, che donano esperienze di immersione e rilassamento, ovvero di rinascita psicofisica, seguendo il ciclo dell'acqua termale. Ben prima che studi scientifici svelassero l'effettivo valore terapeutico delle acque termali toscane, la frequentazione delle sorgenti si susseguiva da millenni, perché gli uomini sono sempre stati naturalmente attratti dal tepore e dalla sensazione di innato benessere che le acque toscane donano: ed è da questo concetto apparentemente semplice che la maggior parte delle terme toscane hanno preso le mosse per creare nuove offerte di benessere anche residenziale, integrando le qualità delle proprie acque con gli elementi nativi del territorio, quali la dieta, le materie prime, i sapori, gli odori e le tradizioni, rispondendo alla domanda globale di naturali ed efficaci wellness retreats, in costante crescita nel mondo.

1. Terme di Equi

Piazza delle Terme, 1 Fivizzano (MS)

PH +39 0585 949339

www.termiedequi.it - info@termiedequi.it

Apertura stagionale ~ Descrizione: Disegnate nei secoli dallo scorrere del Lucido, affluente del Magra, le Terme di Equi sono circondate da castagni, e sottolineate dai sassi neri del fiume, colorati dai minerali delle sue acque. Gli stabilimenti offrono cure stagionali, e dispongono di una piscina termale. **Indicazioni terapeutiche:** Acque salso solfato alcaline. Indicate per balneazione e cure ORL; Indicate per patologie dell'apparato respiratorio, dermatologico, osteoarticolare, angiologico.

2. Terme della Versilia

c/o Hotel Undulna, Viale Marina ang. Viale Gramsci, Cinquale di Montignoso (MS)

PH +39 0585 807788

www.termedellaversilia.com - hotel@villaundulna.com

Apertura annuale ~ Descrizione: Conosciute per l'originale Torba Termale da applicare sulla pelle, dispongono di una splendida piscina termale, di una spa termale e di un percorso benessere in area umida. Situate all'interno dell'elegante Hotel 4* Villa Undulna nel cuore della Versilia, sono aperte tutto l'anno, a due passi dal mare. **Indicazioni terapeutiche:** Le acque salso-bromo-iodiche in cui macera la torba conferiscono a queste proprietà terapeutiche dermatologiche, osteoarticolari e antinfiammatorie.

3. Terme Bagno Bernabo'

Via Bagni Caldi, 36 Bagni di Lucca (LU)

PH + 39 331 171 9014

www.termebagnobernabo.it - info@termebagnobernabo.it

Apertura annuale ~ Descrizione: Lo stabilimento Bagno Bernabò è un raffinato centro termale a Bagni di Lucca, in Garfagnana. Il centro amato dalla sorella di Napoleone, ristrutturato nel 2006, è votato alla rigenerazione, tra acque termali e materiali originali. Balneo e Fangoterapia in vasche in marmo e terapie innovative per un'esperienza di vero benessere. **Indicazioni terapeutiche:** acque solfato-calciche indicate per disturbi dell'apparato osteoarticolare, sgorgano a 39°C.

4. Bagni di Pisa

c/o Bagni di Pisa Palace & Thermal SPA Hotel 5*,

Largo P.B. Shelley, 18 S. Giuliano Terme (PI)

PH +39 050 88501

www.bagnidipisa.com - pabooking@bagnidipisa.com

Apertura annuale ~ Descrizione: Complesso termale sontuoso completamente ristrutturato, offre più piscine termali interne ed esterne, assieme a numerosi trattamenti termali e benessere. Balneoterapia, Fangoterapia ed inalazioni insieme a una vastissima gamma di percorsi e opzioni wellness e relax, all'interno di un elegante Hotel 5*. **Indicazioni terapeutiche:** Acque Magnesio solfato calciche, indicate per il miorelaxamento e le patologie respiratorie e ORL. Sgorga a 38°C.

5. Terme di Casciana

Piazza Garibaldi, 9 Casciana Terme-Lari (PI)

PH +39 0587 64461

www.termedicasciana.com - info@termedicasciana.com

Apertura annuale ~ Descrizione: Centro riabilitativo residenziale all'avanguardia grazie all'azione corroborante delle acque termali, è divenuto un punto di riferimento anche per il benessere circolatorio e delle vie respiratorie. Le due piscine termali, interna ed esterna, aperte tutto l'anno insieme ad una gamma di trattamenti termali e benessere rendono le Terme di Casciana un ambito presidio di salute e wellness. **Indicazioni terapeutiche:** Acqua bicarbonato solfato calcica, chiamata Acqua Methelda e indicata per artrosi, reumatismi e sciatica, con applicazioni riabilitative, dermatologiche, rilassanti e antinfiammatorie.

6. Terme di Montecatini

Viale Verdi, 41 Montecatini Terme (PT)

PH + 39 0572 7781

www.termemontecatini.it - info@termemontecatini.it

Apertura annuale ~ Descrizione: Parte delle Terme storiche d'Europa riconosciute Patrimonio Unesco, le Terme di Montecatini sono una città intera di benessere, con acque suddivise tra più stabilimenti. Sono accessibili gli stabilimenti Tettuccio e Redi, per cure idropiniche, fango-balneoterapia e inalazioni. Presente anche un moderno centro benessere che utilizza fanghi termali. **Indicazioni terapeutiche:** Acque Salso Solfato Alcaline, indicate per disfunzioni epato-biliari, intestinali, muscolo-scheletriche e osteoarticolari, problematiche urinarie e dermatologiche, contro stress e ansia, fibromialgia.

7. Grotta Giusti Thermal SPA Resort 5*

c/o Grotta Giusti Via della Grotta Giusti, 1411 Monsummano Terme (PT) - PH + 39 0572 9077991

www.grottagiustispa.com - info@grottagiustispa.com

Apertura annuale ~ Descrizione: Definita l'ottava meraviglia del mondo, la grotta termale di Grotta Giusti è davvero unica al mondo. Suddivisa in tre ambienti per temperatura "dantesca" - Inferno, Limbo e Paradiso - la Grotta è un'esperienza straordinaria, da combinare con trattamenti termali classici e esperienze di wellness e benessere all'avanguardia. All'interno di un Marriott Hotel 5*, il complesso termale è tra i più ambiti in Italia. **Indicazioni terapeutiche:** Acque Bicarbonato-Solfato-Calciche, indicate per malattie artroreumatiche e osteoarticolari; vasculopatie e flebopatie; patologie respiratorie croniche ORL.

8. Terme di Gambassi

Piazza Giuseppe di Vittorio, 1 Gambassi Terme (FI)

PH + 39 353 4329301

www.termedigambassi.com - info@termedigambassi.com

Apertura annuale ~ Descrizione: Situate lungo la Via Francigena quasi in prossimità di Firenze, offrono un'esperienza termale raccolta nelle vasche dedicate, sollievo naturale per i moderni pellegrini. Ristrutturate nel 2023 garantiscono terapie e trattamenti termali ma dispongono anche di un'offerta wellness e benessere. **Indicazioni terapeutiche:** Acqua salsobromiodica: ricca di acido carbonico libero, idonea per la cura delle patologie dell'apparato respiratorio (inalazioni) e gastrointestinale (idropinica).

9. Tombolo Thalasso Resort 5*

Via del Corallo, 3 Marina di Castagneto Carducci (LI)

PH + 39 0565 74530

www.chgroup.eu/tombolo - info@tombolotalasso.it

Apertura annuale ~ Descrizione: Certificata "Thalassotherapie" secondo i criteri della Francia, patria mondiale della talassoterapia, il Tombolo offre un'esperienza di salute e benessere basata sull'acqua di mare. L'Area Spa, tra le più grandi e complete della Regione, offre percorsi ed esperienze che includono lo stretto contatto con la natura e con i suoi elementi.

10. Terme di Venturina

Viale delle Terme, 36 Venturina Terme (LI)

PH + 39 0565 855759

www.termediventurina.it - info@termediventurina.it

Apertura annuale ~ Descrizione: Le Terme di Venturina utilizzano le acque della storica Sorgente Cratere, che sgorga a 37° e che si trova tutto l'anno nella piscina interna con geyser e getti. A due passi dal Golfo di Baratti costituiscono un approdo invernale ed estivo, riferimento di salute e benessere, grazie alla Spa termale e ai trattamenti che completano l'offerta. **Indicazioni terapeutiche:** Acque solfato-calcichemagnesiache-bicarbonato-alcalino terrose, indicate per patologie respiratorie, ORL, osteoarticolari, gastrointestinali, dermatologiche e circolatorie.

11. Calidario Terme Etrusche Resort & SPA 3*

Via di Caldana 6, Venturina Terme, Campiglia Marittima (LI) - PH + 39 0565 855759

www.calidario.it - calidario@calidario.it

Apertura stagionale ~ Descrizione: Immersa nei Parchi della Val di Cornia, questa sorgente termale rappresenta un raro fenomeno geologico: il lago, con una superficie di oltre 3.000 mq, è il risultato di un lungo e complesso processo naturale. Il complesso è dotato di un piccolo boutique hotel fatto di deliziosi casolari, immerso nel verde.



12. Terme di S. Giovanni - Isola d'Elba -

Loc. San Giovanni, Portoferraio - Isola d'Elba (LI)
PH +39 0565 914680
www.termeisoladelba.it - info@termeisoladelba.it

Apertura stagionale ~ Descrizione: La particolarità delle Terme dell'Isola d'Elba è il bacino attiguo con acqua salsoiodica, limo e alghe marine termali, dovuto alla vicinanza del mare. Una combinazione unica che consente sia l'approccio termale che talassoterapico, grazie allo straordinario limo talassotermale. Questo e la vicinanza al mare dell'Elba rendono qui l'esperienza di salute e benessere unica. **Indicazioni terapeutiche:** Acqua salso-iodica, limo e alghe marine termali. Unica in Europa per combinazione tra talassoterapia e bagni di limo termale, è indicatissima per artrosi e reumatismi.

13. La Cerreta Terme Sassetta, Biodinamic Resort

Via della Cerreta, 7 Sassetta (LI)
PH +39 0565 794532
www.lacerretaterme.it - info@lacerretaterme.it

Apertura annuale ~ Descrizione: La Cerreta è un luogo di armonie dimenticate fra l'uomo e gli elementi della natura. Un'acqua preziosa che sgorga naturalmente da un bacino sotterraneo alla temperatura costante di 51°C. Il Podere e le Terme Sassetta sono un complesso unico, con vasche, percorsi e trattamenti termali e benessere, caratterizzati dalla presenza della natura. **Indicazioni terapeutiche:** Acqua Solfato-Calcica: con effetti terapeutici a livello dell'apparato respiratorio, della pelle e dell'apparato osteomuscolare.

14. Fonteverde Lifestyle & Thermal Retreat 5*

Località Terme, 1 San Casciano dei Bagni (SI)
PH +39 0572 7781 - www.fonteverdespa.com
ricevimento.termefonteverdespa.com

Apertura annuale ~ Descrizione: Fonteverde nasce dalla sua sorgente alle pendici dell'Amiata, dalla cultura delle acque che curano e rigenerano. Un elegante 5* immerso nella Val d'Orcia, a due passi dal tesoro etrusco più famoso del mondo, un vero tempio del benessere e dell'equilibrio, che combina approccio termale e tecniche all'avanguardia per un nuovo body & mental wellness. **Indicazioni terapeutiche:** Acqua solfurea-calcio-fluoro-magnesiaca. Indicata per patologie osteoarticolari e per le vie respiratorie: inalazioni, aerosol, humage, docce e irrigazioni nasali.

15. Terme di Chianciano

Parco Acqua Santa Viale Roma, 30 Chianciano Terme (SI)
PH +39 0578 68501 - www.termechianciano.it
prenotazione@termechianciano.it

Apertura annuale ~ Descrizione: Le Terme di Chianciano sono un luogo dove acqua, salute, natura e tradizione si incontrano per offrire esperienze di benessere diversificate. Nel cuore della Toscana, tra Valdichiana e Val d'Orcia, sono una vera "città termale" con piscine e benessere termale, una spa sensoriale, il parco per la cura idropinica, palestra della salute e stabilimenti per le terapie termali. **Indicazioni terapeutiche:** Acqua bicarbonato-solfato-calcica con caratteristiche specifiche che ne determinano l'utilizzo, conosciutissime per la terapia del fegato: dalle cure idropiniche alla balneoterapia, dalle cure inalatorie ai fanghi termali.

16. Terme di Montepulciano

Via delle Terme sud 46, Montepulciano (SI)
PH +39 0578 7911 - www.termedimontepulciano.it
info@termedimontepulciano.it

Apertura annuale ~ Descrizione: Un complesso termale votato alla salute, con terapie termali estensive ma anche studi medici, diagnostica e attività riabilitative. A due passi da Montepulciano, il centro offre moltissime possibilità di cura e salute. **Indicazioni terapeutiche:** Acque sulfuree salsobromoiodiche particolarmente indicate per la prevenzione e il trattamento di disturbi delle vie respiratorie, patologie artroreumatiche e affezioni dermatologiche.

17. Castello di Velona 5*L

Località La Velona, 53024 Montalcino (SI)
PH + 39 0577 839002
www.castellodivelona.it - reservation@castellodivelona.it

Apertura annuale ~ Descrizione: Le uniche terme di Montalcino, sono il fulcro dell'esperienza di benessere del Castello di Velona, un resort 5* arroccato su una collina con vista panoramica sulla Val d'Orcia, un'antica fortezza del X secolo splendidamente restaurata. A soli 8 km da Montalcino, il castello sovrasta la Val d'Orcia, da cui nasce il celebre Brunello. **Indicazioni terapeutiche:** Studi effettuati dall'Università di Pavia, specializzata in Idroterapia Termale, hanno dimostrato che le acque presenti nelle piscine hanno un effetto sul miglioramento della circolazione sanguigna, sul sistema scheletrico e sulla pelle, mentre i vapori delle acque termali calde depurano il sistema respiratorio.

18. Terme Antica Querciolaia

Via Trieste, 22 Rapolano Terme (SI)
PH +39 0577 724091
www.termeq.it - info@termeq.it

Apertura annuale ~ Descrizione: 42.000 mq di parco con 8 vasche termali a temperatura differenziata, acque e terapie termali, oltre ad un centro benessere e a percorsi wellness e relax sempre accessibili. Immerso nelle Crete Senesi, il parco termale non necessita di prenotazione per l'accesso alle vasche termali. **Indicazioni terapeutiche:** Le acque sono caratterizzate dalla presenza di grandi quantità di calcio, magnesio, sodio e potassio, sostanze indicate per la cura di patologie respiratorie, osteoarticolari e cutanee.

19. San Giovanni Terme Rapolano 4*

Via Terme S. Giovanni, 52 Rapolano Terme (SI)
PH +39 0577 724039
www.termesangiovanni.it - info@termesangiovanni.it

Apertura annuale ~ Descrizione: Hotel con parco e piscine termali nel cuore delle Crete Senesi, questo complesso utilizza acque termali sulfuree che sgorgano a 39°. Con un'offerta variegata di benessere, gusto, relax e soggiorno, la struttura delle Terme San Giovanni è una vera e propria destinazione di benessere in Toscana. **Indicazioni terapeutiche:** Acque ricche di zolfo e bicarbonato di calcio sono ideali per trattamenti della pelle e degli apparati respiratori e muscolari, migliorano l'aspetto della pelle, combattendo affezioni dermatologiche come psoriasi e dermatiti.

20. Adler Bagno Vignoni, Resort 5*

Strada di Bagno Vignoni 1, 53027 San Quirico d'Orcia (SI)
PH +39 0577 889001
www.adler-thermae.com - info@adler-thermae.com

Apertura annuale ~ Descrizione: Un ambiente di puro benessere tra le colline della Val d'Orcia: staff familiare e di grande competenza, parco termale, spa, attività indoor e ristorazione d'eccellenza, tutto inserito con armonia nel panorama speciale di queste zone toscane, che l'Adler Bagno Vignoni ha saputo combinare il brand Adler in modo straordinario. **Indicazioni terapeutiche:** L'acqua della piscina termale contiene bicarbonato e solfato e ha una piacevole temperatura di 36°, particolarmente benefica per ossa, pelle e articolazioni.



21. Hotel La Posta Thermal SPA 5*

Via Ara Urcea 43, 53027 - Bagno Vignoni (SI)

PH +39 0577 887 112

www.lapostahotel.it - info@lapostahotel.it

Apertura annuale ~ Descrizione: Situata nel borgo medievale di Bagno Vignoni, nel cuore della Val d'Orcia patrimonio UNESCO, La Posta è un hotel a cinque stelle plasmato dalle acque termali, dall'autentica cultura toscana e da un ritmo di vita più lento. Accetta i bambini sopra i 14 anni. **Indicazioni terapeutiche:** Le acque termali di Bagno Vignoni sgorgano ricche di preziosi minerali come carbonati, solfati, calcio e magnesio. Non solo offrono un'esperienza di relax unica, ma vantano proprietà benefiche per la pelle, per le articolazioni e per i muscoli.

22. Albergo Le Terme, 4*

P.zza delle Sorgenti 13, Loc. Bagno Vignoni, 53027

San Quirico d'Orcia (SI) - PH +39 0577 887150

www.albergoleterme.it - info@albergoleterme.it

Apertura annuale ~ Descrizione: Iconica immagine della Toscana, l'Albergo si specchia nella celebre Piazza delle sorgenti di Bagno Vignoni, una grande vasca termale di epoca etrusca da cui sgorga acqua a 49 gradi. Le Terme Spa & Resort accoglie i suoi ospiti in un palazzo del '400 utilizzato come residenza estiva dal Papa. **Indicazioni terapeutiche:** Apprezzata da secoli, grazie al suo calore è particolarmente indicata per l'azione decontratturante. Consigliata per affezioni dell'apparato osseo e tonificante, lenisce la pelle con estrema delicatezza essendo ricca di sali, calcio, carbonati di ferro, solfati di sodio e magnesio.

23. Terme di Petriolo

Strada Provinciale di Petriolo, Monticiano (SI)

PH + 39 0577 757104

www.termepetriolo.it - info@termepetriolo.it

Apertura stagionale ~ Descrizione: Immerse nella riserva naturale del Basso Merse, in uno scenario incantato tra boschi e colline che consente di rimettersi al passo con la natura e con se stessi, le terme godono di una posizione unica dove pace e silenzio rimandano ad atmosfere primordiali fuori dal tempo. **Indicazioni terapeutiche:** Acqua ipertermale che sgorga a 43° con idrogeno solforato in concentrazioni notevoli. E' inoltre ricca di anidride carbonica libera, calcio, fluoro, ioni cloruro, solfato e idrogeno carbonato. Grazie a questi componenti l'acqua termale delle Terme di Petriolo genera azioni benefiche sull'apparato osteoarticolare, respiratorio, cutaneo.

24. Terme di Sorano Resort 4*

Località Fileta 25, Cerreto, 58010 Sorano (GR)

PH +39 0564 633306

www.termedisorano.it - info@termedisorano.it

Apertura annuale ~ Descrizione: Un parco termale con centro benessere e piscine termali nel cuore delle Città del Tufo di Sorano e Pitigliano. Immerso nel verde della Maremma, questa struttura offre un approccio diretto e naturale alla salute e al benessere termale, coadiuvata dalla natura rigogliosa di questo territorio, tra profumi, gusto e tradizioni enogastronomiche. **Indicazioni terapeutiche:** Acqua bicarbonato-magnesio-calcica che sgorga ad una temperatura di 37,4. Servizi terapeutici per malattie dermatologiche, in particolare psoriasi e dermatiti.

25. Terme di Saturnia Natural Destination 5*L

Loc. Follonata, Saturnia 58014 Manciano (GR)

PH +39 0564 600600

www.termedisaturnia.it - spa@termedisaturnia.it

Apertura annuale ~ Descrizione: Con la sua sorgente termale unica al mondo, questo elegante Resort 5* dotato di Spa termale improntata sul Saturnia Method, è annoverato da anni tra i migliori Luxury Spa Hotel internazionali. Oltre all'Hotel è possibile accedere anche al Parco delle Terme di Saturnia e al Club senza pernottare, beneficiando delle acque termali e dei servizi terapeutici termali. **Indicazioni terapeutiche:** Le acque termali di Saturnia sono sulfuree, carboniche, solfate e bicarbonato-alcaline. Sgorgano a una temperatura costante di 37,5°C e sono famose in tutto il mondo e riconosciute per le proprietà benefiche su pelle, articolazioni e apparato respiratorio.

26. Hotel Saturno Fontepura 3*S

Loc. Crocina, 58014 Saturnia (GR)

PH +39 0564 601313 - www.hotelsaturnofontepura.com
saturnofontepura@gmail.com

Apertura annuale ~ Descrizione: Situato a pochi passi dal millenario borgo, l'Hotel Fontepura offre la meraviglia delle acque termali di Saturnia nella quiete e nella privacy, senza folla. Vasche con più movimenti e aree relax a disposizione dei clienti, assieme alla cosmesi dedicata e ad una cucina straordinaria. **Indicazioni terapeutiche:** Le acque termali di Saturnia sono sulfuree, carboniche, solfate e bicarbonato-alcaline, riconosciute per le proprietà benefiche su pelle, articolazioni e apparato respiratorio, nonché per il loro effetto anti-age, antiossidante e anti-radicali liberi.



Vivere le terme come gli Etruschi e i Romani

Le Terme libere in Toscana sono conosciute e frequentate da sempre. Bisogna tornare indietro nel tempo risalendo all'origine delle culture che si sono susseguite in questa regione ancora prima dei Romani, già dall'epoca degli Etruschi, e magari dei loro predecessori, per incontrarne un utilizzo stabile. Non solo: non sfuggiva il potere di "guarire" di queste acque, dalle ferite, alle irritazioni, ai malanni nell'addome. Non è un caso che nel corso degli straordinari ritrovamenti archeologici del tempio "termale" di San Casciano dei Bagni siano stati rinvenuti molti simulacri bronzei di organi interni, vere e proprie statuette "ex voto" per guarigioni ottenute o invocate, chissà.

27. Bagni San Filippo

Accesso pedonale dal Borgo di San Filippo (SI)
www.bagnisanfilippoterme.it

Descrizione: L'area termale del Fosso Bianco è piuttosto estesa. Le prime vasche che si incontrano lungo la strada, risalendo il torrente, sono caratterizzate da acque trasparenti e molto calde. Proseguendo lungo il sentiero che costeggia il fiumiciattolo si giunge alla Cascata della Balena Bianca, un enorme blocco di calcare formato dai sedimenti delle bianche acque ipertermali, che mescolandosi al torrente gli conferiscono il tipico colore bianco-azzurro in forte contrasto con il bosco circostante.

Note: parcheggio a pagamento. Non sono presenti servizi.

28. Terme libere di Petriolo

Strada Provinciale di Petriolo, loc Monticiano (SI)

Descrizione: Le acque termali sono composte da idrogeno solforato, anidride carbonica libera, calcio e fluoro, fuoriescono dalla sorgente ad una temperatura di 43°C, creano una serie di vasche calcaree che si affacciano direttamente sul torrente Farma. Accesso libero tutto l'anno.

Note: Non sono presenti servizi.

29. Cascate del Mulino

Strada Vicinale Molino del Bagno, 9/a, 58014 Saturnia, fraz di Manciano (GR)

Descrizione: Le Cascate del Mulino di Saturnia sono un complesso termale naturale in Toscana, famoso per le vasche calcaree di travertino scavate dal torrente Gorello. L'acqua sulfurea, a una temperatura costante di 37° offre proprietà benefiche per pelle e respirazione. Sempre accessibili, sono immerse nella natura maremmana, e regalano un'esperienza unica, soprattutto se vissuta nel contesto complessivo del territorio che le esprime, ovvero godendone i panorami, i sapori, le piccole e grandi scoperte di storia, cultura e tradizione di Saturnia e di tutto il territorio circostante.

Servizi: toilette, bar - **Note:** parcheggio a pagamento.



Le Terme libere nella mappa della Toscana sono contraddistinte da questo simbolo.



Atlante del Benessere in Toscana. *E' un progetto di Toscana Promozione Turistica nato per raccontare questa regione seguendo il filo conduttore suggerito da una delle sue caratteristiche principali: la capacità di far sintonizzare il cuore e la mente di chi la visita sul bello e sul vivere bene. Questo Atlante intende indicare alcuni dei luoghi dove l'esperienza turistica si arricchisce di elementi preziosi, come la possibilità di un vero riposo, il contatto con la natura e il beneficio della sua azione di sollievo e di cura, in particolar modo attraverso le sue acque. Scelta da millenni come luogo speciale per la presenza di numerose sorgenti termali calde e fredde dalle proprietà terapeutiche — note già agli Etruschi ben prima dell'avvento della scienza — la Toscana custodisce con esse un tesoro di scenari fatti di silenzi verdi, panorami di infinita bellezza, colline dolci o montagne scoscese: tocchi di colore che compongono un quadro di assoluto benessere visivo, fisico e mentale. Un'armonia che non è affatto turbata, ma è anzi resa perfetta dai sapori e dai gusti della tradizione enogastronomica toscana, un mosaico di eccellenze riconosciuto in tutto il mondo le cui tessere si trovano in ogni piccolo borgo, in ogni piccolo paese, in ogni città di questa regione straordinaria.*

Crediti fotografici: Archivio Toscana Promozione Turistica
Archivio Bagni di Pisa e Archivio Fonteverde

visittuscany.com



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA