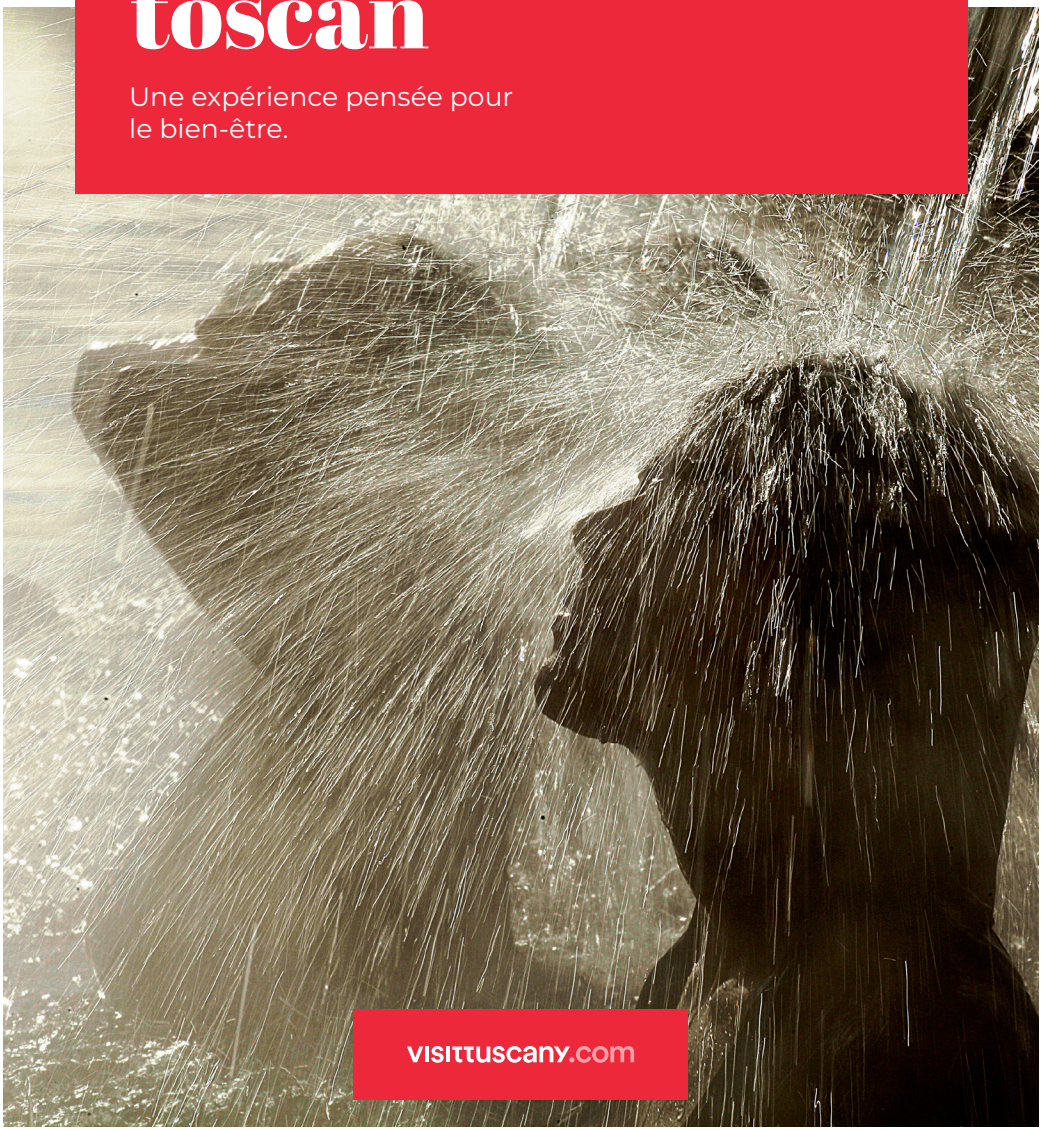
Thermes et bien-être

Atlas du bien-être toscan

Une expérience pensée pour le bien-être.



visittuscany.com

Thermes et bien-être





Atlas du bien-être en Toscane. *Il s'agit d'un projet de Toscana Promozione Turistica, conçu pour présenter la région de Toscane en suivant le fil conducteur inspiré par l'une de ses principales caractéristiques : sa capacité à mettre en résonance le cœur et l'esprit de ceux qui la visitent avec la beauté et l'art de vivre. Cet Atlas a pour objectif de vous présenter certains des lieux où l'expérience touristique s'enrichit d'éléments précieux, tels que la possibilité de se reposer véritablement, le contact avec la nature et les bienfaits de son action apaisante et curative, notamment grâce à ses eaux. Choisie depuis des millénaires comme un lieu d'exception en raison de la présence de nombreuses sources thermales chaudes et froides aux propriétés thérapeutiques — déjà connues des Étrusques bien avant l'avènement de la science —, la Toscane recèle, grâce à elles, un trésor de paysages faits de silences verdoyants, de panoramas d'une beauté infinie, de collines douces ou de montagnes escarpées : autant de touches de couleur qui composent un tableau de bien-être absolu, tant sur le plan visuel que physique et mental. Une harmonie qui n'est nullement perturbée, mais qui est au contraire sublimée par les saveurs et les goûts de la tradition œnogastronomique toscane, une mosaïque d'excellences reconnues dans le monde entier dont les pièces se trouvent dans chaque petit hameau, chaque petit village, chaque ville de cette région extraordinaire.*

Crédits photos: Enrico Caracciolo, Guido Cozzi, Archives de « Toscana Promozione Turistica », Archive Bagni di Pisa et Archive Fonteverde Thermal Spa.

visittuscany.com

Regione Toscana

TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

Art. 3.173 – 26



Le système thermal et les lieux dédiés au bien-être en Toscane



LA TOSCANE
UNE RENAISSANCE SANS FIN

« En Toscane, tout est magnifique. Et aussi ce que je ressens. »

Découvrez l'Atlas du bien-être toscan
visittuscany.com

TOSCANE: une géographie du bien-être contemporain

Aujourd'hui, le bien-être répond à un besoin de plus en plus concret. Les journées se remplissent rapidement de sollicitations, entre notifications et demandes urgentes. Et souvent, ce n'est pas seulement le temps qui manque : il manque un espace intérieur, un lieu où l'on puisse respirer sans se sentir dispersé. Retrouver sa lucidité, c'est aussi retrouver son propre rythme, en s'affranchissant, au moins pendant un certain temps, de ce qui nous est imposé de l'extérieur. Dans ce parcours, les lieux ont leur importance. Certains lieux nous transforment en douceur: la détente s'installe dans le corps avant même de s'emparer de l'esprit. La Toscane préserve cette qualité non seulement à travers ses paysages, mais aussi grâce à l'équilibre entre ses villages, ses forêts, ses campagnes et ses côtes. Ici, le silence ne demande pas à être comblé. Il vous laisse de la place, et dans cet espace, quelque chose retrouve sa place. C'est une forme de Renaissance sans fin. Il ne s'agit pas tant d'un héritage à respecter que d'une vocation qui ramène peu à peu la personne au centre, en lui redonnant le sens des proportions. Pour se ressourcer, il faut se rendre dans les villages, où le rythme de vie ralentit naturellement, dans la campagne qui favorise le sommeil, dans les forêts, près des sources thermales et au bord de la mer, qui aident à évacuer le bruit accumulé. La technologie cesse d'occuper toute la place, tandis que l'attention se tourne vers la pierre, le vent et la lumière. Puis il y a les îles, où l'horizon s'étend à perte de vue, les chemins menant aux Alpes apuanes et aux Apennins, où la pensée s'harmonise à nouveau avec le souffle. Des panoramas les plus emblématiques aux parcs, en passant par le Mont Amiata et les geysers boracifères, le paysage vous invite à renouer avec vos racines les plus profondes. L'origine de cet Atlas se trouve juste ici: dans l'idée que le bien-être est une autre façon de parcourir le territoire. Car la valeur d'un lieu ne réside pas seulement dans ce qu'il montre, mais aussi dans ce qu'il nous fait ressentir. Et dans ce qu'il laisse en nous, une fois le voyage terminé.



Une invitation à retrouver le rythme, l'espace et la présence

Une autre manière de découvrir la destination. Souvent, ce n'est pas une destination que l'on recherche, mais un changement. Certaines personnes ont besoin de ralentir le rythme, de se libérer l'esprit, de mieux dormir, de se débarrasser de leurs tensions ou de retrouver une vie plus authentique. C'est pourquoi la Toscane peut être perçue de différentes manières: non seulement pour ce qu'elle offre, mais aussi pour l'effet que certains territoires exercent sur le corps et l'esprit. La nature, la mer, les thermes, les sentiers de randonnée, les villages, les villes d'art et les lieux spirituels constituent autant d'occasions de retrouver son équilibre. Cet Atlas n'est pas un guide des lieux, mais des besoins auxquels certains lieux savent répondre et qu'ils contribuent à préserver.

1 Le rythme de la terre:

là où le temps reprend son cours

Lorsque les journées s'enchaînent sans répit, l'accélération devient un réflexe. En Toscane, il existe des lieux où le rythme est dicté par la terre, les saisons et le paysage, ce qui ramène le stress à des proportions plus humaines.

Val d'Orcia ~ Des collines aux contours doux, des routes sinueuses, des rangées de cyprès. Un paysage ordonné et harmonieux qui invite naturellement à ralentir.

Crete Senesi ~ Argile, calanques, chemins de terre et grands silences. Un territoire essentiel, presque lunaire, qui aide à se délester du superflu.

Maremma ~ Forêts, tuf, pierre et une nature plus sauvage. Ici, le rythme est moins effréné et vous invite à retrouver la lenteur et la sérénité.

Val di Cecina ~ De vastes vallées, des terres minérales, des geysers, des fumerolles et des « biancane », formations argileuses blanchâtres caractéristiques de la zone. Un paysage originel qui invite à renouer avec les éléments.

Garfagnana ~ Des forêts séculaires, des sommets majestueux et des grottes profondes. Ici, le temps épouse le rythme de la montagne, des sources et du silence, invitant à l'écoute de la nature.

2 Le rythme du sommeil:

là où le corps apprend à suivre son cours naturel

Il arrive parfois que le corps reste en tension, même au repos. Dans ces moments-là, prendre du recul ne suffit pas toujours : il faut retrouver un contact direct avec les éléments. La mer et les eaux thermales aident à relâcher les tensions et à redonner au corps souplesse et légèreté.

Costa degli Etruschi ~ Plages, falaises et pinèdes. Un paysage varié et accueillant, où la mer vous reconnecte à votre corps et à une sensation de légèreté.

Parco di Migliarino, San Rossore, Massaciuccoli ~ Des fonds marins en pente douce, de vastes horizons, une eau qui invite au calme. Ici, la côte invite à des gestes lents, capables d'apaiser les pensées et de dissiper les tensions.

Maremma et Parco dell'Uccellina ~ De vastes plages, une nature sauvage, un silence profond. Un lieu où le corps se détend et l'esprit retrouve de l'espace.

Argentario et Arcipelago Toscano ~ Criques, rochers, eaux limpides et horizons dégagés. Quitter la terre ferme et gagner les îles procure un apaisement naturel de l'esprit.

Sites thermaux de Toscane ~ Eaux chaudes, vapeurs, bassins naturels et traditions ancestrales de soins. Les thermes aident le corps à relâcher les tensions qui l'entravent.



3 Le rythme du silence:

là où l'esprit retrouve son espace

Messages, notifications, pensées incessantes et sollicitations permanentes finissent par saturer l'esprit. En Toscane, certains lieux n'imposent rien : ils offrent simplement de l'espace : les forêts, les sentiers, les chemins et les lieux spirituels aident à retrouver le silence, la concentration et l'ordre intérieur.

Foreste Casentinesi ~ De grands arbres, des pas feutrés sur le tapis de feuilles, un silence profond. Ici, marcher aide à remettre de l'ordre dans ses pensées et ses priorités.

Vallombrosa ~ Des forêts de sapins séculaires, une atmosphère intime, une spiritualité ancestrale. Un lieu essentiel, où le superflu s'efface et l'esprit respire.

La Verna et Camaldoli ~ Ermitages, monastères, pierre, forêt et silence. Ici, le chemin devient aussi écoute, transition, recueillement.

Monte Amiata ~ Forêts de hêtres, terre sombre, air frais. Cet ancien volcan vous invite à retrouver vos repères et votre équilibre.

Sentiers et Itinéraires de Toscane ~ Francigena, La Via Francigena, les sentiers, les chemins de terre et les itinéraires à rythme lent. Le mouvement répétitif libère l'esprit et permet de retrouver une présence plus attentive à soi.

visittuscany.com



4 Le rythme du repos:

quand le sommeil devient source de régénération

Il arrive parfois de dormir suffisamment et de se sentir malgré tout épuisé. Cela se produit lorsque le corps s'immobilise, mais que l'esprit reste en alerte. Pour se reposer véritablement, il faut la nuit, l'obscurité, le silence, un air pur et des lieux propices au repos.

Lunigiana ~ Vallées cachées, villages en pierre, forêts et torrents. Un endroit paisible, où le silence nocturne favorise un sommeil profond.

Casentino ~ Forêts, calme, nuits paisibles. Une vallée préservée, idéale pour se détendre et se ressourcer.

Mugello ~ Des forêts séculaires, de l'air pur, l'odeur du bois et des paysages préservés. Ici, le sommeil retrouve son rythme naturel et le corps se réveille plus profondément reposé.

Chianti ~ Fermes, rangées de vignes, pierre, terre cuite et silence. Un paysage serein et paisible, où le repos naît d'un sentiment d'équilibre.

Villes d'art à rythme lent ~ À l'écart de l'agitation, les villes toscanes dévoilent cours, cloîtres, musées, places et promenades du soir, autant d'invitations à achever la journée dans une atmosphère de calme et de sérénité.



5 Le rythme de la rencontre:

là où la vie prend place

Entre les embouteillages, les écrans et des journées qui se ressemblent toutes, ce n'est parfois pas quelque chose de grand qui manque. C'est parfois l'essentiel qui manque : un rythme plus humain, une rue calme le matin, le bonjour de quelqu'un qui vous reconnaît. Les villages toscans vous offrent cette possibilité. Non pas un lieu unique, mais toute une constellation de villages différents où le rythme ralentit de lui-même.

Villages de colline ~ Des hameaux perchés où le regard s'élargit, le soleil se couche derrière les contours des maisons et le temps semble s'étirer.

Villages de pierre ~ Entre murs anciens et ruelles étroites, chaque détail ravive l'attention, la mémoire et la présence.

Villages surplombant la mer ~ Là où la lumière, le vent et l'horizon ouvrent l'espace, libèrent le souffle et rendent au corps sa légèreté.

Villages le long des chemins ~ Là où chaque arrivée naît d'un pas, et où le corps retrouve un rythme simple, concret, essentiel.

Villages ruraux ~ Là où les relations sont plus étroites, les bruits plus discrets, et où même un simple bonjour peut redonner un sentiment d'appartenance. Chaque village a une voix qui lui est propre. Mieux vaut se mettre en route et laisser le village qui vous touche le plus vous indiquer le chemin.





Système thermal toscan

L'ensemble des stations thermales toscanes constitue une offre de bien-être et de santé particulièrement attractive à l'échelle internationale, alliant des territoires riches d'un patrimoine artistique, naturel et gastronomique exceptionnel aux spécificités d'eaux thermales millénaires aux multiples vertus. Une offre touristique qui a su se renouveler en adoptant une conception globale du bien-être psychophysique, tout en conservant l'ensemble des vertus thérapeutiques de ses eaux, qui agissent sous forme de bains, de boues ou d'inhalations. La Toscane possède une grande diversité d'eaux thermales dont on peut profiter tout au long de l'année : des bassins d'eaux minérales avec des jets et des courants ou calmes et fumants, nichés dans la verdure ou au sein d'espaces couverts accessibles même en hiver, qui offrent des expériences de baignade et de détente, jusqu'à une véritable régénération psychophysique, au rythme du cycle de l'eau thermale. Bien avant que des études scientifiques ne révèlent la véritable valeur thérapeutique des eaux thermales toscanes, la fréquentation des sources remontait déjà à plusieurs millénaires, car les hommes ont toujours été naturellement attirés par la chaleur et la sensation de bien-être innée que procurent les eaux toscanes : et c'est de ce concept apparemment simple que la plupart des stations thermales toscanes se sont inspirées pour créer de nouvelles offres de bien-être, y compris avec hébergement, en associant les qualités de leurs eaux aux éléments typiques du territoire, tels que l'alimentation, les matières premières, les saveurs, les parfums et les traditions, répondant ainsi à une demande mondiale, en constante progression, de séjours de bien-être naturels et efficaces.

1. Thermes d'Equi

Piazza delle Terme, 1 Fivizzano (MS)
Tél +39 0585 949339
www.termediequi.it - info@termediequi.it

Ouverture saisonnière ~ *Description: Sculptées au fil des siècles par le courant du Lucido, un affluent de la Magra, les thermes d'Equi sont entourés de châtaigniers et mis en valeur par les galets noirs de la rivière, colorés par les minéraux présents dans ses eaux. Ces établissements proposent des cures saisonnières et disposent d'une piscine thermale. Indications thérapeutiques: Eau salée, sulfatée et alcaline. Indiquée pour la balnéothérapie et les soins ORL ; indiquée pour les pathologies de l'appareil respiratoire, dermatologiques, ostéo-articulaires et angiologiques.*

2. Les thermes de la Versilia

c/o Hôtel Undulna, Viale Marina à l'angle de Viale Gramsci, Cinquale di Montignoso (MS)
Tél +39 0585 807788
www.termedellaversilia.com - hotel@villaundulna.com

Ouverture toute l'année ~ *Description: Réputées pour leur « tourbe thermale » originale à appliquer sur la peau, elles disposent d'une magnifique piscine thermale, d'un spa thermal et d'un parcours bien-être dans l'espace humide. Situées au sein de l'élégant hôtel 4 étoiles Villa Undulna, au cœur de la Versilia, elles sont ouvertes toute l'année, à deux pas de la mer. Indications thérapeutiques: Les eaux salines, bromées et iodées dans lesquelles macère la tourbe confèrent à celle-ci des propriétés thérapeutiques dermatologiques, ostéo-articulaires et anti-inflammatoires.*

3. Thermes Bagno Bernabò

Via Bagni Caldi, 36 Bagni di Lucca (LU)
Tél + 39 331 171 9014
www.termebagnobernabo.it - info@termebagnobernabo.it

Ouverture toute l'année ~ *Description: Bagno Bernabò est un centre thermal raffiné situé à Bagni di Lucca, en Garfagnana. Très apprécié de la sœur de Napoléon et rénové en 2006, ce centre est entièrement consacré à la régénération, entre eaux thermales et matériaux d'origine. Balnéothérapie et fangothérapie dans des baignoires en marbre, ainsi que des soins innovants pour une expérience de bien-être authentique. Indications thérapeutiques: eaux sulfo-calciques indiquées pour les troubles de l'appareil ostéo-articulaire. Elles jaillissent à 39 °C.*

4. Les bains de Pise

c/o Bagni di Pisa Palace & Thermal SPA Hotel 5*, Largo P.B. Shelley, 18 S. Giuliano Terme (PI)
Tél +39 050 88501
www.bagnidipisa.com - pabooking@bagnidipisa.com

Ouverture toute l'année ~ *Description: Ce somptueux complexe thermal entièrement rénové propose plusieurs piscines thermales intérieures et extérieures, ainsi que de nombreux soins thermaux et de bien-être. Balnéothérapie, fangothérapie et inhalations, ainsi qu'une très large gamme de programmes et d'options de bien-être et de détente, au sein d'un élégant hôtel 5 étoiles. Indications thérapeutiques: Eaux riches en magnésium, sulfate et calcium, indiquées pour la relaxation musculaire ainsi que pour les affections respiratoires et ORL. Elles jaillissent à 38 °C.*

5. Thermes de Casciana

Piazza Garibaldi, 9 Casciana Terme-Lari (PI)
Tél +39 0587 64461
www.termedicasciana.com - info@termedicasciana.com

Ouverture toute l'année ~ *Description: Ce centre de rééducation résidentiel de pointe associe les bienfaits des eaux thermales à des technologies avancées et s'est imposé comme une référence dans le domaine du bien-être circulatoire et respiratoire. Les deux piscines thermales, intérieure et extérieure, accessibles toute l'année, ainsi qu'une offre complète de soins thermaux et de bien-être, font des Thermes de Casciana une destination de référence dédiée à la santé et au bien-être. Indications thérapeutiques: Eau contenant du bicarbonate et du sulfate de calcium, appelée « Acqua Methelda » et indiquée pour l'arthrose, les rhumatismes et la sciatique, avec des applications en rééducation, en dermatologie, relaxantes et anti-inflammatoires.*

visittuscany.com

6. Thermes de Montecatini

Viale Verdi, 41 Montecatini Terme (PT)
Tél +39 0572 7781
www.termemontecatini.it - info@termemontecatini.it

Ouverture toute l'année ~ *Description: Faisant partie des stations thermales historiques d'Europe classées au patrimoine mondial de l'Unesco, les Thermes de Montecatini constituent une ville entièrement dédiée au bien-être, dont les eaux sont réparties entre plusieurs établissements. Les établissements Tettuccio et Redi sont accessibles pour des cures d'eau minérale, de fangothérapie et de balnéothérapie, ainsi que pour des inhalations. On y trouve également un centre de bien-être moderne qui utilise des boues thermales. Indications thérapeutiques: Eaux salées, sulfatées et alcalines, indiquées en cas de troubles hépatobiliaires, intestinaux, musculo-squelettiques et ostéo-articulaires, de problèmes urinaires et dermatologiques, ainsi que pour lutter contre le stress et l'anxiété, et dans le cadre de la fibromyalgie.*

7. Grotta Giusti Thermal SPA Resort 5*

c/o Grotta Giusti Via della Grotta Giusti, 1411 Monsummano Terme (PT) - Tél +39 0572 9077991
www.grottagiustispa.com - info@grottagiustispa.com

Ouverture toute l'année ~ *Description: Considérée comme la huitième merveille du monde, la grotte thermale de Grotta Giusti est véritablement unique au monde. Divisée en trois espaces aux températures « dantesques » — l'Enfer, le Limbe et le Paradis —, la Grotte offre une expérience extraordinaire, à associer à des soins thermaux classiques et à des expériences de bien-être à la pointe de l'innovation. Située au sein d'un hôtel Marriott 5 étoiles, ce complexe thermal compte parmi les plus prisés d'Italie. Indications thérapeutiques: Eaux bicarbonatées-sulfatées-calciques, indiquées dans le traitement des maladies arthro-rhumatismales et ostéo-articulaires ; des vasculopathies et des phlébopathies ; des pathologies respiratoires chroniques et ORL.*

8. Thermes de Gambassi

Piazza Giuseppe di Vittorio, 1 Gambassi Terme (FI)
Tél +39 353 4329301
www.termedigambassi.com - info@termedigambassi.com

Ouverture toute l'année ~ *Description: Situées le long de la Via Francigena, presque aux abords de Florence, elles offrent une expérience thermale intimiste dans des piscines dédiées, un soulagement naturel pour les pèlerins d'aujourd'hui. Rénovées en 2023, elles proposent des soins et des traitements thermaux, mais disposent également d'une offre dédiée au bien-être. Indications thérapeutiques: Eau salsobromoiodique, riche en acide carbonique libre, indiquée pour le traitement des affections de l'appareil respiratoire (inhalations) et de l'appareil gastro-intestinal (soin hydropinique).*

9. Tombolo Thalasso Resort 5*

Via del Corallo, 3 Marina di Castagneto Carducci (LI)
Tél + 39 0565 74530
www.chgroup.eu/tombolo - info@tombolotalasso.it

Ouverture toute l'année ~ *Description: Certifié « Thalassothérapie » selon les critères de la France, berceau mondial de la thalassothérapie, le Tombolo propose une expérience de santé et de bien-être axée sur l'eau de mer. L'espace spa, qui compte parmi les plus grands et les plus complets de la Toscane, propose des parcours et des expériences qui vous permettent d'être en contact étroit avec la nature et ses éléments.*

10. Thermes de Venturina

Viale delle Terme, 36 Venturina Terme (LI)
Tél + 39 0565 855759
www.termediventurina.it - info@termediventurina.it

Ouverture toute l'année ~ *Description: Les thermes de Venturina utilisent les eaux de la source historique « Cratere », qui jaillit à 37 °C et alimente toute l'année la piscine intérieure équipée de geysers et de jets. À deux pas du golfe de Baratti, ces thermes constituent un lieu de séjour hivernal et estival, véritable référence en matière de santé et de bien-être, grâce à leur spa thermal et aux soins qui viennent compléter l'offre. Indications thérapeutiques: Eaux sulfatées, calciques, magnésiennes, bicarbonatées et alcalino-terreuses, indiquées pour les affections respiratoires, ORL, ostéo-articulaires, gastro-intestinales, dermatologiques et circulatoires.*

11. Calidario Terme Etrusche Resort & SPA 3*

Via di Caldana 6, Venturina Terme, Campiglia Marittima (LI) - Tél +39 0565 855759
www.calidario.it - calidario@calidario.it

Ouverture saisonnière ~ *Description: Nichée au cœur des parcs de la Val di Cornia, cette source thermale constitue un phénomène géologique rare : le lac, d'une superficie de plus de 3 000 m², est le résultat d'un processus naturel long et complexe. Le complexe abrite un petit hôtel de charme composé de charmantes fermettes, niché au cœur de la verdure.*

12. Thermes de S. Giovanni - Île d'Elbe -

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

Ouverture saisonnière ~ *Description: La singularité des thermes de l'île d'Elbe tient à leur bassin alimenté par une eau salso-iodique, enrichie de boues et d'algues marines thermales sous l'influence directe de la proximité de la mer. Cette combinaison exceptionnelle permet d'associer les bienfaits du thermalisme à ceux de la thalassothérapie, notamment grâce à un remarquable limon thalassothermique. Dans ce cadre insulaire unique, santé et bien-être se conjuguent au contact immédiat de la mer. Indications thérapeutiques: Eau salée et iodée, limon et algues marines thermales. Unique en Europe par sa combinaison de thalassothérapie et de bains de boue thermale, cette eau est particulièrement indiquée pour l'arthrose et les rhumatismes.*

13. La Cerreta Terme Sassetta, Biodinamic Resort

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

Ouverture toute l'année ~ *Description: La Cerreta est un lieu où l'on retrouve l'ancienne harmonie entre l'homme et les éléments de la nature. Une eau précieuse qui jaillit naturellement d'un bassin souterrain à une température constante de 51 °C. Le Podere et les Thermes Sassetta constituent un complexe unique, proposant des bassins, des parcours ainsi que des soins thermaux et de bien-être, dans un cadre naturel. Indications thérapeutiques: Eau sulfato-calcaire aux effets thérapeutiques sur l'appareil respiratoire, la peau et l'appareil ostéomusculaire.*

14. Fonteverde Lifestyle & Thermal Retreat 5*

Localité Terme, 1 San Casciano dei Bagni (SI)
Tél +39 0572 7781 - www.fonteverdespa.com
ricevimento.terme@fonteverdespa.com

Ouverture toute l'année ~ *Description: Fonteverde prend sa source sur les pentes de l'Amiata, dans la tradition des eaux qui soignent et régénèrent. Un élégant hôtel 5 étoiles niché au cœur du Val d'Orcia, à deux pas du trésor étrusque le plus célèbre au monde, véritable temple du bien-être et de l'équilibre, qui allie une approche thermale à des techniques de pointe pour un nouveau bien-être physique et mental. Indications thérapeutiques: Eau sulfatée, calcique, fluorée et magnésienne. Indiquée pour les affections ostéo-articulaires et les affections des voies respiratoires : inhalations, aérosols, humage, douches et irrigations nasales.*

15. Thermes de Chianciano

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

Ouverture toute l'année ~ *Description: Les thermes de Chianciano sont un lieu où l'eau, la santé, la nature et la tradition se rencontrent pour vous offrir des expériences de bien-être variées. Au cœur de la Toscane, entre la Valdichiana et le Val d'Orcia, cette véritable « ville thermale » réunit piscines et espaces de bien-être, spa sensoriel, parc dédié à la cure hydropinique, salle de sport consacrée à la santé et établissements proposant une large gamme de soins thermaux. Indications thérapeutiques: Eau bicarbonatée, sulfatée et calcique, dont les caractéristiques spécifiques déterminent les différentes indications thérapeutiques. Particulièrement réputée pour le traitement des affections hépatiques, elle est utilisée notamment en cure hydropinique, en balnéothérapie, en inhalation et en fangothérapie.*



16. Thermes de Montepulciano

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

Ouverture toute l'année ~ *Description: Un complexe thermal dédié à la santé, proposant non seulement des soins thermaux complets, mais également des cabinets médicaux, des services de diagnostic et des activités de rééducation. À deux pas de Montepulciano, ce centre propose de très nombreuses prestations en matière de soins et de santé. Indications thérapeutiques: Eaux sulfureuses, salsobromoiodiques, particulièrement indiquées pour la prévention et le traitement des troubles des voies respiratoires, des pathologies arthro-rhumatismales et des affections dermatologiques.*

17. Château de Velona 5*L

Localité de La Velona, 53024 Montalcino (SI)
Tél + 39 0577 839002
www.castellodivelona.it - reservation@castellodivelona.it

Ouverture toute l'année ~ *Description: Ce sont les seuls thermes de Montalcino Ils sont sont au cœur de l'expérience de bien-être proposée par le Castello di Velona, un hôtel 5 étoiles installé dans une ancienne forteresse du Xe siècle magnifiquement restaurée, perchée sur une colline et offrant une vue panoramique sur le Val d'Orcia. À seulement 8 km de Montalcino, le château domine la Val d'Orcia, berceau du célèbre Brunello. Indications thérapeutiques: Des études menées par l'Université de Pavie, spécialisée en hydrothérapie thermale, ont démontré que l'eau des piscines a un effet bénéfique sur la circulation sanguine, le système osseux et la peau, tandis que les vapeurs des eaux thermales chaudes purifient le système respiratoire.*

18. Thermes Antica Querciolaia

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

Ouverture toute l'année ~ *Description: 42 000 m² comprenant huit bassins thermaux à différentes températures, ainsi qu'un centre de bien-être proposant des soins thermaux et des parcours dédiés à la détente et au bien-être, accessibles toute l'année. Niché au cœur des Crêtes siennoises, le parc thermal ne nécessite aucune réservation pour accéder aux bassins thermaux. Indications thérapeutiques: Ces eaux se caractérisent par la présence de grandes quantités de calcium, de magnésium, de sodium et de potassium, des substances recommandées pour le traitement des affections respiratoires, ostéo-articulaires et cutanées.*

19. San Giovanni Terme Rapolano 4*

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

Ouverture toute l'année ~ *Description: Cet hôtel doté d'un parc et de piscines thermales se trouve au cœur des Crêtes siennoises. Il utilise des eaux thermales sulfureuses qui jaillissent à 39 °C. En vertu de son offre variée alliant bien-être, gastronomie, détente et hébergement, l'établissement des Thermes San Giovanni constitue une véritable destination de bien-être en Toscane. Indications thérapeutiques: Ces eaux riches en soufre et en bicarbonate de calcium sont idéales pour les soins de la peau ainsi que pour les appareils respiratoire et musculaire ; elles améliorent l'aspect de la peau et combattent les affections dermatologiques telles que le psoriasis et les dermatites.*

20. Adler Bagno Vignoni, Resort 5*

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

Ouverture toute l'année ~ *Description: Au cœur des collines du Val d'Orcia, l'Adler Bagno Vignoni offre un cadre entièrement dédié au bien-être : une équipe familiale hautement qualifiée, un parc thermal, un spa, des activités en intérieur et une restauration d'excellence, le tout parfaitement intégré à un paysage toscan d'exception, sublimé par l'expérience et le savoir-faire de la maison Adler. Indications thérapeutiques: L'eau de la piscine thermale contient du bicarbonate et du sulfate et présente une température agréable de 36°, particulièrement bénéfique pour les os, la peau et les articulations.*

21. Hôtel La Posta Thermal SPA 5*

Via Ara Urcea 43, 53027 - Bagno Vignoni (SI)
Tél +39 0577 887 112
www.lapostahotel.it - info@lapostahotel.it

Ouverture toute l'année ~ *Description: Situé dans le village médiéval de Bagno Vignoni, au cœur de la Val d'Orcia, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, La Posta est un hôtel cinq étoiles imprégné des eaux thermales, de l'authentique culture toscane et d'un rythme de vie plus lent. Les enfants de plus de 14 ans sont les bienvenus. Indications thérapeutiques: Les eaux thermales de Bagno Vignoni jaillissent, riches en minéraux précieux tels que les carbonates, les sulfates, le calcium et le magnésium. Non seulement elles offrent une expérience de détente unique, mais elles possèdent également des vertus bénéfiques pour la peau, les articulations et les muscles.*

22. Hôtel Le Terme 4*

P.zza delle Sorgenti 13, Loc. Bagno Vignoni, 53027 San Quirico d'Orcia (SI) - Tél +39 0577 887150
www.albergoleterme.it - info@albergoleterme.it

Ouverture toute l'année ~ *Description: Image emblématique de la Toscane, l'hôtel se reflète dans la célèbre Piazza delle Sorgenti de Bagno Vignoni, un grand bassin thermal datant de l'époque étrusque d'où jaillit une eau à 49 degrés. Le Terme Spa & Resort accueille ses clients dans un palais du XVe siècle qui servait de résidence d'été au pape. Indications thérapeutiques: Appréciée depuis des siècles, elle est particulièrement indiquée pour ses propriétés décontractantes grâce à sa chaleur. Recommandée pour les affections du système osseux et pour ses propriétés tonifiantes, elle apaise la peau en toute douceur grâce à sa richesse en sels, en calcium, en carbonates de fer, en sulfates de sodium et de magnésium.*

23. Thermes de Petriolo

Strada Provinciale di Petriolo, Monticiano (SI)
Tél + 39 0577 757104
www.termepetriolo.it - info@termepetriolo.it

Ouverture saisonnière ~ *Description: Nichées au cœur de la réserve naturelle du Basso Merse, dans un cadre enchanteur, entre bois et collines qui vous permet de renouer avec la nature et avec vous-même, ces thermes bénéficient d'un emplacement unique où la paix et le silence vous transportent dans des atmosphères primitives, hors du temps. Indications thérapeutiques: Une eau hyperthermale jaillissant à 43 °C et contenant du sulfure d'hydrogène en concentrations importantes. Cette eau est également riche en dioxyde de carbone libre, en calcium et en fluor, ainsi qu'en ions chlorure, sulfate et hydrogénocarbonate. Grâce à ces composants, l'eau thermale des Thermes de Petriolo exerce des effets bénéfiques sur les systèmes ostéo-articulaire, respiratoire et cutané.*

24. Terme di Sorano Resort 4*

Localité Fileta 25, Cerreto, 58010 Sorano (GR)
Tél +39 0564 633306
www.termedisorano.it - info@termedisorano.it

Ouverture toute l'année ~ *Description: Un parc thermal doté d'un centre de bien-être et de piscines thermales au cœur des « Villes du tuf » de Sorano et Pitigliano. Niché au cœur de la verdure de la Maremme, cet établissement propose une approche directe et naturelle de la santé et du bien-être thermal, mise en valeur par la nature luxuriante de cette région, entre parfums, saveurs et traditions œnogastronomiques. Indications thérapeutiques: Eau riche en bicarbonate, magnésium et calcium, qui jaillit à une température de 37,4 °C. Soins thérapeutiques destinés aux affections dermatologiques, notamment le psoriasis et les dermatites.*

visittuscany.com

25. Terme di Saturnia Natural Destination 5*L

Loc. Follonata, Saturnia 58014 Manciano (GR)
Tél +39 0564 600600
www.termedisaturnia.it - spa@termedisaturnia.it

Ouverture toute l'année ~ *Description: Avec sa source thermale unique au monde, cet élégant complexe 5 étoiles, doté d'un spa thermal inspiré du « Saturnia Method », figure depuis des années parmi les meilleurs hôtels spa de luxe au niveau international. Il est également possible d'accéder au Parc des Thermes de Saturnia et au Club sans séjourner à l'hôtel, afin de profiter des eaux thermales et des soins proposés. Indications thérapeutiques: Les eaux thermales de Saturnia sont sulfureuses, carboniques, sulfatées et bicarbonatées-alcalines. Elles jaillissent à une température constante de 37,5 °C et sont célèbres dans le monde entier, reconnues pour leurs bienfaits sur la peau, les articulations et l'appareil respiratoire.*

26. Hôtel Saturno Fonte Pura 3*S

Loc. Crocina, 58014 Saturnia (GR)
Tél +39 0564 601313 - www.hotelsaturnofontepura.com saturnofontepura@gmail.com

Ouverture toute l'année ~ *Description: Situato a pochi Situé à quelques pas du village millénaire, l'hôtel Fonte Pura vous permet de profiter des merveilles des eaux thermales de Saturnia dans le calme et l'intimité, loin de la foule. Des bains proposant plusieurs types de soins et des espaces de détente sont à la disposition des clients, ainsi que des soins cosmétiques sur mesure et une cuisine exceptionnelle. Indications thérapeutiques: Les eaux thermales de Saturnia sont sulfureuses, carboniques, sulfatées et bicarbonatées-alcalines ; elles sont reconnues pour leurs propriétés bénéfiques sur la peau, les articulations et l'appareil respiratoire, ainsi que pour leur effet anti-âge, antioxydant et anti-radicaux libres.*

27. Thermes San Filippo

Accès piétonnier depuis le village de San Filippo (SI)
www.bagnisanfilippoterme.it

Description: La zone thermale du Fosso Bianco est assez étendue. Les premiers bassins que l'on rencontre le long du chemin, en remontant le torrent, se caractérisent par une eau limpide et très chaude. En poursuivant votre chemin le long du sentier qui longe le petit cours d'eau, vous arriverez à la cascade de la Balena Bianca, un énorme bloc de calcaire formé par les sédiments des eaux hyperthermales blanches qui, en se mélangeant au torrent, lui confèrent sa couleur blanc-bleu caractéristique, contrastant fortement avec la forêt environnante. N.B.: parking payant. Il n'y a pas de services.

28. Thermes en libre accès de Petriolo

Strada Provinciale di Petriolo, loc Monticiano (SI)

Description: Ces eaux thermales, composées de sulfure d'hydrogène, de dioxyde de carbone libre, de calcium et de fluor, jaillissent de la source à une température de 43 °C et forment une série de bassins calcaires donnant directement sur le torrent Farma. Accès libre toute l'année. Remarques : Il n'y a pas de services.

29. Cascades du Mulino

Strada Vicinale Molino del Bagno, 9/a, 58014 Saturnia, hameau de Manciano (GR)

Description: Les cascades du Mulino di Saturnia sont un complexe thermal naturel toscan, célèbre pour ses bassins calcaires en travertin creusés par le torrent Gorello. Cette eau sulfureuse, à une température constante de 37 °C, possède des propriétés bénéfiques pour la peau et les voies respiratoires. Accessibles toute l'année, les Cascades du Mulino sont nichées au cœur de la nature de la Maremme. Elles offrent une expérience d'autant plus riche qu'elle s'inscrit dans la découverte du territoire environnant, entre paysages, saveurs, histoire, culture et traditions de Saturnia.
Services : toilettes, bar ~ N.B. : parking payant.



Profiter des thermes comme les Étrusques et les Romains

Les thermes en libre accès de Toscane sont connus et fréquentés depuis toujours. Il faut remonter dans le temps jusqu'aux origines des cultures qui se sont succédé dans cette région avant même l'arrivée des Romains, dès l'époque des Étrusques, voire de leurs prédécesseurs, pour y trouver une utilisation régulière. Mais ce n'est pas tout: on ne méconnaissait pas non plus le pouvoir « curatif » de ces eaux, qu'il s'agisse de blessures, d'irritations ou de maux abdominaux. Ce n'est pas un hasard si, lors des extraordinaires découvertes archéologiques du temple « thermal » de San Casciano dei Bagni, de nombreuses figurines en bronze représentant des organes internes ont été mises au jour, de véritables statuettes « ex-voto » destinées à célébrer des guérisons obtenues ou invoquées, qui sait.

Sur la carte de la Toscane, les thermes en libre accès sont signalés par le symbole