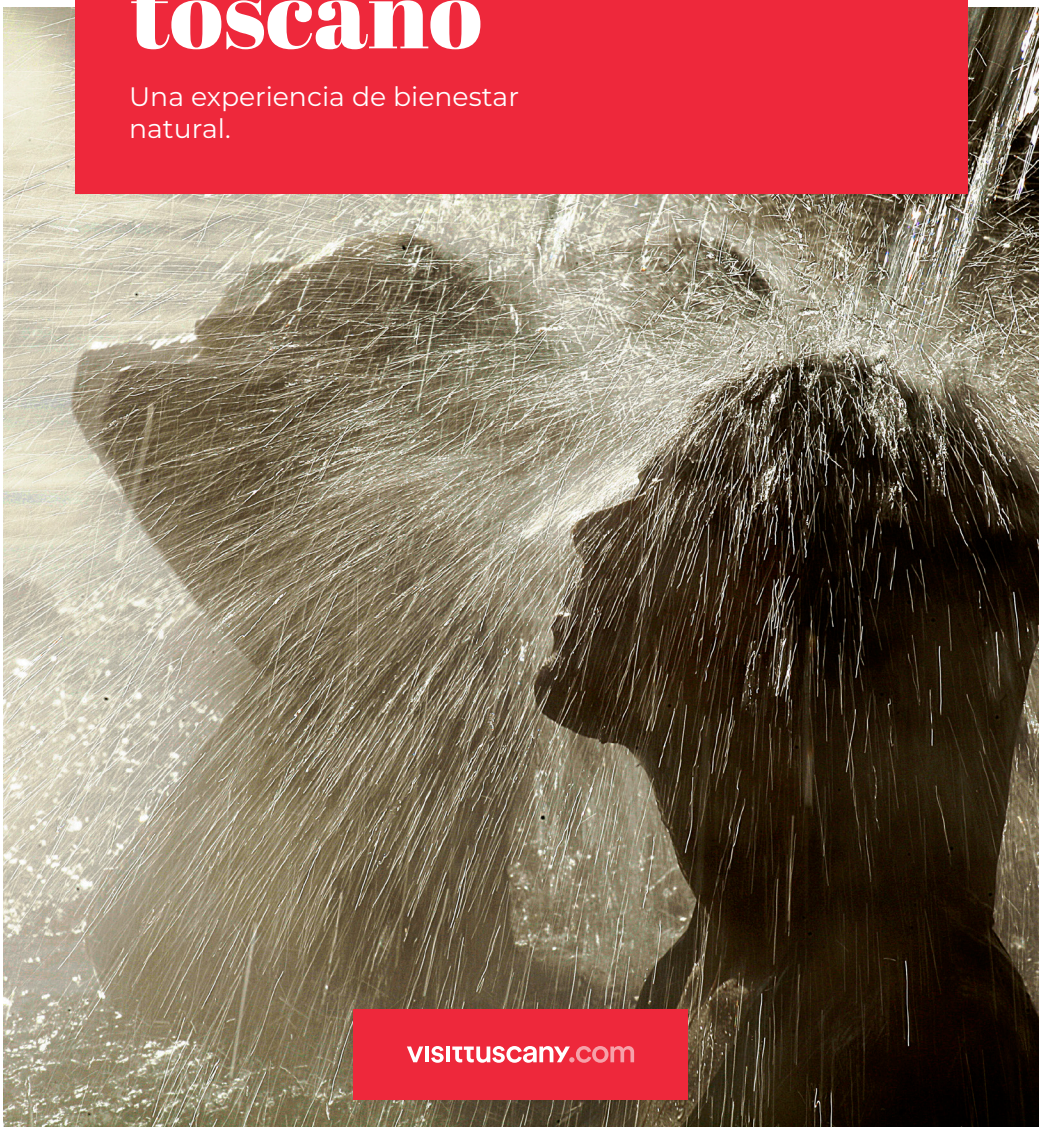
Balnearios y bienestar

Atlas del bienestar toscano

Una experiencia de bienestar natural.



visittuscany.com

Balnearios y bienestar





Atlas del bienestar en la Toscana. *Se trata de un proyecto de Toscana Promozione Turistica creado para dar a conocer esta región siguiendo el hilo conductor que sugiere una de sus principales características: la capacidad de hacer que el corazón y la mente de quienes la visitan se sintonicen con la belleza y el buen vivir. El presente Atlas pretende señalar algunos de los lugares en los que la experiencia turística se enriquece con elementos valiosos, como la posibilidad de un verdadero descanso, el contacto con la naturaleza y los beneficios de su acción reconfortante y curativa, sobre todo a través de sus aguas. Elegida desde hace milenios como un lugar especial por la presencia de numerosas fuentes termales, tanto calientes como frías, con propiedades terapéuticas —conocidas ya por los etruscos mucho antes de la llegada de la ciencia—, la Toscana atesora en ellas un tesoro de paisajes formados por silencios verdes, vistas de infinita belleza, suaves colinas o escarpadas montañas: toques de color que componen un cuadro de absoluto bienestar visual, físico y mental. Una armonía que no se ve perturbada en absoluto, sino que, por el contrario, se ve perfeccionada por los sabores y aromas de la tradición enogastronómica toscana, un mosaico de excelencias reconocido en todo el mundo cuyas piezas se encuentran en cada pequeño pueblo, en cada pequeña localidad y en cada ciudad de esta extraordinaria región.*

Créditos fotográficos: Enrico Caracciolo, Guido Cozzi, Archivo de Promoción Turística de la Toscana, Archivo de Bagni di Pisa y Archivo de Fonteverde Thermal Spa.

visittuscany.com

Regione Toscana

TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

Art. 5.173 – 26



El sistema termal y los centros de bienestar en la Toscana



TOSCANA
RENACIMIENTO SIN FIN

«En la Toscana todo es maravilloso. Incluso cómo me siento».

Descubra el Atlas del Bienestar de la Toscana
visittuscany.com

TOSCANA: una geografía del bienestar contemporáneo

Hoy en día, el bienestar responde a una necesidad cada vez más real. Los días se llenan rápidamente de compromisos, notificaciones y demandas que no dan tregua. A menudo, no es solo el tiempo lo que escasea: falta un espacio interior, un lugar donde respirar sin sentirse disperso. Recuperar la lucidez también significa retomar el propio ritmo, alejándose, al menos por un tiempo, del que nos impone el exterior. En este recorrido, los lugares desempeñan un papel esencial. Algunos ambientes nos transforman con delicadeza: la relajación invade el cuerpo antes de alcanzar la mente. La Toscana conserva esta cualidad no solo en su paisaje, sino también en el equilibrio entre pueblos, bosques, campos y costas. Aquí, el silencio no exige ser llenado. Deje espacio, y en ese espacio algo volverá a ocupar su lugar. Es un renacimiento que nunca termina. No es solo un legado que admirar, sino una vocación que, poco a poco, devuelve a cada uno al centro y recupera el sentido de la mesura. La recuperación de las energías pasa por los pueblos, donde el ritmo se ralentiza por sí solo, por los campos que protegen el sueño, por los bosques, por las aguas termales y por el mar, que ayudan a liberarse del ruido acumulado. La tecnología deja de acapararlo todo, mientras que la atención vuelve a centrarse en la piedra, el viento y la luz. Luego están las islas, donde el horizonte se abre en la lejanía, los caminos hacia las Apuanas y el Apenino, donde el pensamiento se vuelve a sincronizar con la respiración. Desde las vistas emblemáticas hasta los parques, pasando por el Amiata y los géiseres de boracita, el paisaje invita a redescubrir raíces profundas. Este Atlas surge de una idea sencilla: el bienestar es otra forma de viajar por el territorio. Porque el valor de un lugar no reside únicamente en lo que muestra, sino en cómo nos hace sentir. Y en lo que permanece dentro, después.



Una invitación a recuperar el ritmo, el espacio y la presencia

Cómo disfrutar del destino. A menudo no se busca un destino, sino un cambio. Algunos buscan bajar el ritmo, despejar la mente, dormir mejor, soltar tensiones o reencontrar una vida más auténtica. Por eso, la Toscana se vive de otra manera: no solo por lo que muestra, sino por el efecto que sus lugares tienen sobre el cuerpo y la mente. La naturaleza, el mar, los balnearios, las rutas de senderismo, los pueblos, las ciudades de arte y los lugares espirituales se convierten en diversas oportunidades para recuperar el equilibrio. No es una guía de lugares, sino de las necesidades que ciertos lugares saben acoger y proteger.

1 El ritmo de la tierra:
donde el tiempo recupera su medida

Cuando los días se suceden sin tregua, la aceleración se convierte en un acto automático. En la Toscana, hay lugares donde el ritmo lo marca la tierra, las estaciones y el paisaje, y la presión se reduce a una medida más humana.

Val d'Orcia ~ Suaves colinas, carreteras sinuosas, hileras de cipreses. Un paisaje ordenado y armonioso que hace que la respiración se ralentice.

Crete Senesi ~ Arcilla, calanchos, caminos de tierra y amplios silencios. Un paisaje esencial, casi lunar, que ayuda a dejar atrás lo superfluo.

Maremma ~ Bosques, toba, piedra y una naturaleza más agreste. Aquí el ritmo es menos acelerado e invita a recuperar la lentitud y la solidez.

Val di Cecina ~ Amplios valles, terrenos minerales, géiseres, fumarolas y «biancane». Un paisaje primigenio que nos invita a dialogar de nuevo con los elementos.

Garfagnana ~ Bosques centenarios, cumbres majestuosas y cuevas profundas. Aquí, el tiempo sigue el latido salvaje de la montaña, el ritmo de los manantiales, el silencio y la escucha de la naturaleza.

2 El ritmo del sueño:
donde el cuerpo aprende a fluir

Hay momentos en los que el cuerpo permanece tenso incluso en reposo. En estos casos, no basta con «desconectarse»: hace falta un contacto directo con los elementos. El mar y las aguas termales ayudan a aliviar las tensiones y a recuperar la flexibilidad.

Costa de los Etruscos ~ Playas, acantilados y bosques de pinos. Un paisaje variado y acogedor, donde el mar es un regreso al cuerpo y a la ligereza.

Parque de Migliarino, San Rossore, Massaciuccoli ~ Fondos marinos suaves, horizontes amplios, aguas que invitan a la calma. Aquí, la costa invita a gestos pausados, que alivian pensamientos y tensiones.

Maremma y el Parque de la Uccellina
Amplias playas, naturaleza salvaje, silencios profundos. Un lugar donde el cuerpo se relaja y la mente vuelve a encontrar su espacio.

Argentario y el archipiélago toscano
Calas, rocas, aguas cristalinas y horizontes abiertos. Dejar atrás la tierra firme y llegar a un lugar geográficamente distinto provoca una relajación mental natural.

Balnearios de la Toscana ~ Aguas termales, vapores, piscinas naturales y antiguas tradiciones terapéuticas. Las termas ayudan al cuerpo a liberarse de lo que retiene.



3 El ritmo del silencio:
donde la mente recupera su espacio

Los mensajes, las notificaciones, los pensamientos recurrentes y las continuas demandas de atención saturan la mente. En la Toscana hay lugares que no aportan estímulos, sino que ofrecen espacio: bosques, senderos, caminos y lugares espirituales que ayudan a recuperar el silencio, la atención y el orden interior.

Bosques del Casentino ~ Árboles altos, pasos amortiguados por las hojas, silencio profundo. Aquí, caminar ayuda a ordenar los pensamientos y las prioridades.

Vallombrosa ~ Abetales centenarios, ambiente acogedor, espiritualidad ancestral. Un lugar esencial, donde lo superfluo desaparece y la mente respira.

La Verna y Camaldoli ~ Ermitas, monasterios, piedra, bosque y silencio. Aquí, el camino también es escucha, transición y recogimiento.

Monte Amiata ~ BBosques de hayas, tierra oscura, aire fresco. El antiguo volcán le invita a poner los pies en la tierra y a recuperar la estabilidad.

Rutas y senderos de la Toscana ~ La Francigena, senderos, caminos de tierra y rutas tranquilas. El movimiento repetitivo libera la mente y le devuelve la presencia.

visittuscany.com



4 El ritmo del descanso:
donde el sueño se convierte en regeneración

A veces ocurre que, aunque se duerma lo suficiente, uno se siente agotado de todos modos. Esto ocurre cuando el cuerpo se detiene, pero la mente permanece en estado de alerta. Para recuperarse de verdad, hacen falta la noche, la oscuridad, el silencio, el aire puro y lugares donde sea posible descansar plácidamente.

Lunigiana ~ Valles recónditos, pueblos de piedra, bosques y arroyos. Un lugar tranquilo, donde el silencio nocturno favorece un descanso profundo.

Casentino ~ Bosques, tranquilidad, noches serenas. Un valle protegido, ideal para relajar la mente y recuperar energías.

Mugello ~ Bosques centenarios, aire fresco, madera, paisajes vírgenes. Aquí, el sueño recupera su ritmo natural y el cuerpo se despierta con una mayor sensación de arraigo.

Chianti ~ Casas rurales, hileras de viñedos, piedra, terracota y silencio. Un paisaje ordenado y tranquilo, donde el descanso surge de la sensación de equilibrio.

Ciudades de arte a un ritmo pausado
Cuando se disfrutan sin prisas, las ciudades toscanas ofrecen patios, claustros, museos, plazas y paseos nocturnos que ayudan a acabar el día con más tranquilidad.



5 El ritmo del encuentro:
donde la vida se deja habitar

Entre el tráfico, las pantallas y los días que se repiten, a veces se echa en falta algo grandioso. Falta lo esencial: un ritmo más humano, una calle tranquila al amanecer, el saludo de alguien que te reconoce. Los pueblos de la Toscana ofrecen esta posibilidad. No solo uno, sino toda una constelación de lugares diferentes en los que el paso se ralentiza por sí solo.

Pueblos situados en las colinas ~ Donde la vista se abre, la puesta de sol se oculta tras los contornos de las casas y el tiempo parece dilatarse.

Pueblos de piedra ~ Donde las paredes desgastadas, las calles estrechas y los detalles más insignificantes despiertan la atención, la memoria y la presencia.

Pueblos con vistas al mar ~ Donde la luz, el viento y el horizonte ayudan a respirar más profundo y a sentirse más ligero.

Pueblos a lo largo de los senderos ~ Donde cada llegada nace de un paso, y el cuerpo recupera una medida sencilla, concreta y esencial.

Pueblos rurales ~ Donde las relaciones son más estrechas, los sonidos más tenues y hasta un simple saludo puede devolver la sensación de pertenencia. Cada pueblo tiene una voz diferente. Es mejor ponerse en marcha y dejar que sea el primer pueblo que nos llegue al corazón el que indique el camino.





Sistema termal de la Toscana

El conjunto de los balnearios de la Toscana constituye una oferta de bienestar y salud de especial interés en el panorama internacional, ya que combina el atractivo objetivo de territorios que ya cuentan con el arte, la naturaleza y sabores extraordinarios con las propiedades específicas de aguas termales milenarias, especialmente eficaces en muchos aspectos. Una oferta turística que ha sabido renovarse hacia conceptos inclusivos de bienestar psicofísico, conservando todo el potencial terapéutico de sus aguas, aplicadas en forma de baños, fangoterapia o inhalaciones. En la Toscana existen numerosos tipos de aguas termales en las que siempre es posible sumergirse: piscinas de aguas minerales con chorros y corrientes o tranquilas y humeantes, situadas en plena naturaleza o en recintos cubiertos a los que se puede acceder incluso en invierno, que ofrecen experiencias de inmersión y relajación, es decir, de renacimiento psicofísico, siguiendo el ciclo del agua termal. Mucho antes de que los estudios científicos revelaran el verdadero valor terapéutico de las aguas termales de la Toscana, la visita a los manantiales se venía practicando desde hacía milenios, ya que los seres humanos siempre se han sentido atraídos de forma natural por el calor y la sensación de bienestar innato que proporcionan las aguas toscanas: y es a partir de este concepto, aparentemente sencillo, que la mayoría de los balnearios toscanos han tomado la iniciativa para crear nuevas ofertas de bienestar, incluso residenciales, integrando las cualidades de sus aguas con los elementos autóctonos del territorio, como la dieta, las materias primas, los sabores, los aromas y las tradiciones, respondiendo así a la demanda global de retiros de bienestar naturales y eficaces, en constante crecimiento en todo el mundo.

1. Termas de Equi

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

Inauguración de la temporada ~ *Descripción: Esculpidas a lo largo de los siglos por el discurrir del Lucido, un afluente del Magra, las Termas de Equi están rodeadas de castaños y resaltan sobre las piedras negras del río, teñidas por los minerales de sus aguas. Los centros ofrecen tratamientos de temporada y cuentan con una piscina termal. Indicaciones terapéuticas: Aguas salinas, sulfatadas y alcalinas. Indicadas para el baño terapéutico y para los tratamientos otorrinolaringológicos; para afecciones del aparato respiratorio, dermatológicas, osteoarticulares y angiológicas.*

2. Balnearios de Versilia

en el Hotel Undulna, Viale Marina ang. Viale Gramsci, Cinquale di Montignoso (MS)
Tel. +39 0585 807788
www.termedellaversilia.com - hotel@villaundulna.com

Horario anual ~ *Descripción: Conocsiute per l'oCocnodas por su original «Torba Termale», que se aplica sobre la piel, cuentan con una magnífica piscina termal, un spa termal y un circuito de bienestar en la zona húmeda. Situadas en el elegante Hotel Villa Undulna de 4 estrellas, en el corazón de Versilia, están abiertas todo el año, a un paso del mar. Indicaciones terapéuticas: Las aguas salinas, bromadas y yodadas en las que se remoja la turba confieren a estas propiedades terapéuticas dermatológicas, osteoarticulares y antiinflamatorias.*

3. Balneario Bagno Bernabo'

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

Horario anual ~ *Descripción: El complejo «Bagno Bernabò» es un refinado centro termal situado en Bagni di Lucca, en la Garfagnana. Este centro, tan apreciado por la hermana de Napoleón y renovado en 2006, está dedicado a la regeneración, entre aguas termales y materiales originales. Balneoterapia y fangoterapia en bañeras de mármol, así como terapias innovadoras, para una experiencia de auténtico bienestar. Indicaciones terapéuticas: aguas sulfato-cálcicas indicadas para tratamientos del aparato osteoarticular, que manan a 39 °C.*

4. Baños de Pisa

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

Horario anual ~ *Descripción: Se trata de un suntuoso complejo termal completamente renovado que ofrece varias piscinas termales, tanto interiores como exteriores, además de numerosos tratamientos termales y de bienestar. Balneoterapia, fangoterapia e inhalaciones, junto con una amplísima gama de programas y opciones de bienestar y relajación, en un elegante hotel de 5 estrellas. Indicaciones terapéuticas: Aguas ricas en magnesio, sulfato y calcio, indicadas para la relajación muscular y las afecciones respiratorias y otorrinolaringológicas. Brota a 38 °C.*

5. Terme di Casciana

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

Horario anual ~ *Descripción: Centro riabilitativo reSe trata de un centro residencial de vanguardia de la rehabilitación, gracias a los efectos revitalizantes de las aguas termales, y se ha convertido también en un referente para el bienestar circulatorio y de las vías respiratorias. Las dos piscinas termales, una interior y otra exterior, abiertas todo el año, junto con una amplia gama de tratamientos termales y de bienestar, convierten a las Termas de Casciana en un centro muy apreciado dedicado a la salud y el bienestar. Indicaciones terapéuticas: Agua con bicarbonato y sulfato cálcico, denominada «Agua Methelda» e indicada para la artrosis, los reumatismos y la ciática, con aplicaciones rehabilitadoras, dermatológicas, relajantes y antiinflamatorias.*

visittuscany.com

6. Balneario de Montecatini

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

Horario anual ~ *Descripción: Las Termas de Montecatini, que forman parte de las termas históricas de Europa reconocidas como Patrimonio de la UNESCO, constituyen toda una ciudad dedicada al bienestar, con aguas distribuidas entre varios centros termales. Se puede acceder a los centros «Tettuccio» y «Redi», donde se ofrecen tratamientos hidropínicos, fangoterapia y balneoterapia, así como inhalaciones. También cuenta con un moderno centro de bienestar que utiliza lodos termales. Indicaciones terapéuticas: Aguas salinas, sulfatadas y alcalinas, indicadas para trastornos hepatobiliares, intestinales, musculoesqueléticos y osteoarticulares, problemas urinarios y dermatológicos, así como para combatir el estrés, la ansiedad y la fibromialgia.*

7. Grotta Giusti Thermal SPA Resort 5*

en el Grotta Giusti Via della Grotta Giusti, 1411 Monsummano Terme (PT) - Tel. +39 0572 9077991
www.grottagiustispa.com - info@grottagiustispa.com

Horario anual ~ *Descripción: Considerada la octava maravilla del mundo, la cueva termal de Grotta Giusti es verdaderamente única en el mundo. Dividida en tres espacios con temperaturas «dantescas» —el Infierno, el Limbo y el Paraíso—, la Gruta es una experiencia extraordinaria, que se puede combinar con tratamientos termales clásicos y experiencias de bienestar de vanguardia. Ubicado en un hotel Marriott de 5 estrellas, este complejo termal es uno de los más codiciados de Italia. Indicaciones terapéuticas: Aguas con bicarbonato, sulfato y calcio, indicadas para enfermedades artrorreumáticas y osteoarticulares; vasculopatías y flebopatías; y patologías respiratorias crónicas y otorrinolaringológicas.*

8. Balneario de Gambassi

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

Horario anual ~ *Descripción: Situadas a lo largo de la Vía Francígena, casi a las afueras de Florencia, ofrecen una experiencia termal íntima en sus piscinas específicas, un alivio natural para los peregrinos de hoy en día. Renovadas en 2023, ofrecen terapias y tratamientos termales, pero también cuentan con una oferta de bienestar y salud. Indicaciones terapéuticas: Agua salso-bromo-yodada, rica en ácido carbónico libre, indicada para el tratamiento de afecciones del aparato respiratorio (por inhalación) y del aparato gastrointestinal (como agua mineral).*

9. Tombolo Thalasso Resort 5*

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

Horario anual ~ *Descripción: Certificado como «Talasoterapia» según los criterios de Francia, cuna mundial de la talasoterapia, el Tombolo ofrece una experiencia de salud y bienestar basada en el agua de mar. La zona de spa, una de las más amplias y completas de la región, ofrece itinerarios y experiencias que incluyen un estrecho contacto con la naturaleza y sus elementos.*

10. Balneario de Venturina

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

Horario anual ~ *Descripción: Las Termas de Venturina utilizan las aguas del histórico manantial «Cratere», que brota a 37 ° y está disponible durante todo el año en la piscina interior, dotada de géiseres y chorros. A un paso del golfo de Baratti, constituyen un destino tanto en invierno como en verano, un referente en materia de salud y bienestar, gracias al balneario termal y a los tratamientos que completan la oferta. Indicaciones terapéuticas: Aguas sulfatadas, calcáreas, magnésicas, bicarbonatadas y alcalino-terrosas, indicadas para afecciones respiratorias, otorrinolaringológicas, osteoarticulares, gastrointestinales, dermatológicas y circulatorias.*

11. Calidario Terme Etrusche Resort & SPA 3*

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

Inicio de temporada ~ **Descripción:** *Situado en medio de los parques de la Val di Cornia, este manantial termal constituye un fenómeno geológico poco común: el lago, con una superficie de más de 3.000 m², es el resultado de un proceso natural largo y complejo. El complejo cuenta con un pequeño hotel boutique formado por encantadoras casas de campo, rodeado de vegetación.*

12. Termas de S. Juan - *Isla de Elba* -

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

Inauguración de la temporada ~ *Descripción: La particularidad de las termas de la isla de Elba es la piscina contigua con agua salino-yódica, limo y algas marinas termales, debido a la proximidad del mar. Una combinación única que permite aplicar tanto el tratamiento termal como el talasoterapéutico, gracias al extraordinario limo talasotermal. Esto, junto con la proximidad al mar de Elba, hace que la experiencia de salud y bienestar que se vive aquí sea única. Indicaciones terapéuticas: Agua salina y yodada, limo y algas marinas termales. Única en Europa por su combinación de talasoterapia y baños de limo termal, resulta muy recomendable para la artrosis y el reumatismo.*

13. La Cerreta Terme Sassetta, complejo turístico biodinámico

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

Horario anual ~ *Descripción: La Cerreta es un lugar donde se recuperan las armonías olvidadas entre el ser humano y los elementos de la naturaleza. Un agua preciosa que brota de forma natural de un acuífero subterráneo a una temperatura constante de 51 °C. El Podere y las Termas Sassetta constituyen un complejo único, con piscinas, circuitos y tratamientos termales y de bienestar, caracterizados por la presencia de la naturaleza. Indicaciones terapéuticas: Agua sulfato-cálcica: con efectos terapéuticos sobre el aparato respiratorio, la piel y el aparato osteomuscular.*

14. Fonteverde Lifestyle & Thermal Retreat 5*

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

Horario anual ~ *Descripción: Fonteverde nace de su manantial en las laderas del Amiata, de la tradición de las aguas que curan y regeneran. Un elegante hotel de 5 estrellas situado en pleno Valle de Orcia, a un paso del tesoro etrusco más famoso del mundo, un auténtico templo del bienestar y el equilibrio, que combina el enfoque termal con técnicas de vanguardia para lograr un nuevo bienestar físico y mental. Indicaciones terapéuticas: Agua sulfurosa, cálcica, fluorada y magnésica. Indicada para afecciones osteoarticulares y de las vías respiratorias: inhalaciones, aerosoles, humage, duchas e irrigaciones nasales.*

15. Balneario de Chianciano

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

Horario anual ~ *Descripción: Las Termas de Chianciano son un lugar donde el agua, la salud, la naturaleza y la tradición se unen para ofrecer diversas experiencias de bienestar. En el corazón de la Toscana, entre Valdichiana y Val d'Orcia, constituyen una auténtica «ciudad termal» con piscinas y servicios de bienestar termal, un spa sensorial, un parque dedicado a la cura hidropínica, un gimnasio de salud e instalaciones para terapias termales. Indicaciones terapéuticas: Agua con contenido de bicarbonato, sulfato y calcio, cuyas características específicas determinan sus aplicaciones, muy conocida por su uso en el tratamiento del hígado: desde las curas hidropínicas hasta la balneoterapia, pasando por las curas inhalatorias y los fangos termales.*



16. Balneario de Montepulciano

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

Horario anual ~ *Descripción: Un complejo termal dedicado a la salud, que ofrece no solo una amplia gama de terapias termales, sino también consultas médicas, servicios de diagnóstico y actividades de rehabilitación. A un paso de Montepulciano, el centro ofrece numerosas opciones de tratamiento y salud. Indicaciones terapéuticas: Aguas sulfurosas, salobromoyódicas, especialmente indicadas para la prevención y el tratamiento de trastornos de las vías respiratorias, patologías artrorreumáticas y afecciones dermatológicas.*

17. Castillo de Velona 5*L

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

Horario anual ~ *Descripción: Las únicas termas de Montalcino constituyen el eje central de la experiencia de bienestar que ofrece el Castello di Velona, un complejo turístico de 5 estrellas situado en lo alto de una colina con vistas panorámicas al Val d'Orcia, una antigua fortaleza del siglo X magníficamente restaurada. A solo 8 km de Montalcino, el castillo domina la Val d'Orcia, de donde procede el famoso Brunello. Indicaciones terapéuticas: Los estudios realizados por la Universidad de Pavía, especializada en hidroterapia termal, han demostrado que las aguas de las piscinas tienen un efecto beneficioso sobre la circulación sanguínea, el sistema óseo y la piel, mientras que los vapores de las aguas termales calientes purifican el sistema respiratorio.*

18. Balneario Antica Querciolaia

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

Horario anual ~ *Descripción: 42 000 m² de parque con 8 piscinas termales a diferentes temperaturas, aguas y terapias termales, además de un centro de bienestar y circuitos de bienestar y relajación siempre accesibles. Situado en las Crete Senesi, el parque termal no requiere reserva previa para acceder a las piscinas termales. Indicaciones terapéuticas: Estas aguas se caracterizan por la presencia de grandes cantidades de calcio, magnesio, sodio y potasio, sustancias indicadas para el tratamiento de afecciones respiratorias, osteoarticulares y dermatológicas.*

19. San Giovanni Terme Rapolano 4*

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

Horario anual ~ *Descripción: Este complejo, que cuenta con un parque y piscinas termales en el corazón de las Crete Senesi, aprovecha las aguas termales sulfurosas que brotan a 39 °C. Con una variada oferta de bienestar, gastronomía, relajación y alojamiento, el complejo de Terme San Giovanni es un auténtico destino de bienestar en la Toscana. Indicaciones terapéuticas: Las aguas ricas en azufre y bicarbonato cálcico son ideales para tratamientos de la piel y de los aparatos respiratorio y muscular; mejoran el aspecto de la piel y combaten afecciones dermatológicas como la psoriasis y las dermatitis.*

20. Adler Bagno Vignoni, Resort 5*

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

Horario anual ~ *Descripción: Un entorno de puro bienestar entre las colinas de la Val d'Orcia: un personal acogedor y altamente cualificado, un parque termal, un spa, actividades en el interior y una gastronomía de excelencia, todo ello integrado con armonía en el paisaje único de esta zona de la Toscana, que el Adler Bagno Vignoni ha sabido combinar con la marca Adler de forma extraordinaria. Indicaciones terapéuticas: El agua de la piscina termal contiene bicarbonato y sulfato y tiene una agradable temperatura de 36°, especialmente beneficiosa para los huesos, la piel y las articulaciones.*

21. Hotel La Posta Thermal SPA 5*

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

Horario anual ~ *Descripción: Situado en el pueblo medieval de Bagno Vignoni, en el corazón del Valle de Orcia, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, La Posta es un hotel de cinco estrellas marcado por las aguas termales, la auténtica cultura toscana y un ritmo de vida más pausado. Admite a niños mayores de 14 años. Indicaciones terapéuticas: Las aguas termales de Bagno Vignoni manan ricas en valiosos minerales como carbonatos, sulfatos, calcio y magnesio. No solo ofrecen una experiencia de relajación única, sino que además aportan beneficios para la piel, las articulaciones y los músculos.*

22. Albergo Le Terme, 4*

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

Horario anual ~ *Descripción: Imagen emblemática de la Toscana, el hotel se refleja en la famosa Piazza delle Sorgenti de Bagno Vignoni, una gran piscina termal de la época etrusca de la que brota agua a 49 grados. Le Terme Spa & Resort acoge a sus huéspedes en un palacio del siglo XV que el Papa utilizaba como residencia de verano. Indicaciones terapéuticas: Apreciada desde hace siglos, gracias a su calor resulta especialmente indicada para aliviar la tensión muscular. Recomendada para afecciones del sistema óseo y con propiedades tonificantes, calma la piel con extrema delicadeza, ya que es rica en sales, calcio, carbonatos de hierro, sulfatos de sodio y magnesio.*

23. Balneario de Petriolo

Carretera provincial de Petriolo, Monticiano (SI)
Tel. + 39 0577 757104
www.termepetriolo.it - info@termepetriolo.it

Inauguración de la temporada ~ *Descripción: Situadas en el corazón de la reserva natural del Basso Merse, en un entorno encantador entre bosques y colinas que permite reconectar con la naturaleza y con uno mismo, las termas gozan de una ubicación única donde la paz y el silencio evocan atmósferas primigenias fuera del tiempo. Indicaciones terapéuticas: Agua hipertermal que brota a 43 °C con sulfuro de hidrógeno en concentraciones considerables. Además, es rica en dióxido de carbono libre, calcio, flúor, iones de cloruro, sulfato e hidrogenocarbonato. Gracias a estos componentes, el agua termal de las Termas de Petriolo ejerce efectos beneficiosos sobre los sistemas osteoarticular, respiratorio y cutáneo.*

24. Terme di Sorano Resort 4*

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

Horario anual ~ *Descripción: Un parque termal con centro de bienestar y piscinas termales en el corazón de las «Ciudades del Tufo» de Sorano y Pitigliano. Rodeado por la vegetación de la Maremma, este establecimiento ofrece un enfoque directo y natural de la salud y el bienestar termal, complementado por la exuberante naturaleza de esta región, entre aromas, sabores y tradiciones enogastronómicas. Indicaciones terapéuticas: Agua con bicarbonato, magnesio y calcio que brota a una temperatura de 37,4 °C. Servicios terapéuticos para enfermedades dermatológicas, en particular la psoriasis y las dermatitis.*

visittuscany.com

25. Terme di Saturnia Natural Destination 5*L

Localidad de Follonata, Saturnia 58014 Manciano (GR)
Tel. +39 0564 600600
www.termedisaturnia.it - spa@termedisaturnia.it

Horario anual ~ *Descripción: Con su manantial termal único en el mundo, este elegante complejo de 5 estrellas, que cuenta con un spa termal basado en el Método Saturnia, figura desde hace años entre los mejores hoteles spa de lujo a nivel internacional. Además del hotel, es posible acceder al Parque de las Termas de Saturnia y al Club sin necesidad de alojarse, para disfrutar de las aguas termales y de los servicios terapéuticos termales. Indicaciones terapéuticas: Las aguas termales de Saturnia son sulfurosas, carbónicas, sulfatadas y bicarbonato-alcalinas. Manan a una temperatura constante de 37,5 °C y son famosas en todo el mundo y reconocidas por sus propiedades beneficiosas para la piel, las articulaciones y el aparato respiratorio.*

26. Hotel Saturno Fonte Pura 3*S

Localidad de Crocina, 58014 Saturnia (GR)
Tel. +39 0564 601313 - www.hotelsaturnofontepura.com saturnofontepura@gmail.com

Horario anual ~ *Descripción: Situado a pocos pasos del pueblo milenario, el Hotel Fonte Pura le ofrece la maravilla de las aguas termales de Saturnia en un entorno tranquilo y privado, lejos de las aglomeraciones. Piscinas con diversos tipos de hidromasaje y zonas de relajación a disposición de los clientes, junto con tratamientos de belleza específicos y una gastronomía extraordinaria. Indicaciones terapéuticas: Las aguas termales de Saturnia son sulfurosas, carbónicas, sulfatadas y bicarbonato-alcalinas, reconocidas por sus propiedades beneficiosas para la piel, las articulaciones y el aparato respiratorio, así como por su efecto antienvejecimiento, antioxidante y contra los radicales libres.*



Disfrutar de las termas como lo hacían los etruscos y los romanos

Las termas de acceso libre de la Toscana son conocidas y muy frecuentadas desde siempre. Es necesario retroceder en el tiempo hasta los orígenes de las culturas que se han sucedido en esta región incluso antes de los romanos, ya desde la época de los etruscos, y tal vez incluso de sus predecesores, para encontrar un uso constante de las mismas. Y no solo eso: tampoco pasaba desapercibido el poder «curativo» de estas aguas, tanto para las heridas como para las irritaciones y las dolencias abdominales. No es casualidad que, durante los extraordinarios hallazgos arqueológicos del templo «termal» de San Casciano dei Bagni, se hayan encontrado numerosas figuras de bronce que representan órganos internos, auténticas estatuillas «exvoto» por curaciones obtenidas o invocadas, quién sabe.

27. Bagni San Filippo

Acceso peatonal desde el pueblo de San Filippo (SI)
www.bagnisanfilippoterme.it

Descripción: La zona termal de Fosso Bianco es bastante extensa. Las primeras piscinas naturales que se encuentran a lo largo del camino, al remontar el torrente, se caracterizan por sus aguas transparentes y muy cálidas. Si se sigue por el sendero que bordea el riachuelo, se llega a la Cascada de la Ballena Blanca, un enorme bloque de caliza formado por los sedimentos de las aguas hipertermales blancas, que, al mezclarse con el torrente, le confieren su característico color blanco-azulado, que contrasta fuertemente con el bosque circundante. Notas: aparcamiento de pago. No hay servicios disponibles.

28. Baños termales de libre acceso de Petriolo

Carretera provincial de Petriolo, localidad de Monticiano (SI)

Descripción: Las aguas termales están compuestas por sulfuro de hidrógeno, dióxido de carbono libre, calcio y flúor; brotan del manantial a una temperatura de 43 °C y forman una serie de piscinas de piedra caliza que dan directamente al torrente Farma. Acceso libre durante todo el año. Notas: No hay servicios disponibles.

29. Cascadas del Mulino

Calle Vicinal Molino del Bagno, 9/a, 58014, Saturnia, aldea de Manciano (GR)

Descripción: Las Cascadas del Mulino di Saturnia son un complejo termal natural situado en la Toscana, famoso por sus piscinas de travertino excavadas por el torrente Gorello. El agua sulfurosa, a una temperatura constante de 37 °C, ofrece propiedades beneficiosas para la piel y las vías respiratorias. Siempre accesibles, se encuentran inmersas en la naturaleza de la Maremma y ofrecen una experiencia única, sobre todo si se disfruta en el contexto global del territorio que las acoge, es decir, saboreando sus paisajes, sus sabores y los pequeños y grandes descubrimientos de la historia, la cultura y la tradición de Saturnia y de todo el territorio circundante. Servicios: aseos, bar ~ Notas: aparcamiento de pago.

Los balnearios de acceso libre aparecen señalados en el mapa de la Toscana con este símbolo