

BENESSERE

# viaggio nelle **SPA** in Toscana



Relax a bordo piscina nella SPA immerse nel paesaggio unico della Toscana (foto Fonteverde Natural SPA Resort).

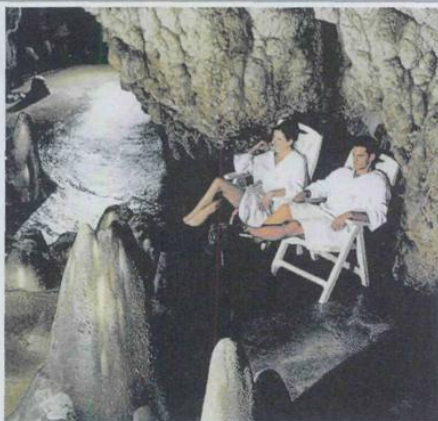


Splendidi paesaggi e strutture curatissime per rigenerarsi davvero

**P**aesaggi dolci, dal sapore rinascimentale o più selvaggi e misteriosi. Spiagge bianche e mari cristallini. Borghi e città dal fascino unico. Ma anche un'infinita offerta di trattamenti di bellezza e salute, innovativi e classici, in strutture curatissime, piene di comfort: terme, SPA, resort. Tutto questo è la Toscana, un viaggio nel benessere.

## Un itinerario

In queste pagine ecco un itinerario per scoprire i più bei centri benessere e le terme storiche, un sentiero ideale che partendo da Nord, dalla Versilia, scende giù fino ai boschi pieni di suggestione della Maremma passando per i più bei paesi-gioiello dell'interno.



Nella foto: bagno di vapore nel suggestivo ambiente sotterraneo del Grotta Giusti di Monsummano Terme.

## PAESAGGI RINASCIMENTALI

**Dolci alture e vallate rinascimentali che ricordano i quadri di Leonardo da Vinci, perfette per un turismo verde. Sono quelle delle colline del Montalbano fra le province di Firenze, Prato e Pistoia che un tempo fra il XVI e il XVII secolo erano riserva di caccia della famiglia Medici. Attraverso una fitta rete di percorsi pedonali e ciclabili si raggiungono boschi, siti archeologici, antiche ville, pievi e vecchi borghi.**

**Tanti trattamenti,  
tutti naturali,  
per relax e bellezza**

## *fanghi salutari*

In Toscana, in Versilia, si può sperimentare una versione molto particolare della più classica cura con i fanghi: quella che utilizza la torba, un prodotto della natura formatosi in tempi antichissimi, 3000 anni fa, con proprietà benefiche per la pelle, che viene prelevata dal Lago di Massaciuccoli. Questo morbido impasto scuro, ricco di vitamine, enzimi, lipidi e minerali è antisettico, dermopurificante quindi, applicato sotto forma di impacco su viso e corpo leviga la cute, favorisce il rinnovamento cellulare e ha un'azione anti-age. Un effetto rivitalizzante esaltato dalla combinazione con l'acqua termale.

### **Dove**

Alle Terme della Versilia - Hotel Villa Undulna a Cinquale (MS) peeling a base di torba e di estratti vegetali, lo scrub corpo alla torba per rimuovere le cellule morte e maschera mineralizzante alla torba per pelli con acne. Info: [www.villaundulna.com](http://www.villaundulna.com)

## *magiche grotte*

Nelle profondità della terra, per una magica esperienza di benessere che mette in contatto con le forze più misteriose e benefiche della natura. In Toscana è possibile perché in questo territorio ci sono grotte termali naturali. La particolarità di queste grotte è di avere una temperatura dolce, avvolgente ma molto gradevole e sorgenti sotterranee di acque curative che creano al loro interno un bagno di vapore. Un vapore caldo diffuso ad effetto detox, rilassante, antistress e purificante per la pelle.

### **Dove**

Scoperta per caso e famosa fin dall'Ottocento (era molto amata già da Giuseppe Verdi) la Grotta Giusti di Monsummano Terme-Pistoia. Molto suggestivo il bagno di vapore, fra stalattiti, stalagmiti e rocce lavorate dal tempo, nella grotta millenaria divisa in tre sale a calore crescente: Paradiso, Purgatorio e Inferno. Nel centro è possibile fare trattamenti termali, docce, fanghi, bagni e cure estetiche raffinate. Info: [www.grottagiustispa.com](http://www.grottagiustispa.com)

Nella foto: maschera purificante alla torba all'Hotel Villa Undulna in Versilia.



## **FASCINO VINTAGE E DINAMICO**

Intorno alle Terme della Versilia il fascino dagli echi vintage di Forte dei Marmi e della costa, di dolce bellezza. Ma anche l'attrattiva dinamica dei percorsi di trekking a cavallo sulle Alpi Apuane o in mountain bike sulle colline di Camaiore.

## BENESSERE



Nella foto: talassoterapia di alto livello nelle piscine riscaldate di acqua di mare del Tombolo Talasso Resort.

## mare da bandiera blu e talassoterapia

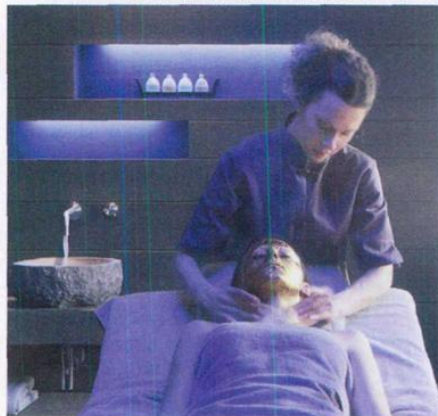
Un mare da Bandiera blu: ovvero pulito, limpido, trasparente, ma non solo, anche vivibile, accessibile. Quello della Toscana ha meritato ancora l'ambita bandierina l'estate scorsa con le sue splendide coste. Però il mare in Toscana si presta anche alla talassoterapia ("la cura del mare") ai massimi livelli: le acque marine pure, raccolte in profondità, vengono utilizzate per trattamenti molto efficaci per il benessere psicofisico, per la linea e la bellezza del corpo e per la salute. L'acqua marina utilizzata per docce a getto e subacquee, idromassaggi, fanghi combatte la cellulite, affina la figura, attenua i gonfiori e le piscine di acqua salata a temperature differenziate stimolano la circolazione.

### Dove

Tombolo Talasso Resort di Marina di Castagneto Carducci (Li) è un centro di talassoterapia all'avanguardia che segue le linee internazionali della Federation Internationale de Thalassotherapie di Parigi. Situato in una zona di particolare interesse ambientale, vicino alla spiaggia, ha cinque suggestive piscine di acqua marina riscaldata, in grotta coperta. Si può sperimentare l'idromassaggio in Piscina Emozionale che utilizza oli essenziali profumati e curativi, musica soft diffusa e la cromoterapia con luci di colori diversi o, sempre in acqua marina, aquagym e aquafitness. Il centro di talassoterapia e il resort sono aperti tutto l'anno. Info: [www.tombolotalasso.it](http://www.tombolotalasso.it)

**SURF E OASI**  
Un'oasi faunistica, spiagge affascinanti e una cittadina medievale di grande bellezza. Questo offre la Costa degli Etruschi. Qui è presente l'area protetta di Bolgheri, di grande rilievo naturalistico. Castagneto Carducci sulla sommità di un colle domina la campagna ed il mare: è un borgo medievale che si sviluppa intorno al Castello dei Della Gherardesca, edificato intorno all'anno 1000. Marina di Castagneto ha una costa e un fondale sabbiosi, la spiaggia ampia, ed è l'ambiente adatto per "freestyle" e kitesurf che richiedono vento forte e acque piatte.

Nella foto: originale trattamento Gold Facial con foglie d'oro nelle Terme di Saturnia SPA & Golf Resort.



## il wellness degli etruschi

Una sorgente di acqua sulfurea a 37 gradi che sgorga da 3000 anni ed era già conosciuta e utilizzata dal popolo più misterioso: gli etruschi. Le acque sulfuree hanno un'azione dermopurificante ed esfoliante, e sono indicate, fra l'altro per ridare equilibrio alla pelle.

### Dove

Terme di Saturnia Spa & Golf Resort è un hotel e centro benessere situato ai piedi dell'omonimo borgo medievale, nel cuore della Maremma toscana. Fra l'altro si può provare il bagno romano, completo di sauna e bagno turco oltre agli impianti termali composti da piscine di acqua calda, idromassaggi, cascate e percorsi acquatici.

Info: [www.termedisaturnia.it](http://www.termedisaturnia.it)

## MAREMMA DA SCOPRIRE

Da scoprire in bicicletta o a cavallo attraverso i percorsi trekking o mountain bike che portano ad affacciarsi su splendide terrazze naturali. Si parte dal mare, da Castiglione della Pescaia o Orbetello, per spostarsi in un'entroterra suggestivo in cui spiccano Saturnia e i borghi etruschi di Pitigliano e Sorano.

## terre d'acqua

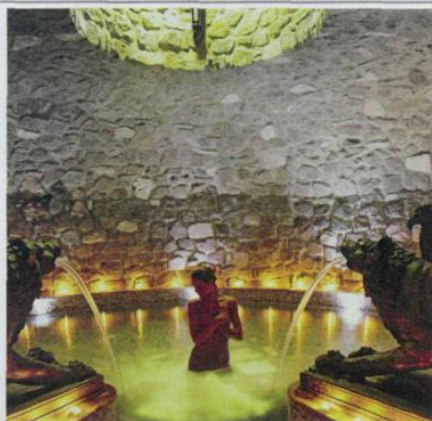
Un territorio che, pur essendo nell'entroterra, è quasi un'isola perché il suo sottosuolo è ricchissimo di sorgenti termali, ognuna con un tipo d'acqua diverso: è quello delle terre di Siena che proprio per questo vengono chiamate "terre d'acqua". Acque che sono via via, fresche, tiepide, bollenti e che nell'antichità più remota venivano soltanto bevute e usate per bagni salutari e oggi si usano, invece, per trattamenti detox e per le articolazioni e per cure estetiche originali e innovative. Fonti termali che sono uniche anche perché incastonate in città d'arte e borghi-gioiello: la famosa Chianciano Terme, Montepulciano, Rapolano Terme, Bagno Vignoni, San Casciano dei Bagni.

### Dove

Le Terme di Chianciano offrono parchi termali secolari con acque benefiche. Alle terme si praticano i bagni e fanghi artroreumatici, le cure per il fegato, inalatorie e per la circolazione. Tutte le cure sono in convenzione con il Servizio sanitario nazionale. Info: [www.termesensoriali.it](http://www.termesensoriali.it)  
Rapolano Terme ospita nel suo cuore le Terme Antica Querciolaia, con tre grandi piscine termali a temperatura diversa, che rimangono aperte fino a tarda notte nei fine settimana e dispongono di un attrezzato Centro Termale con bagni termali, fanghi, cure inalatorie, fisiokinesiterapia e programmi salute e bellezza. Info: [www.termeq.it](http://www.termeq.it)  
Vicino al romantico borgo Bagno Vignoni, l'Adler Thermae SPA Resort. Un complesso esclusivo con piscina esterna a 36 gradi con idromassaggi e cascata d'acqua, piscina interna e trattamenti estetici al vino di Montepulciano e all'olio d'oliva e cure tonificanti per il corpo alla melatonina vegetale. Info: [www.adler-thermae.com](http://www.adler-thermae.com)  
A San Casciano dei Bagni c'è il lussuoso Centro Termale di Fonteverde Natural SPA Resort, cresciuto intorno al centro originale dell'età dei Medici. Nella SPA si possono seguire percorsi dietologici personalizzati, brevi (3 notti) o più lunghi (7 notti) per perdere peso e disintossicarsi a fondo. Si possono provare i trattamenti curativi e estetici nella piscina coperta fra cui il fitobalnea, bagno personalizzato con estratti vegetali. Info: [www.fonteverdespa.com](http://www.fonteverdespa.com)

### Il vero stile *liberty*

Un viaggio nella Toscana delle terme non può dimenticare la regina delle terme: Montecatini, una tradizione fra le città del benessere raffinato, famosa per i suoi palazzi liberty e art nouveau, vere opere d'arte. Oggi Montecatini Terme offre nove stabilimenti che guardano al futuro con fanghi termali, softpack, massaggi sottopioggia e aromaterapia. Molte terapie per la salute sono riconosciute dal Servizio Sanitario nazionale. Info: [www.termemontecatini.it](http://www.termemontecatini.it)



Nella foto: bagno nelle piscine termali interne dell'Adler Thermae SPA Resort di Bagno Vignoni (Siena).

## BORGHİ INCANTATI

Paesaggi mozzafiato e borghi incantati: è il fascino delle terre senesi. Nella Val d'Orcia spostandosi da ovest a est si va da San Quirico d'Orcia fino a Pienza, la "città ideale" del Rinascimento. Poi si può visitare Montepulciano, celebre per la sua piazza. Si prosegue poi per Chianciano Terme per arrivare all'etrusca Chiusi. Da Siena andando verso Roma invece si arriva a Buonconvento, poi a Montalcino e a Bagno Vignoni e poi fino alle falde dell'Amiata.

### Appuntamenti con l'arte

La Toscana è arte... Fino all'estate due grandi mostre a Firenze e a Siena: due eventi da non perdere.

SIENA: 26 MARZO - 10 LUGLIO  
Da Jacopo della Quercia a Donatello le arti a Siena nel primo Rinascimento. Santa Maria della Scala - Opera della Metropolitana - Pinacoteca Nazionale. Info: [www.rinascimentosiena.it](http://www.rinascimentosiena.it)

FIRENZE: fino al 18 LUGLIO  
De Chirico, Magritte, Max Ernst, Balthus. Uno sguardo nell'invisibile. Fondazione Palazzo Strozzi, info [www.palazzostrozzi.org](http://www.palazzostrozzi.org)  
Tante informazioni utili e tanti itinerari per tutti i gusti, culturali, enogastronomici e sportivi sul sito [www.turismo.intoscana.it](http://www.turismo.intoscana.it)

Lucia Fino