

Termas en Porto y Norte de Portugal

SOBRE



Foto: Termas do Gerês

Termas en Porto y Norte de Portugal

La región de Porto y Norte es particularmente rica en termas, con aguas que manan de la tierra a veces a alta temperatura y cuyos efectos terapéuticos son bien conocidos.

En algunos casos, sus beneficios se conocen desde la antigüedad, como en las **Termas de Caldelas, São Vicente, de Taipas** o en **Chaves**, que debe su nombre al emperador romano Flávio Vespasiano y a sus legiones, que ya utilizaban estas fuentes naturales de bienestar hace 2.000 años. Otras aguas se conocen desde la Edad Media, como las de **Caldas da Saúde** y las de **Caldas de Aregos**.

Si, actualmente, las estancias termales todavía basan sus programas en las propiedades mineromedicinales de las aguas, bien es cierto que, hoy en día, también ofrecen programas complementarios de salud y bienestar que se destinan a los más diversos fines. Mediante duchas, baños, masajes y muchas otras técnicas actuales, encontramos en estas modernas instalaciones programas de relajación, tratamientos revitalizantes, de estética y muchos otros, de corta o más prolongada duración, que tienen como objetivo reequilibrar el cuerpo y la mente. Con buen clima todo el año, son lugares de reposo y bienestar que fomentan la salud, a la vez que contribuyen a la relajación y mejoran la calidad de vida.

Además, estos establecimientos se encuentran en entornos naturales de gran inspiración y belleza, que transmiten paz y tranquilidad. Basta con mencionar las diversas termas existentes en el verde Miño, en particular las del Parque Nacional de Peneda-Gerês, en el que flora y fauna contribuyen a que nos embriaguemos de frescura y belleza. Aquí podemos observar caballos salvajes y costumbres tradicionales que nos hacen retroceder en el tiempo y sumergirnos en la naturaleza.

Muchos de estos balnearios termales se encuentran en el interior de famosos complejos hoteleros, algunos centenarios pero perfectamente remodelados, otros con modernos spas, asociados a destacados nombres de la arquitectura mundial, como es el caso de Siza Vieira en las **Termas de Pedras Salgadas** y en el **Spa de Vidago**. Otros cuentan con parques naturales con una rica vegetación y disponen en su entorno de diversos elementos que enriquecen la estancia, desde recorridos a pie a monumentos pasando incluso por un campo de golf de 18 hoyos, como sucede en Vidago.

Una gran parte queda junto a ríos que les aportan un toque pintoresco y que complementan los momentos de recreo. Es el caso del Duero, escenario de un paisaje catalogado Patrimonio Mundial por la Unesco. O quedan cerca de ciudades cuyos centros históricos merecen una visita, entre ellos Guimarães u Oporto, también catalogados como Patrimonio Mundial.

En total, en esta región encontramos casi dos docenas de complejos termales a la espera de que los disfrute quien busque un programa holístico o un programa específico según las características minero-naturales de las aguas de cada manantial. Encuadrados y complementados por aromas y sabores campestres, en ellos nos sumergimos en ambientes naturales en estado puro, verdaderos refugios que nos ayudan a recuperar la armonía y la vitalidad.

Para no perderse

- > visitar las ciudades de Monção y Melgaço y probar el vino Alvarinho
- > visitar otras ciudades a orillas del río Miño: Valença, Vila Nova de Cerveira y Caminha
- > visitar, a orillas del río Lima, las ciudades de Viana do Castelo, Ponte de Lima y Ponte da Barca
- > visitar Arcos de Valdevez, a orillas del río Vez, o Barcelos, a orillas del Cávado
- > visitar Braga, una ciudad con un rico patrimonio
- > visitar municipios emblemáticos del Parque Nacional de Peneda-Gerês, como Lindoso, Soajo, Castro Laboreiro, y sus embalses
- > hacer un crucero por el Duero para conocer escenarios de una gran belleza paisajística