

Termas en Oporto y Norte de Portugal

SOBRE



Foto: Termas do Gerês

Termas en Oporto y Norte de Portugal

La región de Oporto 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
-

INFORMACIÓN ÚTIL

Otras informaciones: www.termasdeportugal.pt/

CÓMO LLEGAR

Aeropuerto: Aeropuerto Francisco Sá Carneiro (Oporto)

Tren: ww.cp.pt

Autobús – Red Expressos www.rede-expressos.pt

La región está bien comunicada gracias a una red de carreteras que incluye autopistas y vías rápidas entre las principales ciudades.