

Thermes à Porto et dans le Nord du Portugal

AU SUJET DE



Photo: Termas do Gerês

Thermes à Porto et dans le Nord du Portugal

La région de Porto et du Nord du Portugal est particulièrement riche en thermes, avec des eaux qui jaillissent de la terre, parfois à haute température, et dont les effets thérapeutiques sont bien reconnus.

Dans certains cas, leurs bienfaits sont connus depuis l'Antiquité, comme les **thermes de Caldelas, São Vicente, de Taipas** ou ceux de **Chaves**, qui à l'origine portait le nom « Aquae Flaviae », en l'honneur de l'empereur romain Flávio Vespasiano qui, il y a 2000 ans, utilisait déjà ces sources naturelles de bien-être, avec ses légions. D'autres eaux sont connues depuis le Moyen Âge, comme celles de **Caldas da Saúde** et de **Caldas de Aregos**.

Si les programmes des stations thermales se basent encore aujourd'hui sur les propriétés minérales et médicinales des eaux, il est bien vrai qu'elles offrent actuellement des programmes complémentaires de santé et de bien-être destinés à plusieurs fins. Dotées de douches, bains, massages et bien d'autres techniques modernes, vous y trouverez du matériel sophistiqué, des programmes de relaxation, des traitements revitalisants, d'esthétique et bien d'autres, de courte ou longue durée, visant à rééquilibrer le corps et l'esprit. Grâce à un climat agréable tout au long de l'année, ce sont des lieux de repos et de bien-être qui favorisent la santé et aident à se décontracter et à améliorer la qualité de la vie.

En outre, ces unités sont toutes situées dans des environnements naturels de grande beauté et sources d'inspiration, qui à eux seuls incitent déjà les visiteurs à la paix et au calme. Il suffit de mentionner les différents centres thermaux existants dans la région verdoyante du Minho, notamment dans le parc national de Peneda-Gerês, où la faune et la flore vous invitent à vous enivrer de fraîcheur et de beauté. Vous pouvez y observer des chevaux sauvages et des coutumes traditionnelles, qui vous font remonter dans le temps et plonger dans la nature.

La plupart de ces centres thermaux sont insérés dans des complexes hôteliers renommés, certains centenaires mais parfaitement rénovés, d'autres dotés de spas modernes et associés aux grands noms de l'architecture mondiale, comme c'est le cas de Siza Vieira pour les **thermes de Pedras Salgadas** et le **Spa de Vidago**. D'autres possèdent des parcs naturels dotés d'une végétation abondante et variée, ainsi que différents éléments dans leur décor environnant qui enrichissent votre séjour, comme des chemins de randonnée pédestre, des monuments ou même un terrain de golf de 18 trous, par exemple à Vidago.

La plupart sont situés au bord de cours d'eau, ce qui leur donne en plus une touche pittoresque et complète les moments de plaisir. À noter dès lors, le Douro, décor d'un paysage classé patrimoine mondial par l'UNESCO. Ou alors, ils se trouvent près de villes dont les centres historiques méritent une visite ; parmi elles Guimarães ou Porto, qui sont aussi inscrites au patrimoine mondial.

Au total, vous avez dans cette région pratiquement une vingtaine de complexes thermaux qui attendent les amateurs d'un traitement holistique ou spécifique, en fonction des caractéristiques minérales naturelles des eaux de chaque source. Entourés et accompagnés d'arômes et de saveurs champêtres, vous êtes plongés dans des environnements naturels à l'état pur, véritables refuges qui vous aideront à retrouver l'harmonie et la vitalité.

À ne pas manquer

- > visiter les villes de Monção et de Melgaço et de goûter au vin Alvarinho
- > visiter d'autres villes au bord du Minho : Valença, Vila Nova de Cerveira et Caminha
- > visiter, au bord du Lima, les villes de Viana do Castelo, de Ponte de Lima et de Ponte da Barca
- > visiter Arcos de Valdevez, au bord du Vez, ou Barcelos, au bord du Cávado
- > visiter Braga et son riche patrimoine
- > visiter les localités emblématiques du Parc national de Peneda-Gerês, comme Lindoso, Soajo, Castro Laboreiro, et leurs barrages
- > faire une promenade sur le Douro pour découvrir des paysages d'une grande beauté