

# Les thermes dans la région Centro de Portugal

## AU SUJET DE



Photo: Turismo Centro de Portugal

### Les thermes dans la région Centro de Portugal

**Rien de mieux pour vous reposer et pour fuir la routine qu'un séjour dans les thermes. Et dans la région Centro de Portugal, vous avez vraiment le choix...**

En raison de ses caractéristiques géologiques, les sources thermales abondent dans cette région. Les eaux pures qui jaillissent des profondeurs de la terre, à haute température, sont extrêmement riches, du point de vue chimique et minéralogique, étant recommandées pour différentes thérapies. Et en plus de ce don de la nature, de bonnes installations, des techniques de traitement spécialisées et des professionnels qualifiés, ces stations vous offrent la possibilité intéressante de passer quelques jours de repos, en alliant des soins de santé au bien-être et aux loisirs.

Par exemple, aux **thermes de Luso**, fondés en 1852, date de construction de certains bâtiments qui existent encore de nos jours, vous découvrirez tous les services d'une station thermale moderne. Entourée de la végétation luxuriante de la Serra do Buçaco, cette station comprend un thermalisme traditionnel, un spa thermal (avec les aspects de l'esthétique et de l'ingestion d'eau) et un centre médical dédié à la rééducation cardiaque et motrice. À proximité, à seulement 15 kilomètres, se trouvent les **thermes de Curia** qui occupent une surface de 14 hectares. En plus de l'établissement thermal et de la buvette, ils possèdent de nombreux aménagements de loisirs, comme le parc doté d'un grand lac artificiel où vous pouvez faire du pédalo, des terrains de tennis et de golf et un circuit sportif qui vous aidera à retrouver ou à maintenir une bonne forme.

Plus au sud, près de Leiria, les **Thermes de Monte Real** proposent une station moderne et intégrée dans un resort thermal. Outre l'hôtel, le spa et les thermes, d'autres installations de loisirs sont également disponibles comme un court de tennis, un mini-golf, un lac artificiel et des chemins piétonniers.

Dans la Serra da Estrela, à **Unhais da Serra** se trouve le seul spa de montagne du pays - l'Aquadome. En alliant la santé à la prévention et au bien-être, vous pouvez profiter, sous surveillance médicale, d'une gamme variée de traitements comme les massages, la gymnastique, la physiothérapie, l'ostéopathie et bien d'autres techniques. En complément, pour faire de l'exercice physique et animer l'esprit, il existe aussi une grande offre d'activités en plein air, dans le parc naturel.

En plein coeur du Geopark Naturtejo, les **thermes de Monfortinho** sont situés près de la ligne de frontière avec l'Espagne, formée par la rivière Erges. Utilisant les eaux provenant du massif de la Serra de Penha Garcia, cette station est surtout recherchée pour traiter les maladies de peau et les problèmes digestifs et respiratoires ; elle propose aussi des programmes de relaxation physique et psychique et des activités pour toute la famille.

Plus au nord, près de Nelas, se trouve **Caldas da Felgueira**. Dans une vallée du Mondego, la tranquillité de cet

---

endroit se conjugue avec la diversité des rituels de soins et de bien-être, l'alliance parfaite pour retrouver l'équilibre et résister au stress du quotidien. Les **thermes de São Pedro do Sul** ont une très longue histoire. Des vestiges de leur utilisation par les Romains remontant à deux mille ans ont été découverts et, apparemment, ils étaient aussi fréquentés par le premier roi du Portugal, Alphonse Henriques, au XIIe siècle. Actuellement, ils possèdent une installation thermale de dernière génération et offrent une grande diversité de traitements à essayer pendant un week-end ou des séjours plus prolongés.

Comme vous le voyez, les offres ne manquent pas et il y a d'autres stations thermales à découvrir. Dans cette région si riche en sources, l'eau donne le ton pour quelques jours de repos passés dans une ambiance de paix et de sérénité.