

Le Terme del Centro de Portugal

RIGUARDO A



Photo: Turismo Centro de Portugal

Le Terme del Centro de Portugal

Nulla di meglio di un soggiorno termale per rilassarsi e fuggire dalla routine, e nel Centro de Portugal c'è soltanto l'imbarazzo della scelta ...

In virtù delle particolari caratteristiche geologiche, sono presenti numerose sorgenti termali in questa regione. L'acqua pura che sgorga a temperatura elevata dalla profondità della terra è molto ricca di sali minerali e indicata per varie terapie. A quello che offre la natura si aggiungono buone attrezzature, trattamenti specialistici e professionisti qualificati che fanno degli stabilimenti termali un'alternativa interessante per delle giornate di riposo da dedicare a benessere, salute e svago.

Alle **Terme di Luso**, fondate nel 1852, quando vennero costruiti alcuni degli edifici che ancora oggi vediamo, si trovano tutti i servizi di una stazione termale moderna. Immerso nella vegetazione lussureggiante della Serra do Buçaco, lo stabilimento termale offre, oltre al termalismo classico, un centro benessere termale (estetica e trattamento idropinico) e un centro medico specializzato in riabilitazione cardiaca e motoria. Nei pressi, a soli 15 chilometri, le **Terme di Curia** che occupano un'area di circa 14 ettari. Oltre allo stabilimento termale e alla buvette, ci sono varie strutture per lo svago, come il parco, con al suo interno un grande lago artificiale dove si può andare in barca, campi da tennis e da golf, e un percorso ginnico, ottimo per ritrovare o mantenere la forma.

Più a sud, vicino Leiria, le **Terme di Monte Real** offrono uno stabilimento termale moderno integrato in un resort. Oltre all'hotel, alla spa e alle terme esistono anche diverse attrezzature ludiche, come tennis, minigolf, lago artificiale e percorsi pedonali.

Nella Serra da Estrela, a **Unhais da Serra** c'è l'unico centro benessere di montagna in Portogallo - l'Aquadome. Per trattamenti curativi, di prevenzione o per il benessere, offre una vasta gamma di terapie, somministrate sotto supervisione medica, dai massaggi, alla palestra, alla fisioterapia, all'osteopatia e altre ancora. In aggiunta, per esercitare il fisico e rianimare lo spirito, si possono fare molte attività outdoor nel Parco Naturale.

Nel Geoparque Naturtejo, troviamo le **Terme di Monfortinho** vicino alla frontiera con la Spagna, segnata dal fiume Erges. Lo stabilimento termale, che usa acque provenienti dalla Serra de Penha Garcia, è rinomato per la cura della pelle e di disturbi all'apparato digestivo e respiratorio, e offre anche dei programmi relax e di attività per tutta la famiglia.

A nord, vicino a Nelas, in una valle del fiume Mondego, ci sono le terme di **Caldas da Felgueira**. In un luogo tranquillo e calmo, varie terapie curative e per il benessere: un'unione perfetta per ritrovare l'equilibrio e combattere lo stress. Le **Terme di São Pedro do Sul** vantano una lunga storia. Sono state trovate testimonianze del loro uso da

parte dei romani, circa duemila anni fa, e, a quanto si dice, le frequentava il primo re del Portogallo D. Afonso Henriques, nel XII secolo. Oggi hanno attrezzature termali all'avanguardia e offrono numerosi tipi di trattamenti da provare durante un fine settimana o in periodi più lunghi.

Come vedete non c'è che l'imbarazzo della scelta e ci sono anche altre stazioni termali da scoprire ... In questa regione così ricca di sorgenti, l'acqua dà l'occasione per trascorrere delle giornate di riposo in luoghi di pace e serenità.