

---

## Kuuroorden in Porto en het noorden

---

### OVER



Foto: Termas do Gerês

### Kuuroorden in Porto en het noorden

**De regio Porto en Noord-Portugal is bijzonder rijk aan kuuroorden met water dat soms zelfs warm uit de grond opborrelt en waarvan de therapeutische eigenschappen wel bekend zijn.**

In sommige gevallen was de weldoende werking ervan al in de Oudheid bekend, zoals de **thermen van Caldelas, São Vicente, Taipas of Chaves**. Deze stad die oorspronkelijk "Aquae Flaviae" heette, is genoemd naar de Romeinse keizer Flavius Vespasianus die 2000 jaar geleden met zijn legioenen al gebruik maakte van deze natuurlijke bronnen van welzijn. Andere wateren zijn al sinds de middeleeuwen bekend, zoals de bronnen **Caldas da Saúde** en **Caldas de Aregos**.

De kuuroorden maken ook vandaag de dag nog gebruik van de minerale en geneeskundige eigenschappen van de wateren en bieden gezondheids- en wellness-behandelingen aan voor de meest uiteenlopende kwalen. In deze moderne kuuroorden kunt u ontspanningsprogramma's, verjongingskuren, esthetische behandelingen enz. volgen met douches, baden, massages en vele andere nieuwe technieken. U heeft de keuze tussen korte en lange behandelingen die tot doel hebben het evenwicht tussen lichaam en geest te herstellen. Dankzij het milde klimaat het hele jaar door zijn het uitstekende rust- en welzijnsoorden die een heilzame invloed hebben op de gezondheid, u helpen te ontspannen en uw levenskwaliteit te verbeteren.

Bovendien zijn deze kuuroorden allemaal gelegen in een prachtige natuurlijke omgeving die op zich al een bron is van rust en vrede. Er zijn verschillende thermen in de groene Minho-regio, meer bepaald in het nationaal park Parque Nacional da Peneda-Gerês, waar de flora en fauna een bron van frisheid en schoonheid zijn. Hier ziet u wilde paarden en traditionele gebruiken die u terugvoeren in de tijd en onderdompelen in de natuur.

Vele van deze kuurbaden bevinden zich in bekende meer dan honderd jaar oude hotels, die op een smaakvolle manier zijn verbouwd. Andere zijn moderne spa's ontworpen door internationaal bekende architecten, zoals de **thermen van Pedras Salgadas** en de **Spa van Vidago**, van de hand van Siza Vieira. Sommige zijn omringd door natuurparken met een rijke plantengroei en hebben in de omgeving nog andere toeristische attracties die uw verblijf nog aangener maken, zoals wandelpaden, monumenten of zelfs een golfbaan met 18 holes zoals Vidago.

Vele van deze kuuroorden zijn gelegen aan rivieren die een pittoreske indruk geven en u nog meer laten genieten. Zoals bijvoorbeeld de rivier Douro, waarvan het landschap door Unesco is erkend als werelderfgoed. Andere liggen vlak bij steden met een historisch centrum dat zeker een bezoek waard is, zoals Guimarães of Porto, eveneens geklasseerd als werelderfgoed.

Deze regio telt in totaal bijna twintig kuurresorts waar u naargelang de natuurlijke en minerale eigenschappen van

---

iedere bron een holistisch of specifiek programma kunt volgen. Omringd en aangevuld door de aroma's en smaken van het platteland kunt u zich onderdompelen in de natuurlijke omgeving van deze toevluchtsoorden die u helpen uw evenwicht en vitaliteit terug te vinden.

**Niet te missen**

- > een bezoek te brengen aan Monção en Melgaço en de alvarinhowijn te proeven
- > een bezoek te brengen aan andere steden aan de Minho: Valença, Vila Nova de Cerveira en Caminha
- > aan de Lima een bezoek te brengen aan Viana do Castelo, Ponte de Lima en Ponte da Barca
- > aan de Vez een bezoek te brengen aan Arcos de Valdevez of een bezoek aan Barcelos aan de Cávado
- > een bezoek te brengen aan Braga, een stad met een rijk erfgoed
- > een bezoek te brengen aan emblematische plaatsen van het Nationaal Park Peneda-Gerês, zoals Lindoso, Soajo, Castro Laboreiro en de stuwmeren van het park
- > over de Douro te varen voor prachtige natuurscenario's