

Destinazione Benessere

Anno XIV · n. 29 · Marzo/Giugno 2024 € 4,90

Le **VACANZE**
termali in
FAMIGLIA

Mangiare
BENE
per vivere
meglio

Gli alleati
di **BELLEZZA**

Sport e
calorie come
mantenersi
in **FORMA**

MEDITERRANEO
un viaggio
ricco di cultura

Canottaggio
SOCIALE
avanti tutta

Ambienti **CASA**
continuità
stilistica
e visiva

COVER STORY

FRANCESCA
DALLAPÈ

"I sogni non si svelano mai"

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. N° 2/80023/STAMPE IN REGIME LIBERO



DESTINAZIONE BENESSERE

Marzo/Giugno 2024



Le VACANZE termali in FAMIGLIA

Un'esperienza di benessere per grandi e piccini

a cura di **Stefania Russo**

Le terme sono da sempre considerate un luogo ideale per il benessere fisico e mentale. L'acqua termale, con le sue proprietà terapeutiche, rappresenta una risorsa naturale preziosa per il nostro organismo. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che i trattamenti termali apportano benefici significativi alla salute, riducendo lo stress e stimolando il sistema immunitario. Molte località termali sono anche un luogo di divertimento e relax per tutta la famiglia e offrono servizi e attività adatte a più piccoli, rendendo l'esperienza indimenticabile per adulti e bambini.



Aqualuna. Terme Olimia

Le **Terme di Olimia** in **Slovenia** sono una delle mete termali più affascinanti per le famiglie. Il Family Wellness Termalija è molto ampio, con due zone diverse, Relax e Family Fun con scivoli, piscine con onde artificiali e divertenti giochi d'acqua, arrampicate, cinema 7D e sala giochi. Poi c'è il Wellness Orhidelia riservato agli adulti, dai 16 anni in su. La differenziazione tra zone adulti e bambini è una cosa apprezzabile in questo tipo di impianto. Nel Parco termale Aqualuna si svolge un ricco programma di animazione per bambini e alla fine della giornata, tutti sorridenti e pieni di nuove esperienze.

DESTINAZIONE BENESSERE

Marzo/Giugno 2024



Terme Catez

Le **Terme Catez**, sempre in **Slovenia**, sono un'altra meta termale molto adatta per tutta la famiglia. Qui i genitori potranno usufruire di tanti trattamenti termali, mentre i bimbi potranno divertirsi nel grande parco acquatico. Sotto le tre cupole della Riviera Termale Invernale vi invitano le piscine, whirlpool, cascate, letti massaggiatori. Stufi delle attività piuttosto tranquille, po-



tete immergervi nelle onde del fiume rapido. Provate l'esperienza acquatica scendendo lungo il toboggan trampolino o kamikaze. Nuotando si può raggiungere la piscina all'aperto e l'area Riviera Termale Estiva.

I **Bagni termali Salini e Spa di Locarno**, in **Svizzera**, sono famose per le acque saline naturali e offrono una vista spettacolare sul lago e le montagne del Ticino. La costruzione sorge direttamente in riva al lago Maggiore mentre l'architettura interna riprende le caratteristiche delle



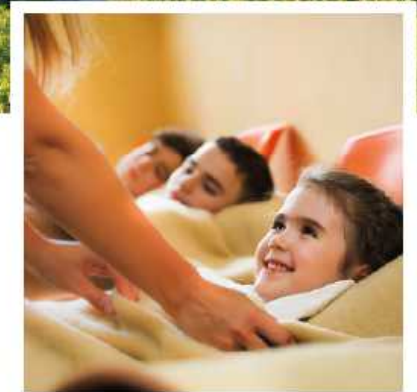
Bagni Termali Salini

DESTINAZIONE BENESSERE **Marzo/Giugno 2024**

WORLD EXPERIENCE

Valli ticinesi regalando in forma moderna nicchie, grotte e cascate. All'ultimo piano si può vivere l'esperienza esclusiva della SPA Privata con annessa terrazza che grazie al suo panorama mozzafiato dona un senso di libertà. Mentre la zona Sauna, altrettanto versatile, si trova nella parte sotterranea dell'edificio dando così una nuova dimensione al rilassamento. I Bagni termali Salini e Spa Locarno hanno un particolare sistema di cascate che regala la sensazione di trovarsi tra le ninfe. Gli ospiti possono nuotare nella piscina esterna e praticare attività all'aperto ed escursioni nei monti vicini lasciandosi rapire dal meraviglioso panorama.

Le **Terme Smrdàky**, in **Slovacchia**, sono molto apprezzate per le sorgenti di acqua minerale di idrogeno solfo-



Terme Smrdàky



Les Grands Bains du Monétier
©WillyCamus

rato più concentrata al mondo, il che la rende una destinazione privilegiata per le cure dei disturbi della pelle e delle infiammazioni nel sistema muscolo-scheletrico. Terme Smrdàky si trova ad un'ottantina di chilometri dalla capitale Bratislava e fa parte del complesso delle terme di Piestany. A Smrdàky è possibile godere di soggiorni curativi ideali per bambini affetti da malattie croniche della pelle (per es.

dermatite atopica, psoriasi, ittiosi, prurigine, acne, sclerodermia, cicatrici post ustione, ecc.). Le esperienze del personale sanitario contribuiscono al miglioramento dello stato di salute del bimbi e alla felicità dell'intera famiglia.

Nel cuore della stazione sciistica di Serre-Chevalier, in **Francia**, c'è il centro termale **Les Grands Bains du Monétier**. 4500m2 di vasche interne ed esterne che danno su una vista mozzafiato delle cime montane. Immaginate di essere immersi nell'acqua naturalmente calda, con la neve che cade intorno, sotto un cielo stellato. Hammam, saune e bagni di bolle vi aspettano, così come la sorprendente cascata di Vauclisi a 44° C. Qui l'accesso ai bambini è soggetto ad alcune restrizioni ma ci sono tante attività dedicate alle famiglie.

Ad esempio un momento speciale be-

DESTINAZIONE BENESSERE **Marzo/Giugno 2024**

nessere genitore-figlio: un trattamento viso al latte di capra seguito da una pausa tè e dolci e un massaggio a stella, testa, mani e piedi per un momento di complicità garantito.

Aix-les-Bains Riviera des Alpes è tra le più grandi città termali della **Francia**, apprezzata per le sue acque pure e le sue proprietà curative.

Il Centro Termale, inserito nel patrimonio culturale e storico della città, è una vera istituzione e offre tanti tipi di percorsi orientati a cure mediche specialistiche, trattamenti benessere e fitness. Aperta a famiglie con bambini dai 12 anni in su, propone un paradiso di Aqua-relax ed una Spa per per godere delle proprietà benefiche delle sorgenti termali con piscina d'acqua termale cal-



*Aix-les-Bains Riviera des Alpes
©megapixales.com*



Terme Tuhelj foto panoramica Julien Duval. Foto famiglia Nino Verdnik

da interna ed esterna, sauna, hammam, spazio trattamenti (massaggi, forma, idroterapia, scrub...).

Un'esperienza unica di contatto con la natura? Un massaggio benessere su barca elettrica, da soli, in coppia, a 4 mani ... Lasciandosi trasportare dallo sciabordio del lago e dalle mani dei massaggiatori!

Le **Terme Tuhelj** di Tuheljske Toplice distano circa 35 km da Zagabria e sono il

più grande centro termale e wellness della **Croazia**. Fango curativo, acqua termale, trattamenti relax, il grande mondo di saune, programmi di animazione attrattivi, intrattenimento indimenticabile sul complesso di piscine Vodeni planet e l'esperienza gastronomica di alta qualità. Per i bimbi, è una sensazione indimenticabile scendere sugli scivoli, cavalcare il fiume con i gommoni, immergersi nelle piscine con acqua termale e tra le onde. Non c'è fine al divertimento!

Insomma, le terme sono veramente un luogo affascinante per tutta la famiglia. Oltre ai benefici medici e scientifici, offrono tante opportunità di svago e divertimento per i più piccoli. Scegliere una di queste terme per trascorrere una vacanza in famiglia sarà sicuramente un'esperienza rilassante, rigenerante e divertente per tutti. ●