

Terme aperte in inverno, sette indirizzi dove il benessere è gratuito

Voglia di relax a costo zero? Molte terme sono aperte in inverno, anche in questo periodo di pandemia. Vi proponiamo sette indirizzi per trascorrere un weekend all'insegna del benessere.

Trascorrere un weekend in una delle tante località termali gratuite in Italia è un'esperienza emozionante da vivere, **all'insegna del benessere e del relax**, in ogni momento dell'anno. Il nostro Paese è ricco di sorgenti termali di acqua calda di incredibile bellezza. Luoghi idilliaci nascosti nel cuore di numerose regioni. Location ricche di fascino, spesso circondate da una natura rigogliosa, dove le acque termali raggiungono temperature che arrivano a 48 gradi centigradi. **Queste location sono mete ideali per una mini-fuga all'insegna del relax**, cogliendo l'occasione anche per visitare suggestivi borghi tutti da scoprire.

Ecco **sette indirizzi** dove trovare terme aperte in inverno a costo zero, ammirando panorami mozzafiato e posti di incredibile bellezza.

Bagni di Craveggia (Piemonte)

Per gli amanti del benessere e del trekking in montagna, sul confine italo-svizzero (a quota 986 metri sulle Alpi Lepontine), sorge una piccola sorgente termale, i **Bagni liberi di Craveggia**, dove l'acqua affiora ad una temperatura costante di **28° gradi**. Totalmente immersa nella natura dell'Alta Val Onsernone, la sorgente consente di trascorrere momenti di relax sulla riva del fiume Isorno, consumando il proprio picnic sul prato o su un tavolo di legno massiccio in un angolo

della radura, circondati da un bosco incantevole.



Bagni di Craveggia.

Pur essendo in territorio italiano (Comune di Craveggia, in Val Vigezzo), **queste terme si trovano geograficamente sul versante alpino della Svizzera**. È possibile raggiungerle dalla parte **italiana**, ma soltanto a piedi, attraverso il lungo percorso escursionistico che scavalca il crinale montano, partendo da Toceno o Craveggia. Altrimenti dal **versante svizzero**, percorrendo in auto la valle Onsernone fino a Spruga, da dove si prosegue per una quarantina di minuti a piedi lungo la strada asfaltata. **L'accesso alle vasche è libero e aperto tutto l'anno.**

Bormio (Lombardia)

Bormio è una delle destinazioni di montagna più famose, ed è anche particolarmente ricca di sorgenti termali. A Bormio (*foto di apertura*) si trovano sia le celebri ed eleganti terme – **Bagni Vecchi** e **Bagni Nuovi** – che le suggestive e bellissime terme libere “**Vasche di San Leonardo**”.

Le acque termali di Bormio sono solfato-alcaline-terrose-

minerali-radioattive, e sgorgano ad una temperatura compresa tra i 38 e i 41°C. Sono particolarmente indicate nel trattamento di varie patologie, come ad esempio riniti, faringiti, bronchiti e malattie reumatiche.



La cosiddetta Pozza di Leonardo a Bormio.

Le **Terme Libere di Bormio** sono chiamate Vasche di Leonardo perché fu proprio Leonardo da Vinci per primo a parlare di queste acque e di questa località termale nel suo *Codice Atlantico*. Leonardo da Vinci venne infatti inviato in quest'area dal Duca di Milano Ludovico il Moro per un sopralluogo, durante uno studio idraulico del bacino dell'Adda.

Le Vasche di Leonardo si trovano fuori dalla cittadina di Bormio, lungo la strada che conduce a Livigno. Lasciata la macchina nell'area di sosta, si procede poi a piedi lungo un sentiero nel bosco, costeggiando il torrente, fino ad arrivare alle vasche naturali.

La vista è davvero particolare: una vasca di acqua azzurra

immersa nel verde del bosco, un'atmosfera unica e intima. La vasca non è molto grande, e raccoglie l'acqua della sorgente prima che si riversi nel torrente Braulio. Proprietà delle acque Terme Bormio, ha effetti benefici sugli apparati respiratorio, digerente, genitale, locomotore, oltre che effetti benefici per la pelle e per i disturbi reumatici. Composizione delle acque: solfato, alcaline, terrose, minerali, radioattive. Terme sono libere e ad accesso **gratuito**.

Saturnia (Toscana)

Un luogo magico dove la natura e il benessere si fondono in un'esperienza unica, da provare nel cuore della Maremma toscana. Parliamo delle **Terme Libere di Saturnia**, considerate tra le più belle **terme libere in Toscana**, che si caratterizzano per la temperatura dell'acqua di 37°C alla sorgente, per le straordinarie proprietà benefiche e per la natura incontaminata.

Si tratta di un luogo che si è creato naturalmente, grazie all'azione di una **cascata di acque solfuree termali** e generata dal **torrente termale del Gorello**. Le **Cascate del Mulino** sono l'attrattiva turistica più recensita ed apprezzata della Maremma Toscana su **TripAdvisor**, e recentemente sono state citate nella classifica stilata da **Huffington Post** sui siti turistici più importanti d'Italia. Oltre che nell'elenco delle destinazioni da vedere almeno una volta nella vita secondo il **New York Times** e **The Guardian**. **Lonely Planet** le considera fra le dieci migliori sorgenti termali benefiche in Europa.



Le Cascate del Mulino a Saturnia.

Le Cascate del Mulino si trovano lungo la strada provinciale SP10, che unisce **Montemerano** e **Saturnia**. Arrivando da Montemerano è possibile fare una sosta nel **punto panoramico** lungo la provinciale, da cui si può ammirare tutta la vallata di Saturnia. Le **cascatelle** (così le chiamano i locali) viste da lontano sembrano il disegno di una cartolina. Sono **aperte 24 ore al giorno**, tutti i giorni, anche in inverno, e l'ingresso è **gratuito**. Presso le cascate del Mulino si trovano un **bar** e un **parcheggio**, sempre **aperti**.

Bagni San Filippo (Toscana)

Il cuore della Val d'Orcia custodisce uno dei gioielli termali più belli. Si trova alle falde del Monte Amiata e si tratta di **Bagni San Filippo**. Un piccolo paese nel sud della Toscana, tra la Val d'Orcia e il Monte Amiata, conosciuto fin dall'antichità per le calde acque termali che qui hanno creato un paesaggio magico di bianche formazioni calcaree, cascatelle e piccole vasche calde.

Inoltrandosi nei boschi appena fuori dal borgo, il visitatore potrà scegliere se approfittare dell'acqua di zolfo che sgorga dalle rocce del Fosso dell'Acqua Bianca, o se attraversare il ponticello più avanti e immergersi nelle piscine fangose dette

della “Balena Bianca”.



Le concrezioni calcaree a Bagni San Filippo.

Il nome del borgo si deve a Filippo Benizi, priore dell'ordine fiorentino dei Servi di Maria, che qui trovò rifugio per sottrarsi all'elezione al soglio pontificio durante il conclave di Viterbo del 1296. Tuttavia **Bagni San Filippo era conosciuto come centro termale già in epoca romana**. Poi nel corso del '500 Cosimo de Medici decise di restaurare le terme restituendo loro fama e prestigio, grazie anche alla citazione nell'opera *Mandragola* di Niccolò Machiavelli.

Oggi tutti coloro che vogliono passare un po' di tempo all'insegna del relax e del benessere a Bagni San Filippo possono essere ospitati nel nuovo albergo collegato allo stabilimento termale Nuove Terme San Filippo, dove si trovano una piscina e una cascata d'acqua a 37 °C.

Bagno Vignoni (Toscana)

Nel cuore della **Val d'Orcia**, in prossimità della Via Francigena, **Bagno Vignoni** è un caratteristico borgo tutto da scoprire. Il paesino si caratterizza per la presenza, in **Piazza delle Sorgenti**, di una grande vasca cinquecentesca

di acqua termale che sgorga dalla sottostante sorgente naturale.

La vasca era già utilizzata in epoca romana, e qui si bagnarono personaggi del calibro di Papa Pio II, Caterina da Siena e Lorenzo de' Medici, attirati dalle straordinarie proprietà benefiche e curative delle acque.



La piscina termale di Bagno Vignoni corrisponde alla piazza centrale del paese (ph. Discover Tuscan)

Le acque, che sgorgano nella piscina del paese, vengono oggi fatte defluire verso il **Parco Naturale dei Mulini**. L'acqua termale è composta da carbonato di calcio e ferro, cloruro di sodio, solfato di calcio, magnesio e sodio; ha una temperatura di 38°C ed è particolarmente indicata per la cura di disturbi osteo-articolari, malattie artroreumatiche, problemi broncopolmonari.

Giunti sul posto, vale la pena visitare anche il Parco dei Mulini: qui infatti fino alla fine del 1800 i mulini sfruttavano l'energia dell'acqua delle sorgenti termali. Oggi non sono più in funzione, ma la visita al parco è di grande interesse storico.

Piscine Carletti (Lazio)

Situata a circa 2,5 Km dal centro di Viterbo, la zona ipertermale gratuita delle Piscine Carletti è situata in prossimità dell'incrocio tra strada Terme e Strada Tuscanese. L'acqua ha una temperatura in uscita di circa 58°C, ed alimenta diverse vasche che sono meta di molti viterbesi e di turisti.



Le Piscine Carletti a Viterbo.

La zona è servita da **un grande parcheggio gratuito non custodito** molto vicino alla sorgente, ma non dispone di altri servizi. L'area è circondata da aree a prato **dove volendo ci si può sdraiare per un momento di totale relax.**

Alle piscine Carletti è molto gradevole fare il bagno anche in inverno vista l'alta temperatura delle acque che, all'interno delle pozze, **rimane sempre calda**. Il bar-trattoria più vicino è a circa 250 metri (La Felicetta).

Ischia (Campania)

Grazie alla sua natura vulcanica, Ischia si configura come uno dei maggiori centri termali d' Europa. A seconda della loro composizione, le acque ischitane sono un rimedio curativo per patologie quali reumatismi, artrosi, nevralgie, fratture, strappi muscolari, disturbi femminili, malattie dell'apparato respiratorio e malattie cutanee.

La baia di **Sorgeto** è un vero e proprio parco termale a cielo aperto, gratuito e accessibile tutto l'anno. Si tratta di una cala a forma di mezzaluna, circondata da pareti rocciose in verticale dove le acque termali calde sgorgano direttamente in mare.



Nella baia di Sorgeto (Ischia) le acque termali sgorgano direttamente in mare.

Sorgeto è una delle località più sbalorditive dell'isola. La sua posizione riparata dai venti del quadrante meridionale consente la frequentazione di questo angolo di paradiso anche nei mesi invernali. Per arrivarci, bisogna scendere oltre 200 scalini (il che potrebbe non essere alla portata di tutti). In estate l'alternativa è il comodo servizio taxi-boat da Sant'Angelo.

Chi vuole fare un bagno caldo invernale può andare anche alle

Fumarole, il tratto di spiaggia dei Maronti cui si accede dalla Madonnella, la parte alta del borgo di Sant'Angelo. Questo caratteristico tratto di spiaggia è famoso tra l'altro per la particolare usanza di **cuocere pollo al cartoccio, patate e uova sode sotto la sabbia**, che raggiunge i 100 gradi di temperatura.