



WELL — NESS & RELAX

/ Magazine





Wellness & relax #inLombardia — Magazine

Benvenuti nell'abbraccio caldo di un'acqua che sgorga dalla roccia, nell'atmosfera rarefatta di una nuvola di sale, tra gli zampilli luminosi di una doccia emozionale, nella carezza morbida di un massaggio profumato. Le 14 terme lombarde che presentiamo sono pronte a coccolare chi sa concedersi un momento di puro relax, ma anche prendersi cura della propria salute. Alle fonti termali lombarde sono riconosciute infatti proprietà efficaci nella prevenzione e nel trattamento di numerosi disturbi e malattie. Ognuno di questi centri propone cure in convenzione con il Servizio Sanitario Nazionale, tra cui inalazioni, bagni termali, fangoterapia.

Welcome to the warm embrace of water that springs out of the rock, in the rarefied atmosphere of a salty cloud, in the illuminated spray of an emotional shower, or the soft caress of a scented massage. The 14 Lombardy spas presented here are ready to pamper those who want to simply chill out and take care of their health. The Lombardy spa springs are recognised as having properties that prevent and treat a wide range of disorders and diseases. Each of these centres provides treatments subsidised by the Italian national health system, including inhalation, spa bathing and mud therapy.

Copertina / Cover

Infinity pool, Bormio - Bagni Vecchi.



Terme di Salice, relax diVino

A Godiasco, nell'Oltrepò Pavese, tra una nuvola di sale e un bagno nel rosso doc

Il profilo dolce delle colline, un'infinita distesa di vigneti e le acque di due fonti specialissime. Godiasco, nell'Oltrepò Pavese, ha due vocazioni, vitivinicola e termale, che da sempre condivide volentieri, grazie a un terzo talento tipico di queste zone, quello dell'ospitalità. Nella frazione di Salice, cresciuta intorno a una fonte di acqua salsa scoperta in epoca romana, un candido stabilimento in stile liberty accoglie sontuosamente i cultori dello star bene. È l'edificio storico delle Terme di Salice, oggi centro *wellness* all'avanguardia, dove tra luci calde e avvolgenti, colori

Terme di Salice, Spa and wine excellence

Godiasco is located south of the Po river, in the Pavia province, in an area dedicated to salt therapy and quality wine treatments

Hills with a rounded outline, an endless view of vineyards, and water from two very special sources are the three key characteristics that describe Godiasco, in an area called Oltrepò Pavese (in the Pavia province, south of the Po river) and make it suitable for winemaking, spa tourism and the long-standing local tradition of hospitality. The historic premises of the Terme di Salice spa centre, a white-painted liberty building, is located in an outlying district of the Godiasco municipality named Salice, which developed around a salted water source originally discovered as far back as in the Roman period. In this high-tech wellness centre, today guests

Terme di Salice

Via delle Terme 22
Godiasco Salice Terme (PV)
Tel. +39 0383 93046
www.termedisalice.it



rilassanti ed essenze profumate si recuperano le energie, ci si cura e ci si coccola, con cure idropiniche, bagni, idromassaggi e con trattamenti riabilitativi, estetici e dietetici. Le acque della fonte Mont'Alfeo, ricchissime d'idrogeno solforato, hanno potere calmante, rilassante e facilitano il ricambio fisiologico della pelle. Le acque salsobromojodiche della Fonte Sales, con una concentrazione di sali tra 8 e 10 gradi Baumé (l'acqua marina, per intenderci, non supera i 2 gradi), svolgono azione antinfiammatoria e di stimolo nell'attività cellulare, accelerando i processi metabolici più importanti. Detto ciò, non resta che individuare il proprio pacchetto benessere preferito, tenendo conto che la Spa dispone di piscina termale, sauna, bagno turco, docce tonificanti e docce con aromaterapia, di una sala relax con tisaneria e dell'esclusiva Stanza del Sale, una vera chicca. In un ambiente dalle luci soffuse, comodamente sdraiati su *chaise longue*, potrete godere gli effetti di una seduta di haloterapia, che prevede la nebulizzazione nell'aria di fini particelle di sale. Mentre vi sembrerà di stare al mare, il corpo eliminerà le tossine, respirerete meglio e vi ritroverete una pelle levigata come non mai. *Dulcis in fundo*, in una terra di vini meravigliosi come questa non poteva mancare la vinoterapia: bagni, massaggi, gommage, impacchi, maschere e peeling rigorosamente a base di uva, vino e foglie di vite, che non hanno solo le ben note proprietà antiossidanti, ma svolgono anche un'azione rilassante e purificante.

– 5 motivi per scegliere Salice

1. Il borgo conserva i resti di torri e mura del XIII secolo. Sulla piazza centrale del paese si affaccia il **Palazzo dei Malaspina**, che furono signori di Godiasco fino alla metà del Settecento.
2. I nomi di strade e vicoli rivelano l'impronta medievale di Godiasco: *Via dei Fabbri*, *Via dei Fornai*, *Via dei Conciatori*, *Via dei Boscaioli*, *Via del Mulino*.
3. Nel Parco delle Terme di Salice, tra tigli, platani, aceri, pini, sequoie e abeti, c'è anche la **Quercia di Ada Negri**, l'albero secolare sotto cui la poetessa, salicese d'azione, amava riposarsi.
4. A meno di 10 km di distanza, sul territorio del comune di Rocca Susella, c'è un gioiello da non perdere: la **Pieve romanica di San Zaccaria**, del XII secolo.
5. Per scoprire le specialità locali, seguite l'itinerario della **Strada del Vino e dei Sapori dell'Oltrepò Pavese** (www.viniesaporidilombardia.it).

– 5 reasons to choose Salice

1. The ruins of 13th century towers and walls can still be found in the village. On its central square, visitors will also find the **Palazzo dei Malaspina**, bearing the name of Godiasco family who ruled it until the mid-18th century.
2. Roads and alleys bear the names of typical medieval arts and trades, i.e. *Via dei Fabbri* (blacksmiths), *Via dei Fornai* (bakers), *Via dei Conciatori* (tanners), *Via dei Boscaioli* (woodcutters), and *Via del Mulino* (mill).
3. The Terme di Salice park is planted with a selection of tree species, including lindens, planes, maples, pines, sequoias and firs, and also "hosts" the **Quercia di Ada Negri**, a century-old oak under which the Salice poetess Ada Negri used to rest.
4. At a distance of less than 10 km, in the municipality of Rocca Susella, a must-see is the **Pieve romanica di San Zaccaria**, a 12th century Romanesque church.
5. To discover local cuisine, follow the food and wine itinerary of **Strada del Vino e dei Sapori dell'Oltrepò Pavese** (www.viniesaporidilombardia.it).

are cuddled with a warm, enveloping and softly lit atmosphere, relaxing colours and delicately scented essences to recover their energy and benefit from a variety of treatments, including thermal water drinking, baths, hot tubs, rehabilitation therapies, aesthetic treatments and dietary programmes. The water from the Mont'Alfeo source is very rich in hydrogen sulphide, has soothing and relaxing properties and favours natural skin regeneration. The bromide and iodine water of the Sales source, with a salt concentration between 8 and 10 degrees Baumé (vs. the 2 degrees of seawater), has an anti-inflammatory action and stimulates cell activity by accelerating the main metabolic processes. That said, you only need to choose the package that best suits you in an extensive complex comprising a thermal water pool, a sauna, a Turkish bath, invigorating showers, aromatherapy showers, a relax room (with a selection of herbal teas), and a unique Stanza del Sale, or "Salt Room". In a cosy environment with dimmed lights, you will lie on a *chaise longue* to enjoy the effects of a halotherapy session (which consists in salt particles finely atomised in the air). It is similar to breathing sea air with a treatment that removes toxins from your body, improves breathing and smoothens the skin. Last but not least, in a winemaking area like this, wine therapy is a must with a choice of baths, massages, scrubs, wraps, masks and peeling treatments rigorously based on grapes, wine, and vine leaves, with well-proven antioxidant properties and a relaxing and purifying action.



Terme President, a tutto sport

*Chi l'ha detto che le terme non sono fatte per gli sportivi?
Venite a Salice e scoprirete che...*

In Lombardia ci sono fonti antichissime e fonti scoperte solo pochi anni fa. Ci sono fonti che nel tempo si sono viste crescere intorno stabilimenti termali, alberghi, talvolta interi paesi, e altre che in pochi anni sono state scoperte e inserite in una struttura *ad hoc*. È il caso delle Terme President, nate dal sogno di un imprenditore visionario, che sulla collina all'ingresso di Salice ha immaginato un grande albergo e, al suo interno, delle terme comodamente accessibili dalle camere. Inaugurato nel 1979, il President Hotel arricchisce da allora l'offerta termale di Salice. Lo stabilimento termale, più volte rinnovato,

Terme President, all about sport

*Who said that spas weren't for sports lovers? Come to
Salice and you will discover...*

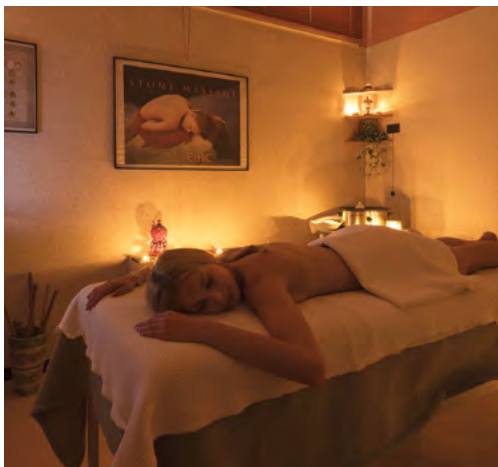
Some of Lombardy's natural springs date back to ancient times and others were only discovered a few years ago. Some natural springs have then seen spa facilities grow around them, hotels, even entire towns, while others have had ad hoc resorts built around them in just a few years. This is the case of Terme President, a spa dreamed up by a visionary businessman, who on the hill at the entrance to Salice imagined a great hotel with a spa inside it, conveniently accessed from the guests' rooms. Inaugurated in 1979, the President Hotel

Terme President
 President Hotel Terme
 Via Perosi 5
 Godiasco Salice Terme (PV)
 Tel. +39 0383 92341
 www.termepresident.com



– 5 motivi per scegliere Salice

1. Nel cuore del Parco delle Terme di Salice, il **Parco Avventura Salice-Terme** propone avventurosi percorsi fra gli alberi, con piattaforme sospese, passerelle, ponti tibetani, teleferiche, corde e scale.
2. Salice Terme è il posto giusto per praticare sport all'aria aperta. Oltre a campi da golf e itinerari trekking, sono disponibili campi da beach volley, campi da calcetto e piscine.
3. Chi resiste al fascino della volta stellata? Per vederla "da vicino" a Cecina c'è il **Planetario e Osservatorio Astronomico Ca' del Monte**. Dista da Salice meno di 7 km.
4. A 6 km da Salice, i boschi di castagni intorno a San Ponso Semola, frazione di Ponte Nizza, offrono una bella passeggiata fino alla cappellina delle **Grotte di San Ponso**.
5. Sempre a Ponte Nizza, in località **Carmelo**, il **borgo antico**, con le sue case in sasso è una preziosa testimonianza dell'antica civiltà contadina dell'Oltrepò Pavese.



– 5 reasons to choose Salice

1. In the heart of the Parco delle Terme in Salice, the **Salice-Terme Adventure Park** offers a series of exciting tree-top activities, with suspended platforms, walkways, Tibetan bridges, zip-lines, ropes and ladders.
2. Salice Terme is the perfect place for sport in the open air. In addition to golf courses and hiking trails, it also has beach volleyball courts, 5-side football pitches and swimming pools.
3. Who can resist the appeal of a star-filled night sky? To see it "up close" in Cecina there is the **Ca' del Monte Planetarium and Astronomical Observatory**, less than 7 km from Salice.
4. 6 km out of Salice, the chestnut woods around San Ponso Semola in Ponte Nizza, are perfect for a walk through to the little chapel of the **Grotte di San Ponso**.
5. Again in Ponte Nizza, in the old village of **Carmelo**, with its stone houses, is valuable testimony to the old country civilisations in the Oltrepò Pavese area.

è a disposizione degli ospiti dell'albergo, ma anche di tutti coloro che vogliono dedicarsi qualche ora di puro benessere. Le possibilità sono davvero molte. Per chi non è mai stato alle terme, un buon inizio può essere il pacchetto "soffio di relax", che esclude trattamenti personalizzati come massaggi e maschere, ma comprende l'accesso ai servizi di sauna finlandese e bagno turco, doccia scozzese, idropercorso vascolare in acqua termale con idromassaggi, palestra, area relax con infusi depurativi, tisane aromatiche e musica soft. Per chi invece le conosce già e soprattutto all'esperienza termale vuole unire un po' di sport, le Terme President offrono quattro pacchetti

benessere giornalieri uno più interessante dell'altro. Con il pacchetto *Terme, natura e...* avventura cavalcherete tra le colline dell'Oltrepò, per poi abbandonarvi a dolci momenti di relax con trattamenti viso e massaggi antistress; con il pacchetto *Terme, natura in mountain bike*, potrete inoltrarvi nei boschi, seguire corsi d'acqua, godere di paesaggi mozzafiato e subito dopo rilassarvi con massaggi post sportivi, percorso vascolare e una tisana nell'area relax. Se amate il golf c'è il pacchetto *Terme e relax a 18 buche*; mentre se il vostro sogno è sempre stato vedere il mondo dall'alto, con *Terme... al settimo cielo* potrete finalmente farlo, volando in parapendio!

adds further value to the spa facilities in Salice. Refurbished more than once, the spa is open to hotel guests and also to anybody wanting to enjoy a few hours of pure wellbeing. It provides a truly wide variety of services. For those who have never been to a spa before, a good start could be the "gentle relaxation" package. This does not include personalised treatments like massages and masks, but it gives access to the Finnish sauna and Turkish bath, Scottish shower, vascular hydrotherapy sessions in spa water with hydromassage, gym, relaxation zone with purifying teas, aromatic tisanes and soft music. For those who, on the other hand, already know about spas and who, above all, want to add sport to their spa experience, the Terme President offers

four one-day wellbeing packages, each more interesting than the other. The Spa, nature and... adventure package will take you horse riding over the hills of the Oltrepò, followed by gentle relaxation, with facial treatments and anti-stress massages. The Spa, nature by mountain bike package will invite you into the woods, along the banks of rivers and streams in a breath-taking scenery, followed by relaxing post-sport massages, vascular sessions and a tisane in the relaxation zone. If you love golf, there is the Spa and 18-hole relaxation package; while for those who have always dreamt of seeing the world from above, the Spa... in seventh heaven package will let you do just that, from a paraglider!



Terme di Rivanazzano, all'ombra del castello

*Piscine, Spa, centro fitness, caffetteria
e un residence per restare qualche giorno di più*

Un tempo, la valle scavata dal torrente Stàffora segnava un tratto importante dell'antica via del sale lombarda e toccava, tra gli altri borghi del pavese, anche Rivanazzano. Oggi quella via, non più percorsa da colonne di muli carichi di "oro bianco", è un tracciato battuto dagli escursionisti esperti, mentre chi preferisce passeggiate meno impegnative punta senza esitazioni al Castello di Nazzano, costruito attorno al Mille su una collina che domina la valle.

Terme di Rivanazzano, wellness in the shade of a castle

*Pools, a spa, a fitness centre, a bar-cafeteria and hotel
rooms for guests who wish to spend a few extra days
at the facility*

*In the past, the valley excavated by the Stàffora torrent was
a major stretch of the old Lombard Salt Road, and also touched
Rivanazzano, among other villages of the Pavia province.
Today that road is no longer used by convoys of mules loaded
with what was considered the "white gold". Expert hikers now
walk through this trail, while those who are more into less*



Terme di Rivanazzano
Corso Repubblica 2
Rivanazzano Terme (PV)
Tel. +39 0383 91250
www.termedirivanazzano.it



Se vi piace camminare, dunque, da queste parti avete diverse alternative, ma se avete bisogno di fermarvi un istante e concedervi qualche

– 5 motivi per scegliere l'Oltrepò Pavese

1. Il simbolo di Rivanazzano è la **Torre pentagonale** che svetta in Piazza Cornaggia. Alta e snella, a facce diseguali, è del tutto unica in tutto il territorio pavese. Risale al XIV o al XV secolo.
2. Da vedere, in paese, anche il **Palazzo Comunale** in stile gotico, con porticati ad arco acuto e la torre dell'orologio, e la **Parrocchiale di San Germano**, di origine seicentesca.
3. Nella frazione di Nazzano, sulla sommità di una collina che domina la valle dello Staffora, sorge il **Castello** che fu dei Malaspina. La rocca è visibile da grande distanza.
4. A una decina di chilometri, a Ponte Nizza, si trova l'**Eremo di Sant'Alberto a Butrio**, fondato nel 1030. Da visitare per il chiostro silenzioso, gli affreschi quattrocenteschi e la vista sulle colline.
5. Per scoprire le specialità locali, seguite l'itinerario della **Strada del Vino e dei Sapori dell'Oltrepò Pavese** (www.viniesaporidilombardia.it).

momento di puro relax, allora l'indirizzo è uno solo, quello delle terme. Alimentate dalle fonti Pozzo Terme e Pozzo San Francesco e inaugurate nel 1913, le Terme di Rivanazzano sono cresciute e si sono evolute nel tempo, fino alla ristrutturazione più recente, nel 2012. Oggi dispongono di un centro di specialistica ambulatoriale, e alle cure e ai trattamenti tradizionali (fanghi, inalazioni, bagni, idromassaggi), si sono aggiunti i servizi di una Spa, di un'area fitness, di una caffetteria e di punto ristorazione. Potrete immergervi nella piscina termale, dove luci e colori potenziano gli effetti benefici e piacevoli dell'acqua, farvi massaggiare da cascate e idromassaggi, scegliere tra bagno turco e sauna finlandese, rinfrescarvi con un doccione d'acqua nebulizzata, tonificarvi nel percorso vascolare, ma anche allenarvi e mettervi alla prova nell'attrezzatissima area fitness. Dopodiché, con un sano appetito da sfamare, vi concederete un centrifugato di stagione e un'insalata a base di prodotti dop e igp oppure uno snack, uno yogurt, una tisana. E se vi trovaste così bene da non volervene andare? Tranquilli, potete restare quanto vorrete: all'interno della struttura c'è anche un residence per soggiorni superiori anche a un mese, con monolocali e bilocali dove ogni dettaglio, dal taglio degli spazi ai colori degli arredi, è stato studiato per garantirvi un'esperienza di totale relax.

demanding walks usually opt for the Castello di Nazzano, a castle built around year 1000 on a hill dominating the valley. Walkers, therefore, may choose from a number of options. If your preference is for relaxation, then all you need to do is spend time at the spa. The Terme di Rivanazzano spa complex, inaugurated in 1913, is fed from the Pozzo Terme and Pozzo San Francesco sources. Over time, it has developed into a fully equipped facility. After its renovation in 2012, it now includes a specialist ward for outpatients and another ward for conventional treatments (muds, inhalations, baths and hot tubs). Recent add-ons include innovative spa services, a gym hall, a bar and a cafeteria. Guests can spend relaxing moments in its thermal pool – where lights and colours enhance the beneficial and pleasant effects of water – or enjoy a nice massage by an artificial waterfall system, or a system of underwater jets. Take advantage of a Turkish bath and a Finnish sauna, get some refreshment from an atomised water shower, invigorate legs through a vascular circuit, or work out in a fully equipped gym hall. Tame appetite, drink a centrifuged juice, eat a salad with local products, a snack or a yogurt and finally sip a herbal tea. What if you feel so good that you do not want to leave? No worries, our guests can stay as much as they want in our complex. We offer accommodation for stays of any duration

(even more than one month) in single-room or two-room studios with finely furnished and smartly decorated interiors, where you can relax... with style.

– 5 reasons to choose Oltrepò Pavese area

1. The symbol of Rivanazzano is its tall and slim pentagonal tower (**Torre pentagonale**) erected in Piazza Cornaggia. With its unequal façades, it is a unique example of 14th and 15th century art in the Pavia province.
2. Among places worth visiting is a gothic **Palazzo Comunale** (town hall) with a pointed arch and a clock tower, and the **Parrocchiale di San Germano**, a 17th century parish church.
3. A castle once inhabited by the Malaspina family is also open to visits at the Nazzano municipal district, on the top of a hill dominating the Staffora valley.
4. About 10 km away is the **Eremo di Sant'Alberto a Butrio**, a hermitage founded in 1030 in the Ponte Nizza municipality – which will raise visitors' interest for its silent cloister, 15th century frescoes and a view on the hills.
5. To discover the local cuisine, follow the food and wine itinerary of the **Strada del Vino e dei Sapori dell'Oltrepò Pavese** (www.viniesaporidilombardia.it).



Terme di Miradolo, una carezza nel parco

*Cascate d'acqua, docce emozionali e massaggi
al cioccolato. Tra le colline che amava Petrarca*

Non una, ma quattro e ciascuna con le sue particolari proprietà. Le fonti che alimentano le Terme di Miradolo – Ca' de Rho, San Pietro, Vittoria, Saline Santa Maria – sono ricche di iodio, zolfo, cloruro di sodio, calcio, bromo e magnesio. Insieme formano un bouquet di acque davvero unico, grazie al quale in questo centro si prevencono e si curano malanni di diversa natura: patologie delle vie respiratorie, dell'orecchio, dello stomaco e della pelle, del fegato e dei reni, degli apparati vascolare e osteoarticolare. Qualunque sia il vostro tallone d'Achille, insomma, qui c'è un trattamento adatto allo scopo.

Terme di Miradolo, pampering in the park

*Waterfalls, emotional showers and massages with
chocolate. The hills loved by Petrarca*

Not one, but four, each with its own special properties. The natural water springs that feed the Terme di Miradolo spa – Ca' de Rho, San Pietro, Vittoria, and Saline Santa Maria – are rich in iodine, sulphur, sodium chloride, calcium, bromine and magnesium. Together, they form a truly unique bouquet of water, thanks to which this spa centre prevents and treats a variety of ailments: pathologies affecting the respiratory tract,



Terme Idroterapiche delle Saline di Miradolo

Piazzale Terme 7
Miradolo Terme (PV)
Tel. +39 0382 77012
www.termemiradolo.it



Ma perché fermarsi al necessario, quando si può fare di più? Per stare bene davvero, si sa, non basta "stare bene", bisogna anche concedersi qualche coccola ogni tanto, quella carezza capace di farci ripartire con energia e positività. Non a caso, tra i trattamenti del Centro Benessere La Salina, uno dei percorsi termali più apprezzati si chiama proprio Carezza di cioccolato e prevede un massaggio al cacao che dura la bellezza di 25 minuti. L'offerta però è molto più ampia e comprende diversi percorsi rilassanti e detox che consentono di testare tutti i servizi a disposizione, dalle piscine con acqua termale ai salottini idromassaggio, dal percorso vascolare a temperature differenziate alle cascate d'acqua tonificanti, dalle Terme Romane con tiepidarium-melmarium al bagno turco, alle docce emozionali. All'esterno, un'altra piscina e campi da beach volley,

basket, tennis, bocce, calcetto. Intorno, un mare di verde, quello del Parco della Collina di San Colombano, dove i filari di vite disegnano un paesaggio dai colori vivaci e dove natura, storia e agricoltura sono gli elementi di un quadro particolarmente ben riuscito. Tra gli estimatori più illustri di questi luoghi ci fu Francesco Petrarca. Nel 1353, ospite di Galeazzo Visconti al Castello di San Colombano, scopri e s'innamorò del "si vasto prospetto di nobilissime terre", estese tra Pavia, Piacenza e Cremona, che poteva ammirare da lì. Un'immagine intatta ancora oggi.

ears, stomach, skin, liver, kidneys, the vascular system, bones and joints. Whatever your weakness, here you will find the most suitable treatment. But why stop at what you need when you can have more? Everyone knows that in order to really feel good, it is not enough to "feel well"; you also need to pamper yourself now and then, recharge your batteries for new energy and positivity. No coincidence then that one of the most popular spa sessions at the La Salina Wellbeing Centre is called Carezza with chocolate, a massage with cocoa that lasts a delicious 25 minutes. There are plenty of other relaxing

and detox sessions on offer though, that allow users to try all the facilities: spa water pools, hydromassage rooms, differentiated temperature vascular sessions, toning waterfalls, a Roman Spa with tiepidarium-melmarium, Turkish bath, and emotional showers. Outside, there is another pool, beach volleyball, basketball, and tennis courts, bowls and five-a-side football. All around, a sea of green, the Parco della Collina di San Colombano, with rows of vines standing out in a landscape of lively colours and where nature, history and agriculture are the elements of a particularly well-painted picture. One of the most famous fans of this area was Francesco Petrarca. In 1353, as a guest of Galeazzo Visconti at Castle San Colombano, he discovered and fell in love with the "vast view of noble lands", spanning from Pavia to Piacenza and Cremona, that he could admire from the castle. A view that remains unaltered today.

- 5 motivi per scegliere Miradolo

1. **Miradolo Terme** è un tranquillo paesino di circa 3000 abitanti, ai piedi delle colline Banine. Sorge su un'area collinare boscosa, da cui si gode una splendida vista sull'Oltrepò Pavese.
2. Il paese è sul territorio del **Parco della Collina di San Colombano**, ideale per gite in bici, in mountain-bike, ma anche a piedi, seguendo il Sentiero Natura inaugurato nel 2014.
3. **San Colombano al Lambro**, comune limitrofo, è uno splendido borgo di origine medievale. Tra gli edifici più belli, il Castello, la Chiesa parrocchiale e l'Oratorio di San Rocco.
4. Per conoscere i prodotti locali, seguite l'itinerario della **La Strada del Vino San Colombano e dei Sapori Lodigiani** (www.viniesaporidilombardia.it).
5. Se ancora non conoscete **Lodi**, questa è l'occasione per scoprirla. Si trova a meno di 20 km. Da non perdere, nel centro storico, Piazza della Vittoria, il Broletto e il Tempio dell'Incoronata.



- 5 reasons to choose Miradolo

1. **Miradolo Terme** is a quiet little town with about 3000 inhabitants, at the foot of the Banine hills. It is situated in a wooded, hilly area with a splendid view of the Oltrepò Pavese area.
2. The town itself is inside the **Parco della Collina di San Colombano**, ideal for mountain bike trips, or walks along the Sentiero Natura nature trail, inaugurated in 2014.
3. **San Colombano al Lambro**, the neighbouring municipality, is a splendid medieval village. Its most beautiful buildings include the castle, the parish church and oratory of San Rocco.
4. To get to know the local products, follow the **La Strada del Vino San Colombano e dei Sapori Lodigiani** itinerary (www.viniesaporidilombardia.it).
5. If you have not yet visited **Lodi**, this is your chance. It is less than 20 km away. Must-visits, in the old town centre, are Piazza della Vittoria, the Broletto and the Tempio dell'Incoronata.



Terme di S. Omobono, la natura innanzi tutto

Un'elegante villa in stile Liberty, dove prendersi cura di sé. Con acqua, aria, terra e luce

Immaginate un'elegante dimora in stile Liberty, immersa nella frescura di un parco di 130.000 metri quadrati, con alberi secolari, aiuole profumate e, poco distante, una fonte d'acqua preziosa. Potrebbe essere l'inizio di una fiaba... e in un certo senso lo è. Il bello è che potete esserne i protagonisti. A Sant'Omobono Terme, nel cuore verde della Valle Imagna, Villa delle Ortensie è un centro in cui natura e scienza trovano il loro perfetto punto

Terme di Sant'Omobono, nature at its highest

An elegant liberty villa to offer guests the best combination of natural elements, water, air, earth and light

Can you picture an elegant Liberty villa surrounded by the natural and fresh beauty of a park measuring 130,000 square metres, with century-old trees, fragrant flower beds and, at a short distance, a precious source of spring water? This fairy tale... is in actual fact something real. And guests will feel very well taken of in this charming setting. In Sant'Omobono Terme, at 25 km from Bergamo, in the green heart of Valle Imagna,

Terme di Sant'Omobono
 Beauty Farm Villa delle Ortensie
 Viale alle Fonti 117
 Sant'Omobono Terme (BG)
 Tel. +39 035 85 11 14
 www.villaortensie.com



– 5 motivi per scegliere Sant'Omobono

1. Nel borgo di **Sant'Omobono**, è ancora intatto l'antico complesso di **Cà Taiocchi**, esempio notevole di architettura rurale medievale.
2. Appena sopra l'abitato, il santuario della **Madonna della Cornabusa**, ricavato all'interno di una grotta naturale, è stato costruito a partire dal Cinquecento.
3. Per una passeggiata a piedi o in bici, dal Centro sportivo "Elia Frosio" inizia il **Percorso Vitae**, percorso attrezzato lungo il torrente Imagna.
4. In tutta la valle, fenomeni carsici hanno dato vita a grotte meravigliose (se ne contano 250). Una delle più suggestive è la **Tomba dei Polacchi**, abitata nell'età del Bronzo.
5. Per i più avventurosi c'è anche la **Grotta Val d'Adda**, eternamente modellata dal torrente che la attraversa.

– 5 reasons to choose Sant'Omobono

1. The **Sant'Omobono** village is worth visiting for the ancient complex of **Cà Taiocchi**, a fine example of medieval rural architecture.
2. Right above the built area is a **Madonna della Cornabusa** sanctuary, sculpted inside natural grottos since the early 16th century.
3. For a biking or walking experience, you can opt for a **Percorso Vitae** trail starting from the "Elia Frosio" sports centre, with railings and installations all along the Imagna torrent course.
4. Throughout the valley, karstic erosion created a system of charming grottoes (250 in total), one of the best of these is the **Tomba dei Polacchi** (Poles' Tomb), which was inhabited in the Bronze era.
5. Those seeking adventure could also pay a visit to **Grotta Val d'Adda**, a grotto fully sculpted by the torrent that runs through it.



Villa delle Ortensie is a spa centre in which nature and science come together. It looks as if time has passed this place by without changing it. The only thing you need to do is relax and enjoy every moment of your stay. The Medical Spa offers natural therapies, thermal water treatments and, of course, physiotherapy. The Wellness Centre has a choice of treatments based on Manuel Lezaeta Acharán's concept of 'thermal equilibrium'. Acharán was a pioneer of natural medicine. Regenerating therapies in this spa facility are only based on natural elements, i.e. air to purify, and water to elicit vital energy, earth to soothe inflammation, light to stimulate the nervous system and help vitamin synthesis. In short, Villa delle Ortensie is the right place to break away from city life and enjoy moments of full relaxation and self-care. You can follow the wellness programme in the Spa-Thermarium, bathe in the bio-lake of the park, where water is treated with magnesium and potassium, use the fitness centre (a gym hall, a sauna, a swimming pool and a solarium) for as long as you wish, and even enjoy the benefits of the rigorously organic menu proposed by a restaurant available in the premises. All meals are made with ingredients sourced from organic and biodynamic crops. Finally, during your stay, you could opt for excursions to the various places of interest in this marvellous corner of the world, e.g. pleasant walks, more demanding trekking trails or speleological itineraries to discover the rich cave system of the area.



Terme San Pellegrino, aria di paradiso

*Vasche panoramiche, cascate e biosaune,
in un'elegante atmosfera Belle Époque*

Candide, eleganti, romantiche. Le Terme di San Pellegrino sono così: basta il nome per evocare dorate atmosfere Belle Époque. Ma ci siete stati di recente? Negli anni scorsi sono state oggetto di un'importante ristrutturazione e quando hanno riaperto, nel dicembre 2014, hanno incantato il pubblico. Se gli stabilimenti in stile Liberty di un tempo avevano il loro fascino, ciò che sono oggi è molto, molto di più. Il verde della Val Brembana, intorno, c'è ancora. Le Prealpi bergamasche, che incoronano il paesaggio, anche, ma la struttura termale che vi accoglie non è più la stessa. Si è trasformata in un ambiente magico, più che mai scenografico, in cui passato e presente hanno trovato una

Terme San Pellegrino, Heaven on Earth

*Panoramic pools, waterfalls and bio saunas,
in an elegant Belle Époque atmosphere*

Luminous, elegant, romantic. This is the Terme di San Pellegrino spa. Its very name is enough to evoke the golden period of the Belle Époque. Have you been here recently? Extensive refurbishing has been carried out in recent years and when the place reopened, in December 2014, visitors were enchanted. If this Italian Liberty style construction was already fabulous in the past, today it is simply divine. It is still surrounded by the green of the Val Brembana valley. The Bergamasco pre-Alps still stand out as the backdrop, but the spa resort has been transformed into something quite



QC Terme San Pellegrino
Viale della Vittoria 53
San Pellegrino Terme (BG)
Tel. +39 0345 20102
www.qcterme.com/it/san-pellegrino/
qc-terme-san-pellegrino



– 5 motivi per scegliere San Pellegrino

1. Gli edifici più belli di San Pellegrino risalgono all'epoca in cui si sviluppò il turismo termale. Il **Grand Hotel** e il **Casinò Municipale** sono un vero trionfo del Liberty.
2. Nelle vicinanze si trovano i due borghi medievali di **Cornello dei Tasso** e di **Oneta**. Entrambi hanno cittadini illustri da celebrare. Il primo nel **Museo dei Tasso e della storia postale**, il secondo nella **Casa Museo di Arlecchino**.
3. Il **Museo Brembano di Scienze Naturali**, nella splendida cornice di Villa Speranza, è il posto giusto per informarsi sulla flora, la fauna e la preistoria della valle.
4. Da San Pellegrino passa la **pista ciclopedonale Zogno-Piazza Brembana**. Il percorso si snoda per 21 km, seguendo il tracciato della storica ferrovia della Val Brembana, oggi dismessa.
5. Chi ama le escursioni può optare per una passeggiata tra i monti, al **Pizzo Cerro**, al **Monte Sornadello**, al **Monte Gioco** o al **Monte Zucco**, con percorsi ad altezze tra i 1.000 e 1.600 metri.



nuova armonia. Affreschi, colonnati e soffitti di inizio Novecento si fondono con installazioni di design contemporaneo e con impianti dalla tecnologia avveniristica. Oggi, a San Pellegrino, il percorso benessere si sviluppa tra gli ambienti di due edifici e conta oltre 30 pratiche termali, tra cui vasche panoramiche, vasche sensoriali, cascate, percorso Kneipp, docce Vichy, bagni di vapore e giardino solarium. Ci sono piscine all'aperto e al coperto, saune, bio-saune, bagni turchi, stanze del sale e del ghiaccio e un'ampia area massaggi. Gli spazi indoor si estendono su una superficie di 6.000 metri quadrati; le aree esterne, immerse nel Parco della Fonte di San Pellegrino, ne occupano altri 3.200. E poiché per stare bene bisogna anche

mangiare bene, da lunedì a venerdì c'è il **Wellness lunch**, mentre nel week-end si può scegliere tra una prima colazione ricchissima, ma light, e un brunch altrettanto ricco e light. Lo strappo alla regola? Ogni sera gli ospiti sono invitati all'**Aperiterme**, gustoso happy hour in accappatoio, a bordo piscina. Insomma, oggi San Pellegrino è un vero paradiso terrestre, nel quale potrete immergervi per una, due o più giornate di puro relax. Senza dimenticare la sempre più specializzata area termale dedicata alle cure idropiniche, fiore all'occhiello del centro, e a un'ampia rosa di trattamenti che va dalle inalazioni e insufflazioni alla balneoterapia, dalla fangoterapia agli idromassaggi, alla fisioterapia in vasca.



extraordinary. It is now a magical setting, more spectacular than ever, where past and present come together in new harmony. Frescos, columns and ceilings from the early twentieth century merge with contemporary design installations and state of the art technology. Today, wellbeing sessions in San Pellegrino take place in two buildings, and include more than 30 different spa treatments, including panoramic pools, sensorial pools, waterfalls, Kneipp sessions, Vichy showers, steam baths and solarium garden. There are indoor and outdoor pools, saunas, bio saunas, Turkish baths, salt and ice rooms and a large massage zone. The indoor areas cover 6,000 square metres; those outdoors, set in the Parco della Fonte di San Pellegrino, cover a further

– 5 reasons to choose San Pellegrino

1. The most beautiful buildings at San Pellegrino date back to the start of thermal tourism. The **Grand Hotel** and the **City Casino** are outstanding examples of the Italian Liberty Style architecture.
2. Nearby, the two medieval villages of **Cornello dei Tasso** and **Oneta** celebrate illustrious citizens. The former with the "**Museo dei Tasso**" postal museum, the latter with the "**Casa Museo di Arlecchino**", Harlequin's House and Museum.
3. The **Brembano Museum of Natural Science**, housed in splendid Villa Speranza, is the perfect place for finding out about the prehistoric past, flora and fauna of this valley.
4. The **Zogno-Piazza Brembana cycle and pedestrian path** runs through San Pellegrino. 21 km long, it follows the route of the historic Val Brembana railway, now disused.
5. Those who like excursions can opt for a walk in the mountains, to **Pizzo Cerro**, **Monte Sornadello**, **Monte Gioco** or **Monte Zucco**, with trails at altitudes between 1,000 and 1,600 metres.

3,200. And seeing as how feeling good also means good food, there is a **Wellness lunch** from Monday to Friday and during the weekends, the choice is between a light, yet flavourful breakfast or an equally delicious, light brunch. In addition, naughty but nice, every evening guests can spoil themselves with **Aperiterme**, a tasty happy hour in their bathrobes at the poolside. San Pellegrino today is truly heaven on earth, where you can enjoy one, two or more days of pure relaxation. Without forgetting the increasingly specialised spa area for hydrotherapy, the feather in the cap of this resort, and a wide selection of treatments ranging from inhalation and insufflation to balneotherapy, from mud and hydromassage therapy, to pool physiotherapy.



Terme di Trescore, il bello della salute

*Una valle silenziosa e le sue preziose acque sulfuree,
che curano il corpo e gli ridonano splendore*

Non tutti i centri termali possono vantare una storia millenaria. Le Terme di Trescore Balneario sì. All'imbocco della Val Cavallina, in un paradiso naturale ad appena 15 chilometri da Bergamo, sono alimentate da tre sorgenti d'acqua sulfurea che già gli antichi Romani e in seguito i Galli apprezzavano e sfruttavano per stare bene. La loro fortuna fu però quella di trovare, alla fine del Quattrocento, uno sponsor ricco e influente. Bartolomeo Colleoni, condottiero valoroso e temutissimo, se ne innamorò, le fece

Terme di Trescore, the beauty of health

*A silent valley and its healthy sulphur water
with body healing and regenerative properties*

Not all spas and wellness centres have a millennial history like Terme di Trescore Balneario. The spa area is located at the entrance of Val Cavallina, in a natural paradise, at only 15 km from Bergamo, and is fed by three sulphur water sources, which the ancient Romans and, later, the Gauls appreciated and exploited for their wellbeing. The beginning of modern exploitation, however, started at the end of the 15th century, when a rich and influential sponsor, Bartolomeo Colleoni,



Terme di Trescore
Via Gramsci
Trescore Balneario (BG)
Tel. +39 035 4255511
www.termeditrescore.it



restaurare e le dotò di un primo stabilimento, conosciuto come *Cà dei Bagni*. Oggi, accanto a ciò che resta di quella storica struttura, sorge un centro di cura moderno e attrezzato, immerso

– 5 motivi per scegliere Trescore

1. Le terme si trovano in una tranquilla zona collinare, nei pressi dei **laghi d'Endine e d'Iseo**, dove sorgono splendidi **castelli medievali** come quelli di **Bianzano** e di **Monasterolo**.
2. Trescore custodisce un gioiello preziosissimo: la **Cappella Suardi**, costruita nel XIII secolo all'interno della villa dei conti Suardi e completamente affrescata, nel 1524, da **Lorenzo Lotto**.
3. Anche il centro storico di Trescore merita una visita. Tra le architetture più interessanti, la **Torre Suardi**, in piazza Cavour, del XIII secolo.
4. A Casazza, il **Museo "Cavellas"** è un'area archeologica di 1.000 mq, con un villaggio d'epoca romana che si può attraversare grazie a un percorso ben curato.
5. A Carobbio, le **Acetaie Testa**, una delle eccellenze della valle, propongono un aceto balsamico di altissimo livello. Si chiama **Balsamo degli Angeli**.

nel verde e nella pace, dove salute e bellezza si prendono per mano. Le acque di Trescore, ricche di idrogeno solforato e di cloruri di calcio e magnesio, sono indicate per curare malattie dell'orecchio e delle vie respiratorie, patologie dermatologiche, reumatiche e osteoarticolari, ma sono impiegate anche in trattamenti estetici di notevole efficacia. La struttura è dotata di diversi centri specializzati, tra cui uno di flebologia, uno di riabilitazione motoria, uno di dermatologia e un centro di medicina estetica termale, dove si affrontano in maniera "dolce", utilizzando tecniche non invasive, i principali inestetismi della pelle del viso e delle gambe. Oltre all'acqua, poi, le Terme di Trescore hanno anche un altro asso nella manica: uno straordinario fango naturale. Prelevato direttamente dalla cava che si trova sulle falde di acqua sulfurea, è carico di minerali e oligoelementi che fanno bene alla pelle e danno sollievo a chi soffre di dolori articolari. Alle gambe, in particolare, sono inoltre dedicati i percorsi vascolari, corridoi acquatici che con potenti getti idromassaggio riattivano la circolazione, rassodano e tonificano la muscolatura. Da portare a casa, infine, ci sono le creme della linea cosmetica a marchio Terme di Trescore, a base di acqua termale, oligoelementi, estratti di erbe e piante officinali selezionate.

a valiant and much feared military leader, fell in love with the area and financed the renovation and enlargement of the original spa facility, which took the new name of Cà dei Bagni (House of the Baths). Today, a modern, fully equipped spa and wellness centre is situated beside what is left of the old historic facility, in a green and peaceful setting, where health and beauty go hand in hand.

The Trescore water is rich in hydrogen sulphide and calcium and magnesium chlorides and is suited for the treatment of ear and respiratory diseases, skin conditions, rheumatic diseases and musculo-skeletal diseases. It is also used in highly effective aesthetic treatments. The spa centre also offers a number of specialised services, including phlebology, motor rehabilitation, dermatology and aesthetic spa treatments, where main skin defects in the face and legs are removed by 'soft' non-invasive treatments. In addition to its water, Terme di Trescore also has an added plus, i.e. a special treatment based on natural mud. The mud is collected directly from a local cave located on top of sulphur water aquifers, it is rich in minerals and particularly effective on the skin and as a remedy to joint pain. Vascular circuits and routes with underwater massage nozzles are used for leg treatment to reactivate blood circulation and to firm and tone leg muscles. The Terme di Trescore centre also offers a line

of the cosmetic creams based on thermal water, trace elements, herb extracts and selected officinal plants, for guests to continue their treatments at home.

– 5 reasons to choose Trescore

1. The spa centre is located in a peaceful hill area close to the **Endine and Iseo lakes** where splendid **medieval castles**, such as those of **Bianzano** and **Monasterolo**, can be visited.
2. Trescore has a magnificent monument, the **Cappella Suardi** – a chapel built in the 13th century inside the villa of the Suardi counts, where **Lorenzo Lotto** painted his frescoes in 1524.
3. The Trescore town centre is also worth a visit for its historic interest with such pieces of architectural mastery as the **Torre Suardi**, a tower erected in piazza Cavour in the 13th century.
4. In Casazza, the **"Cavellas"** museum is an archaeological area measuring 1,000 sq.m. (1196 sq.yds.), with a Roman village that can be visited through a well-signed route.
5. In Carobbio, the **Acetaie Testa** (vinegar factories) are among the places worth visiting in the valley and offer a top quality balsamic vinegar called **Balsamo degli Angeli**.



Bormio Terme, un tuffo fra le vette

Corsi di nuoto, molteplici tipi di massaggi e uno scivolo lungo 60 metri. Per sportivi di ogni età

Sportivi in cerca di relax? Ragazzi pronti alle novità? Famiglia in vacanza? Se vi trovate tra i monti dell'Alta Valtellina, se amate sciare, camminare, andare in mountain-bike, ma non potete fare a meno dell'acqua, dovete assolutamente mettere in programma un tuffo a Bormio Terme. Lo stabilimento, che sorge in paese, a pochi passi dal centro storico, è un luogo simbolo, facilissimo da raggiungere. Alimentato dall'acqua calda e benefica della sorgente Cinglaccia, raccoglie l'eredità delle storiche Terme bormiesi, ma le reinterpreta in chiave moderna, sia per

Bormio Terme, the mountain spa experience

Swimming courses, tuina massages and a 60-metre long slide for sports lovers of any age

Sports fans wanting to chill? Kids ready for something new? Family holiday? If you are in the Alta Valtellina mountains, you love skiing, walking and mountain biking but cannot do without water, you absolutely must include a swim at Bormio Terme. This spa resort, an icon location, is just a stone's throw from the old town centre and really easy to reach. Fed by the beneficial warm Cinglaccia natural spring waters, it has stayed true to

Bormio Terme
Via Stelvio 14
Bormio (SO)
Tel. +39 0342 901325
www.bormioterme.it



quanto riguarda la struttura, con splendide vasche interne ed esterne, sia per i servizi che offre, adatti ad ogni età. La sua peculiarità è di unire le classiche cure termali (fanghi, inalazioni, fisioterapia, riabilitazione) ad un'area sport e benessere superattrezzata. Nella piscina da 25 metri e nella vasca per bambini si possono seguire corsi nuoto di ogni tipo: per mamme in attesa, bebè, futuri campioni, adulti desiderosi di perfezionarsi. Si può fare acquafitness, hidrobike, ma anche una più dolce antagym. Nel *thermarium*, non mancano biosauna e sauna panoramica, bagno turco, piscina termale e docce emozionali. Nella Spa, si possono scegliere trattamenti viso e corpo estetici o semplicemente rilassanti, massaggi terapeutici oppure antistress. Come resistere a un'offerta così ampia? In un ambiente familiare, dove il clima,

nonostante le regole rigorose, è informale, grandi e piccini vorranno di certo provare lo scivolo d'acqua di 60 metri e poi concedersi una sosta al "Bar Terrazza", mentre chi ha bisogno di recuperare le energie e di coccolarsi un po' dovrà solo decidere se preferisce un orientale massaggio tuina, che rimette in equilibrio le energie Yin e Yang, un primordiale stone massage, con pietre laviche basaltiche calde e fredde, o un profumato massaggio sensoriale, morbido come una carezza. Insomma, che vogliate godere dell'abbraccio dell'acqua, sfidarla oppure abbandonarvi alle sue cure, Bormio Terme è il posto giusto per voi.

*the historic Bormio spa tradition, but with totally modernised facilities, including splendid indoor and outdoor pools, and services that are suitable for any age. Its distinctive feature is that it combines classic spa treatments (mud, inhalations, physiotherapy, and rehabilitation) with a very well-equipped sports and wellbeing zone. Courses of all kinds are held in its 25-metre pool and kids' pool: for expectant mums, babies, future champions, and adults wanting to perfect their style. There is water fitness, water bike or the gentler senior water gym. The *thermarium* has bio and panoramic saunas, a Turkish bath, spa pool*



and emotional showers. The spa offers a range of beauty or relaxing face and body treatments, and therapeutic or anti-stress massages. Spoilt for choice! In a cosy atmosphere, where, despite strict rules, the mood is informal, young and old alike will certainly want to try out the 60-metre long water slide and then take a break at the "Bar Terrazza". Whereas those needing to recharge their batteries and pamper themselves a little need only to choose between an oriental tuina massage to rebalance their Yin and Yang, a primordial stone massage, with hot and cold basalt lava stones, or the gentle caress of a cacao-scented chocolate massage. So, whether you want to be embraced by the water, challenge it or let it pamper you with treatments, Bormio Terme spa is the place for you.

– 5 motivi per scegliere Bormio

1. Bormio, a 1.225 metri s.l.m., è immersa in un'ampia conca verde, dominata dalla mole del **Monte Reit**. La sorgente **Cinglaccia** sgorga dalla roccia in prossimità del **fiume Adda**.
2. Il paese ha un bel centro storico. Il **Museo Civico** ne racconta la storia, l'arte e le tradizioni. Da visitare anche il Museo Mineralogico e, in estate, il Giardino Botanico Alpino "Alta Rezia".
3. D'inverno, la **ski area** di Bormio offre piste che scendono da oltre quota 3.000, con arrivi in paese. Tra tutte, il fiore all'occhiello è la **pista mondiale "Stelvio"**.
4. La vicinanza dei comprensori di **S. Caterina Valfurva** e di **Livigno** permette di effettuare un vero e proprio ski safari e a chi pratica lo **sci di fondo** di percorrere anelli particolarmente panoramici. La ski area Cima Piazzoli Happy Mountain porta gli sciatori in Valdidentro e Valdisotto.
5. Da primavera all'autunno, il **Parco Nazionale dello Stelvio** offre itinerari di **trekking** e percorsi per **mountain bike**, e in inverno non mancano itinerari per ciaspole. Per gli amanti delle **due ruote**, in pochi chilometri si raggiungono tre "vette sacre" del ciclismo mondiale: **Stelvio, Gavia, Mortirolo**.

– 5 reasons to choose Bormio

1. At 1,225 metres above sea level, Bormio nestles in a large green hollow, overlooked by the huge mountain that is **Monte Reit**. The **Cinglaccia** natural water spring flows out of the rock near the **River Adda**.
2. The town has a lovely historic centre. The **Civic Museum** explains its history, art and traditions. Another must-visit is the Mineralogy Museum and, in summer, the "Alta Rezia" Alpine Botanical Gardens.
3. In winter, you can ski down the Bormio slopes from 3,000 metres, straight into the town. The pride of this **ski area** is the **international "Stelvio" slope**.
4. Its closeness to **Santa Caterina Valfurva** and **Livigno** means you can undertake a real ski safari, with some particularly scenic circuits for lovers of **cross-country skiing**. The Cima Piazzoli Happy Mountain ski resort takes skiers into Valdidentro and Valdisotto.
5. From spring to autumn, the **Parco Nazionale dello Stelvio** park has hiking and **mountain bike** trails, and in winter there are plenty of snowshoe trails. **Cycling fans** can reach the three "holy peaks" of international cycling in just a few kilometres: **Stelvio, Gavia, and Mortirolo**.



Bagni Vecchi o Nuovi? Questo è il dilemma!

Quando ci si trova a Bormio e si tratta di piscine panoramiche, scegliere non è affatto facile

Un bagno ad alta quota, all'aperto, sotto le stelle o alla luce del sole. A Bormio si può fare, in ogni stagione, anche quando ha appena nevicato, magari dopo una giornata di sci. Com'è possibile? Le nove sorgenti che sgorgano sulle pendici del monte Reit sono naturalmente calde, tra i 37 e i 40 gradi, e i bormini di ogni epoca hanno saputo come impiegarle al meglio. I **Bagni Vecchi**, con il loro carico di storia, s'incontrano sulla strada statale verso

Bagni Vecchi or Bagni Nuovi? That is the question!

Choosing is no easy matter when it's all about panoramic pools in Bormio

*An outdoor pool, in the open air, under the stars or in the sun. Possible whatever the season in Bormio, even after a recent snowfall, perhaps following a day skiing. How's that? The nine naturally hot water springs on the slopes of Monte Reit mountain reach temperatures between 37 and 40°C, and Bormio locals throughout the ages have always known how to make best use of them. The **Bagni Vecchi**, or "old baths" with their wealth of history, are located along the main road*



QC Terme Bagni di Bormio

Tel. +39 0342 910131

www.qcterme.com/it/bormio

Bagni Nuovi

Via Bagni Nuovi 7

Valdidentro (SO)

Bagni Vecchi

Località Bagni Vecchi

Valdidentro (SO)



– 5 motivi per scegliere Bormio e la Valtellina

1. *L'itinerario del Trenino del Bernina, Patrimonio dell'Unesco, regala panorami meravigliosi. Da Tirano a St. Moritz, passando per il Passo del Bernina (2328 m), in 2 ore e mezza.*
2. *Lungo la strada che da Bormio porta verso Livigno, deviando all'altezza di Premadio, si raggiungono i laghi di Cancano, ambiente ideale per passeggiate a piedi e in mountain-bike.*
3. *La Via dei Terrazzamenti è un percorso ciclo-pedonale di 70 km che collega Morbegno a Tirano. Per scoprire come le vigne hanno disegnato il territorio e quanto sono speciali i vini della Valtellina.*
4. *Nel Parco delle Orobie Valtellinesi si sviluppa l'Eco-Museo della Valle del Bitto. Lungo il sentiero, di circa 3 km e mezzo, si cammina sulle tracce dell'antica civiltà contadina e pastorale.*
5. *Per gli ski-addict (e non solo per loro) sul ghiacciaio dello Stelvio si può praticare anche lo sci estivo.*

– 5 reasons to choose Bormio and Valtellina

1. *The Trenino del Bernina, the UNESCO World Heritage red mountain train, offers amazing views. From Tirano to St. Moritz, via the Passo del Bernina mountain pass (2328 m) in two and a half hours.*
2. *On the road from Bormio to Livigno, the Premadio turn off will take you to the Cancano lakes, perfect for walks and mountain bike rides.*
3. *The Via dei Terrazzamenti, a 70 km cycle-pedestrian path that goes from Morbegno to Tirano. Perfect for discovering how the vineyards have formed this land and how special Valtellina wines are.*
4. *The Parco delle Orobie Valtellinesi park is home to the Valle del Bitto Eco/Museum. The trail is about 3.5 km long and follows the traces of rural life in the countryside in the old days.*
5. *For ski addicts (and not only) there is even summer skiing on the Stelvio glacier.*



leading to the Stelvio. The Goth historian Cassiodorus praised their therapeutic virtues; Leonardo da Vinci mentioned them in his Codex Atlanticus. Today, the facilities at this spa testify to its glorious past and evoke the names of famous guests: there are the Roman Baths, with their water rich in sulphureous mud, and the Medieval Baths, with a bio sauna dedicated to Queen Theodolinda, the Archduchess's Baths, with their panoramic "tub", and even the Imperial Baths with the Garibaldi pool. However, the queen of them all is the historic open air pool, entirely dug out of the rock. In July 2017, it was turned into an infinity pool: an incredible stretch of water reaching out into nature. Meanwhile, the Bagni Nuovi, or "new baths" are on the main road heading towards Livigno. Dating back to the first half of the nineteenth century they are without doubt "new" compared to the "old baths", but however have their own romantic vintage atmosphere. The main difference from the Bagni Vecchi is the size of their outdoor facilities: the Gardens of Venus are home to a regenerating session consisting of 7 spa pools. The other areas include Neptune's Grotto with its detox session, Jupiter's Baths with a revitalising session, and Hercules' Baths with saunas and hammam Turkish bath, for total relaxation. The two Saturn's Pools where sheep used to be washed before shearing, today have differentiated temperatures and underwater music therapy. Both the spa resorts, new and old, have splendid hotels surrounded by nature: the Hotel Bagni Vecchi and the Grand Hotel Bagni Nuovi.



Le due fonti di Angolo Terme

*In Val di Scalve, panorami vertiginosi
e un grande parco per rilassarsi un po'*

Nel cuore della Valle Camonica, sulla riva destra del torrente Dezzo, tra boschi di faggi, sorbi e abeti rossi, c'è una cittadella di origine celtica, dove si vive bene, anche grazie ad un microclima ideale. Si chiama Angolo, perché in questo punto la Val di Scalve forma letteralmente un angolo retto, regalando a chi la percorre scorci affascinanti e punti panoramici vertiginosi. I più scenografici sono quelli sulla forra del Dezzo, ben noti a chi da queste parti pratica

The two sources of Angolo Terme

*Val di Scalve is a valley with breathtaking views
and a large park for ultimate relax*

In the heart of Valle Camonica, on the right bank of the Dezzo torrent, among woods of beeches, sorbs and spruces is a citadel of Celtic origin, where life runs smoothly. One of the reasons for this is its ideal microclimate. This citadel is called Angolo meaning 'Corner' because, in this location, the Val di Scalve valley forms a straight angle, which also provides a privileged vantage point for visitors to observe charming landscapes and amazing views from the top. The most charming views are those on the Forra del Dezzo, all of which are perhaps well known to sportspeople practising rowing, climbing and fishing.





-5 motivi per scegliere Angolo

- 1.** Nel **centro** di Angolo, fontane, portali in pietra, affreschi, volte e balconi lignei raccontano la storia del paese. Tra gli edifici più antichi, Casa Albricci, Palazzo Laini e Casa Morosini.
- 2.** Sulla strada che collega Angolo Terme al Lago Moro, sorge su un poggio l'**Eremo di San Silvestro**, costruito tra il XVI e il XVIII secolo. Un luogo dello spirito in posizione incantevole.
- 3.** Il giro del **Lago Moro** (www.lagomoro.net), che si trova tra Angolo e Darfo, a 381 metri s.l.m., è un percorso semplice e adatto a tutti. Attraversa boschi di castagni e si snoda su strade sterrate.
- 4.** La **forra del Dezzo**, detta anche Via Mala, è il tratto della Statale 294 tra Angolo Terme e Dezzo di Scalve. Con le sue rive a strapiombo mozzafiato, fa parte della **Strada Verde delle Orobie**.
- 5.** Nella zona, gli amanti del trekking possono scegliere diversi itinerari. Tra gli altri, il Sentiero 560 proposto dal Cai, che partendo da Angolo Terme porta al **Colle di Vareno**.

canottaggio, arrampicata e pesca. Una meta, dunque, adatta soltanto ai più arditi? Niente affatto. A chi ama dedicarsi ad attività slow, come a chi desidera riposarsi un po' dopo aver conquistato cime e strapiombi, Angolo riserva la pacifica atmosfera e le acque salutarie delle sue terme, circondate da un immenso parco pianeggiante di 35.000 metri quadrati. Qui, tra cure termali ed elioterapiche, fanghi, bagni, massaggi e passeggiate disintossicanti, potrete regalarvi non solo qualche ora di pausa, ma anche qualche giorno di relax, visto che la struttura dispone di un'ottantina di camere doppie. L'ambiente tranquillo, il percorso vita che si snoda nel parco e le piscine all'aperto rendono le Terme di Angolo un luogo adatto a tutta



la famiglia. Qualche notizia in più sulle sue acque? Il centro è alimentato da due fonti distinte. La fonte San Silvestro, classificabile come "solfato-bicarbonato-alcalino-terrosa", è utilizzata, sotto il controllo dello staff medico del poliambulatorio, nella cura delle malattie dello stomaco, dell'intestino, dei reni e delle vie urinarie, oltre che per inalazioni efficaci nel trattamento di disturbi delle vie respiratorie. Con l'acqua di Fonte Nuova, invece, classificabile come "solfato-calcico-magnesiaca", vengono preparati cosmetici termali emollienti, idratanti ed esfolianti, alla mandorla, al mirtillo, al lampone. Delicatamente profumati e piacevolissimi, da provare in loco, ma anche acquistare e portare a casa.

This does not mean that this destination is only meant for brave pros. Slow walkers and lovers of soft leisure activities, or anyone wishing to rest here after a long session of climbing to cliffs or hilltops will also appreciate it. Angolo will treat you with a peaceful atmosphere and healthy spa waters, in the green sea of a flat park measuring 35,000 square metres. Here you will enjoy various spa therapies, heliotherapy (sun treatment), muds, baths, massages and 'detoxifying' walks. You can choose between a few hours of rest and a few days to spend in a relaxed atmosphere (the facility also offers accommodation in about eighty double rooms). Its quiet rooms, a well distributed wellness route in the park and an outdoor pool make Terme di Angolo a place suited for all the family.

-5 reasons to choose Angolo

- 1.** In the **town centre** of Angolo, you will find fountains, stone portals, frescoes, wooden ceilings and balconies telling the story of the village. Among the most ancient buildings are Casa Albricci, Palazzo Laini and Casa Morosini.
- 2.** On the road connecting Angolo Terme to lake Moro is the **Eremo di San Silvestro**, a place of retreat built between the 16th and the 18th centuries, indeed a spiritual place in awesome natural spot.
- 3.** The tour of **Lago Moro** (www.lagomoro.net), a lake located between Angolo and Darfo, at 381 metres above the sea level, is a trip suited to all visitors, who will walk on unpaved roads across chestnut woods.
- 4.** **Forra del Dezzo**, also known as Via Mala, is a stretch of the Statale 294 trunk road between Angolo Terme and Dezzo di Scalve. With its breathtaking road sides overhanging the valley, it forms part of the **Strada Verde delle Orobie**.
- 5.** In the area, trekking lovers may choose between various itineraries. Among others is Sentiero 560, a trail proposed by the CAI (Italian Alpine Club), which starts from Angolo Terme and reaches **Colle di Vareno**.

Perhaps you will be interested to know that the centre is fed by two distinct sources, i.e. the San Silvestro source classified as "sulphate-bicarbonate-alkaline-earthly" and used in the treatment of stomach, bowel, kidney and urinary tract diseases under the control of the outpatient clinic staff (and also used for effective inhalations in the treatment of respiratory conditions) and the Fonte Nuova source, classified as "sulphate-calcic-magnesian". Its water is used to produce cosmetic thermal preparations with soothing, moisturising and exfoliating properties and based on various ingredients (almonds, blueberries and raspberries in particular). Products are delicately scented and extremely beneficial. Guests are offered the option of trying them on site or purchasing them for home use.



Terme di Boario, acqua, fanghi e nuvole

*Nel cuore verde della Valle Camonica,
per ritrovare la forma e ritornare bambini*

Le Terme di Boario sono immerse nel verde freschissimo della Valle Camonica, in un parco di 130.000 metri quadrati. Lo stabilimento sorge tra le rarità botaniche di un giardino all'italiana dove non stupirebbe incontrare una dama biancovestita e il suo cavaliere di cento anni fa, ma se pensate di trovarvi in un luogo fermo nel tempo vi sbagliate di grosso! Le colonne del porticato e la cupola dell'ingresso vi danno il benvenuto in un tempio del benessere di ultima

Terme di Boario, water, mud and clouds

*New-found fitness and a return to childhood fun in the
green heart of the Valle Camonica*

The Terme di Boario spa is surrounded by the cool green nature of Valle Camonica valley, in a park covering 130,000 square metres. This resort stands among rare botanical species in an Italian-style garden where it would be no surprise to come across a damsel all in white and her knight in shining armour from a hundred years ago, but if you think this is somewhere

Terme di Boario

Piazzale delle Terme 3
Darfo Boario Terme (BS)
Tel. +39 0364 525011
www.termidiboario.it



generazione. Nell'area termale, l'acqua delle quattro fonti Antica Fonte, Fausta, Igea e Boario è sfruttata al meglio per offrire cure e terapie termali di alto livello. Nel beauty center, bagni, fanghi e massaggi sono integrati da trattamenti Hi-Tech e da esperienze sensoriali tra lo scientifico

– 5 motivi per scegliere Boario

1. D'inverno, per **sciare** ci sono le piste del comprensorio di Borno-Monte Altissimo e Montecampione. D'estate, in montagna e nei parchi naturali (dell'Adamello, dello Stelvio) si può scegliere tra moltissime **escursioni**. Per chi ama la **bicicletta**, c'è la bella ciclabile che costeggia il fiume Oglio.
2. Il **Parco delle incisioni rupestri di Luine** e il sito dei **Corni Freschi** fanno parte dell'area archeologica camuna riconosciuta Patrimonio dell'umanità dell'UNESCO.
3. Ai bambini, e non solo a loro, la città dedica il parco preistorico **Archeopark**.
4. Il **Castello di Gorzone**, frazione di Boario, è l'unico castello della Valle Camonica rimasto integro in tutta la sua struttura. Risale al XII secolo.
5. Partendo da Darfo Boario Terme il **Lago d'Iseo** si raggiunge in un quarto d'ora d'auto.

e il filosofico. Come la seduta in vasca "huvola", dove l'abbraccio anatomico di uno speciale materasso ad acqua, il calore piacevole e le luci soffuse ricreano la quiete e l'armonia del grembo materno. O come il rituale *Hot sand*, in cui la sabbia tiepida, rilasciata sul corpo lentamente, regala un profondo e rigenerante relax. Insomma, se conoscete le Terme di Boario, può darsi che abbiate già in mente uno di questi trattamenti, ma se desiderate scoprirle potete andare sul sicuro con il *Percorso benessere SPA*, che vi mette a disposizione due piscine con acqua termale, una piscina con idromassaggio e vista parco, sauna finlandese, bagno turco, bagno mediterraneo, docce emozionali, percorso Kneipp, cascata di ghiaccio, area relax e una sosta nella pacificante stanza del sale, dove l'aria satura di iodio dona sollievo alle vie respiratorie. Anche nel parco, poi, si possono seguire percorsi *ad hoc*. Nel *Boario Park Adventure* si può attraversare un ponte tibetano, salire una scala di corda, camminare su staffe mobili superando la paura del vuoto e imparare con vari esercizi a controllare gesti ed emozioni. Per grandi e piccini in cerca di sensazioni forti ci sono invece il *Powerfan*, un salto nel vuoto da un'altezza di 10 metri, e l'*Alpine Coaster*, slittovia che si snoda a tutta velocità dal Padiglione Fausta fino alla parte alta del parco.

time stood still you are very much mistaken! The columns of the portico and dome over the entrance welcome you to a state of the art temple of wellbeing. In the spa zone, the water of the four springs Antica Fonte, Fausta, Igea and Boario is used in a range of top level spa treatments and therapy. In the beauty centre, baths, mud and massages are integrated with hi-tech treatments and sensorial experiences that combine science with philosophy. Like a session in a "cloud" pool, where the anatomical embrace of a special water mattress, pleasant warmth and soft lighting recreate the harmonious quiet of the maternal womb. Or like the Hot sand ritual, where warm sand is slowly poured onto the body, for profound, regenerating relaxation. So, if you have already been to the Terme di Boario, you may already have one of these treatments in mind, but if you want to discover them, you cannot go wrong with the Spa wellness session. This includes two spa pools, a hydromassage pool with a view of the park, Finnish sauna, Turkish bath, Mediterranean bath, emotional showers, Kneipp session, ice falls, relaxing area and a pause in the peaceful salt room, where the iodine-saturated air brings relief to the respiratory tract. A variety of options are available in the park. In the Boario Park Adventure you can cross a Tibetan bridge, climb a rope ladder, walk on moving stirrups and get over your fear of heights, or learn to control

actions and emotions thanks to a series of exercises. For young and old seekers of excitement there is Powerfan, a leap into mid-air from a height of 10 metres, and the Alpine Coaster, a sled track that winds at high speed from the Padiglione Fausta to the upper part of the park.

– 5 reasons to choose Boario

1. In the winter, you can **ski** on the Borno-Monte Altissimo slopes and Montecampione. In the summer, in the mountains and in the natural parks (Adamello and Stelvio) you can choose from the many possible **excursions**. For **cycling** fans, there is the wonderful cycle path along the banks of the River Oglio.
2. The **Rock engraving park in Luine** and the **Corni Freschi** site are part of the Val Camonica archaeological area, included on the UNESCO World Heritage Site list.
3. Children, and not only, will love **Archeopark**, the town's prehistoric park.
4. The **Castello di Gorzone** in Boario is the only castle in the Valle Camonica still entirely intact. It dates back to the twelfth century.
5. The **Lake Iseo** is a lake just half an hour's drive from Darfo Boario Terme.



Terme di Vallio, una fonte nel bosco

In Valsabbia, a pochissimi chilometri dal lago di Garda, tra abeti e noccioli, per una full immersion nella tranquillità

Se ancora non siete mai stati a Vallio Terme, certamente però conoscete o avete sentito parlare delle sue acque, imbottigliate e commercializzate in tutt'Italia, fin dal 1955, con il marchio "Acqua Castello". Buona da bere anche a casa propria, quest'acqua oligominerale bicarbonato-alcalina, leggera e digeribile, è il tesoro delle Terme di Vallio, dove viene impiegata in cure idropiniche e inalatorie. Grazie alle sue proprietà digestive, decongestionanti, anti-spastiche e depurative, cura disturbi gastrointestinali,

The Vallio Spa, a source in the wood

Valsabbia, just a few kilometres from the Garda lake, with fir and hazelnut trees, invite you for an all-round relaxing experience

Perhaps you have never been to Vallio but you are probably familiar with its bottled water sold all over Italy since 1955 under the "Acqua Castello" brand. This bicarbonate, alkaline, light and highly digestible water has several properties and is considered the treasure of the Terme di Vallio spa centre, where it is used in drinking and inhalation treatments. Through its digestive, decongesting, anti-spastic and depurative actions, it treats gastro-intestinal, liver, kidney and urinary disorders. In the form of aerosol, it is an ideal remedy for the ears



Terme di Vallio
Via Sopranico, 11-17
Vallio Terme (BS)
Tel. +39 0365 370110
www.termevallio.it



epatici, renali e urinari. Sotto forma di aerosol, è un toccasana per le orecchie e le prime vie respiratorie. Lo stabilimento termale si trova in un luogo particolarmente suggestivo, a 400 metri di quota e a poche decine di metri dalla fonte da cui sgorga l'acqua. Poco distante dal centro di Vallio (che è un piccolo paese della Valsabbia a una ventina di chilometri da Brescia), è immerso nel verde e nel silenzio di una pineta profumata. Ci si arriva percorrendo una strada tra gli alberi. A occidente, sullo sfondo, il colle di Sant'Eusebio, con la rocca di Bernacco. Siamo nella vallata del torrente Vrenda, dove il paesaggio silvestre e il clima mite contribuiscono a rigenerare il fisico e lo spirito. In un ambiente così, non poteva mancare un centro benessere e infatti da qualche anno la struttura si è dotata anche di quello.

Completamente dedicato alla *remise en forme*, al riposo e alla tranquillità, il Centro Oasi Benessere di Estetica Termale unisce la tradizione occidentale alla sapienza orientale. Per sciogliere lo stress e restituire tonicità ai tessuti, propone maschere purificanti, rivitalizzanti e antiossidanti, come quella al caviale, sedute di riflessologia plantare e massaggi di ogni tipo e per tutti i gusti: distensivi, drenanti, tibetani, all'olio di mandorla, alla lavanda, al cioccolato.

and the upper respiratory tract. The Vallio spa facility is located in a particularly enthralling location, at 400 metres above sea level and a few yards from a water source. It is not far away from the Vallio town centre (Vallio is a small village in the Valsabbia valley at about 20 km from Brescia), nestled in a silent, green and scented pinewood and can be reached by a road running across the woodland. In the western part of the valley, right at the back of it, visitors will find the Sant'Eusebio hill with the Bernacco bastion.

The Vrenda torrent, which formed the valley, is also part of the landscape. The local woodland and climate contribute to regenerate the body and the spirit. A wellness centre in this privileged environment is all you need if you wish to get back into shape. It was built a few years ago as an add-on to the spa facility for guests' workout or, more simply, for their relaxation in a quiet environment. The Centro Oasi Benessere di Estetica Termale combines western and far eastern traditions. To remove stress and tone up tissues, this aesthetic centre has an extensive offer of treatments including purifying, revitalising and antioxidant masks (e.g. caviar masks and much more) as well as foot reflexology treatments and massages of every type and for all tastes, i.e. relaxing, draining, Tibetan, almond oil, lavender or chocolate massages.



– 5 motivi per scegliere Vallio

1. La vicinanza al **Lago di Garda** e alle sue straordinarie attrattive fa di questa piccola località un'ottima base per visitare una regione splendida, ricca di cultura, tradizioni e sapori d'eccellenza.
2. Siete appassionati di **nordic walking**? In territorio valliese potete scegliere tra il Percorso dell'acqua, di 4 km; il Percorso del Bröt, di 8,2 km; il Percorso del Santuario Madonna del Mangher, di 10 km.
3. A Gavardo, il **Museo Archeologico della Valle Sabbia** (museoarcheologicogavardo.it) racconta e illustra la preistoria e la storia antica della valle.
4. Altrettanto vicino, a Gardone Riviera, sorge il **Vittoriale degli Italiani**, lo scenografico complesso monumentale in cui rivivono la storia e lo spirito di Gabriele d'Annunzio.
5. Per scoprire le specialità locali, non c'è niente di meglio dei percorsi della **Strada dei vini e dei sapori del Garda** (www.stradadeivini.it).

– 5 reasons to choose Vallio

1. The **Lago di Garda** and all its extraordinary attractions are close by, making this small town the perfect starting point for visiting a splendid region with a wealth of culture, traditions and excellent food.
2. Are you a **Nordic walking** enthusiast? In the Vallio area you can choose between various tour options, Percorso dell'acqua, 4 km; Percorso del Bröt, 8.2 km; Percorso del Santuario Madonna del Mangher, 10 km.
3. In Gavardo, the **Museo Archeologico della Valle Sabbia** (museoarcheologicogavardo.it) is an archaeological museum of prehistory, with a section on the ancient history of the valley.
4. Another building worth visiting is the house of the Italian writer and poet Gabriele d'Annunzio, the **Vittoriale degli Italiani**, a magnificent monumental complex in the close village of Gardone Riviera.
5. To discover local cuisine, you have no better choice than opting for a food and wine itinerary called **Strada dei vini e dei sapori del Garda** (www.stradadeivini.it).





Terme di Sirmione, benessere vista lago

Storia e leggenda, vapori e bollicine. Un castello, centri termali e wellness hotel immersi nel verde. Da non perdere: il bagno al tramonto, le terme open air

A pochi chilometri da Desenzano, sulla sponda lombarda del Garda, una striscia di terra si protende nel lago per 4 km, tra le quinte di un paesaggio da sogno. Siete a Sirmione, la perla del Garda, con le sue torri merlate e le mura sull'acqua, i piccoli negozi, i wine bar e i ristoranti romantici, le terme e i trattamenti benessere, il posto giusto per un week-end all'insegna del più puro, raffinato e pigro relax. Che vogliate seguire le orme antiche del poeta Catullo o quelle più recenti della divina Maria Callas, che siate interessati alla storia guerresca del castello scaligero o alla leggenda del suo fantasma dal cuore infranto, la vostra visita a Sirmione non può escludere una pausa goduriosa nelle sue terme da Mille e una notte, dove un'acqua sulfurea salsobromoiodica, a temperatura ideale, regala bagni rigeneranti al chiuso e all'aperto, anche la sera,

Terme di Sirmione, wellness with a lake view

History and legend, steam and sparkling wine. A castle, spa centres and wellness hotels surrounded by nature. Must-tries: bathing at sunset, the open-air spa

A few miles away from Desenzano, on the Lombard shore of lake Garda, a strip of land stretches across the lake for 4 km, against a dreamlike backdrop. This is Sirmione, the pearl of lake Garda, with its embattled towers and walls erected on water, small shops, wine bars and cosy romantic restaurants, the spa and wellbeing treatments, place for a weekend where relax, laziness and prestige are at their highest. Sirmione has it all, traces of the ancient poet Catullus, and, in the more recent history, the villa where the divine soprano singer Maria Callas lived, the war vicissitudes of the Scaliger Castle (Castello Scaligero) and the legend of its phantom with a broken heart. Whatever your interest is, a good treat at the 'One Thousand and One Nights' setting of the spa centre is not

Terme di Sirmione
Tel. +39 030 990 4923
www.termedisirmione.com

Terme Virgilio
Piazza Virgilio 2
Colombare di Sirmione (BS)

Terme Catullo
Via Punta Staffalo 1
Centro Storico di Sirmione (BS)

Aquaria Thermal SPA
Piazza Don A. Piatti 1
Centro Storico di Sirmione (BS)



– 5 motivi per scegliere Sirmione

1. *Le mura merlate del **Castello Scaligero** sorgono letteralmente dall'acqua. Nel XIII secolo, difendevano il borgo e il porto. Oggi dai camminamenti si gode una vista strepitosa.*
2. *Nella villa dove soggiornò la Divina non si può entrare, ma in piazza Carducci, dal 2002, una dimora settecentesca ribattezzata **Palazzo Callas** ospita tutto l'anno mostre ed eventi.*
3. *Le **Grotte di Catullo**, sulla punta estrema della penisola, sono i resti di una villa romana del I secolo a.C. Si dice che il poeta dell'amore, originario di queste zone, abbia vissuto qui.*
4. *Sul territorio di Desenzano si trovano le **Palafitte del Lavagnone**. Sono tra i "Siti Palafitticoli preistorici dell'arco alpino" dichiarati dall'UNESCO patrimonio dell'umanità.*
5. *Sulla **Strada dei Vini e dei Sapori del Garda**, il percorso che va da **Salò a Sirmione**, collegando le zone vinicole della Valtènesi e della Lugana, è il più panoramico.*



in ogni stagione dell'anno. Il consiglio è di dedicare la prima parte del vostro soggiorno alla visita dei luoghi storici, perché una volta alle terme potrebbe essere difficile volerne uscire! Se siete appassionati di archeologia, puntate alle Grotte di Catullo. Se volete onorare il mito della Callas, chiedete della Villa dove visse, ma soprattutto concedetevi una pausa nel Parco di cedri e cipressi che porta il suo nome. Per una passeggiata lungolago, partite dalla spiaggia delle Muse, all'ombra del Castello. Per una vista mozzafiato, salite in cima al Mastio: i gradini sono 146, ma ne vale la pena! Poi, però, non indugiate oltre. Vi aspettano le coccole degli alberghi con aree wellness termali, dove trascorrere ore tra trattamenti, fanghi e bagni

rilassanti menu gourmet che coniugano gusto ed attenzione verso uno stile di vita moderno e sano. A Sirmione potrete scoprire inoltre le proposte di Aquaria, la SPA termale di Terme di Sirmione, un centro benessere epicureo, dove 3.500 metri quadrati di superficie coperta e 6.500 di parco racchiudono piscine vista lago, idromassaggi, lettini effervescenti, getti a collo di cigno, docce arromo-cromatiche, percorsi vascolari completi di cabine benessere e una palestra dotata delle più moderne attrezzature. Quest'avveniristica Thermal SPA completa l'offerta salutare delle Terme Virgilio e delle Terme Catullo, due stabilimenti che offrono il meglio in fatto di cure inalatorie, riabilitazione motoria, fanghi, bagni e massaggi.



to be missed. Here sulphurous also-bromo-iodic water at an ideal temperature is conveyed to special pools for indoor or outdoor regenerating baths both during the day and at night, the year round. During the first part of your stay, we recommend paying a visit to the historic town centre. Indeed, when you discover the spa, you will not want to get out of it! If you have a flair for archaeology, visit the Grotte di Catullo. If you want to pay tribute to the myth of Maria Callas, ask for the directions to the villa where she lived, but, more importantly, take some time to visit the park bearing her name – fully planted with cedars and cypresses. For a walk along the lake, leave from -the Muse beach, in the shade of the castle. For a breathtaking visit, climb 146 steps to get to the top of the stronghold (Mastio), demanding but worth it!

– 5 reason to choose Sirmione

1. *The embattled walls of **Castello Scaligero** were erected on water. In the 13th century they defended the village and port. From the castle walkways, visitors will enjoy a tremendous view.*
2. *The villa where Maria Callas used to spend her holidays cannot be visited inside, but in piazza Carducci, since 2002, an 18th century dwelling, now named **Palazzo Callas**, hosts exhibitions and events the year round.*
3. *The **Grotte di Catullo** (literally 'Catullus Caves') at the extreme end of the peninsula is an archaeological site with ruins of a Roman villa dating back to the 1st century BC. Catullus, the poet of love, who is believed to be indigenous to this area, is said to have lived here.*
4. *A place worth visiting in the Desenzano province is **Palafitte del Lavagnone**, which is among the prehistoric pile-dwelling sites forming part of the UNESCO World Heritage.*
5. *On the Garda wine and food route, or **Strada dei Vini e dei Sapori del Garda**, viewers will enjoy a more impressive view of the lake as they walk from **Salò to Sirmione**, to visit the Valtènesi and Lugana winemaking areas.*

Why wait? You could be enjoying pampering in hotels with spa wellness areas, hours of fun, relaxing mud and bath sessions and gourmet menus that are a fusion of taste and a modern, healthy lifestyle. In Sirmione you can also try out Aquaria, the Terme di Sirmione thermal spa, a wellness centre that promises epicurean pleasure over 3,500 sq.m. of sheltered space and 6,500 of park, where you will find a choice of lake view pools, hot tubs, hydrotherapy beds, swan's neck jets, aromatised rainbow showers, vascular circuits with wellness booths and a fully equipped gym hall. This futuristic thermal spa tops up the wellness offer of Terme Virgilio and Terme Catullo, two facilities that offer the best inhalation, motor rehabilitation, mud, bath and massage treatments.



Alle piscine Airone, l'acqua dei Gonzaga

*Una fonte purissima, scoperta per caso,
ha promosso Goito località termale*

Oltre che le uniche in provincia di Mantova, le terme delle Piscine Airone, a Goito, sono le più giovani di tutta la Lombardia. Fino a trent'anni fa, non solo non c'era questo centro immerso nel Parco del Mincio, ma nemmeno si sapeva dell'esistenza di acque calde sulfuree nel sottosuolo. Scoperte per caso durante una perforazione, per qualche tempo sono state utilizzate per bagnare orti e innaffiare foraggi. Poi, l'idea di sfruttarle per una piscina ne ha rivelato le qualità benefiche, in seguito confermate da analisi scientifiche. Queste acque, insomma, ora è certo,

Piscine Airone and Gonzaga water

The chance discovery of an extremely pure natural spring has made Goito a spa destination

In addition to being the only spa in the province of Mantua, Piscine Airone in Goito is also the newest in the whole of Lombardy. Thirty years ago, not only did this resort in the Parco del Mincio park not exist, but nobody knew about the warm underground sulphureous waters. Discovered quite by chance while drilling, for a while they were used for watering vegetable gardens and cattle fodder. Then came the idea of using them to fill a pool and with it the revelation of their



classificate come “solfureo-clorurato-sodiche” sono efficaci nei trattamenti di riabilitazione, utili nella cura delle malattie vascolari, in otorinolaringoiatria e in dermatologia. Anche perché sono di una purezza straordinaria, provenendo da depositi sotterranei di piogge cadute secoli e secoli fa – nel Cinquecento, dicono gli esperti, all'epoca dei Gonzaga –, e rimaste nelle profondità della terra per tanto tempo, a filtrarsi e ad arricchirsi di minerali. Per ottimizzare una tale eredità, le piscine del centro Airone sono otto, cinque al coperto e tre all'aperto. Protette da ampie vetrate, a disposizione degli ospiti ci sono una vasca olimpionica, per nuotare; una vasca semi-circolare, con acqua a 32°C, con sedute e postazioni idromassaggio; un Percorso Kneipp, con alternanza di acqua calda (32°C) e fredda (16°C); una vasca rialzata, utilizzata per corsi di fitness e attività motorie; e una vasca ricreativa, riservata all'educazione motoria. Nel verde del parco, si trovano un'altra piscina olimpionica, a profondità crescente; una vasca per bambini, completa di idromassaggio, galleggianti e funghi con cascata; e una vasca ipertermale, a 38°C, dove ci si può bagnare in estate come d'inverno, senza mai patire il freddo. Oltre alle piscine, nell'area termale non mancano sauna e centro estetico, mentre all'esterno completano l'offerta sportiva tre campi da beach volley.

– 5 motivi per scegliere Goito

1. Goito ebbe un ruolo di primo piano nelle Guerre d'Indipendenza. Lo ricorda il **Monumento del Bersagliere**, dove la Statale Goitese attraversa il Mincio.
2. In primavera, sulla Strada Bertone Colarina, visitate il **Parco Bertone**, giardino meraviglioso, tipico del periodo romantico. Al suo interno è attivo un Centro reintroduzione della Cicogna Bianca.
3. Il comune ricade nell'area naturale protetta del **Parco Regionale del Mincio** (www.parcodelmincio.it), scrigno di biodiversità, storia e sapori.
4. Il territorio di Goito è incluso nell'itinerario enogastronomico della **La Strada dei Vini e dei Sapori Mantovani** (www.viniesaporidilombardia.it).
5. **Mantova**, patria di Virgilio e gioiello del Rinascimento lombardo, dista meno di 15 km. Insieme a Sabbioneta, dal 2008, è inserita nella World Heritage List dell'UNESCO.

– 5 reasons to choose Goito

1. Goito's primary role in the War of Independence is commemorated by the **Monumento del Bersagliere**, in honour of a special Italian army corps, which stands where the Goito state road crosses the River Mincio.
2. In springtime, visit **Parco Bertone**, a park on the Bertone Colarina road. These wonderful gardens are typical of the romantic period. It is home to a centre for the reintroduction of the White Stork.
3. The municipality is located within the protected nature reserve of the **Parco Regionale del Mincio** (www.parcodelmincio.it), with its wealth of biodiversity, history and flavours.
4. The Goito area is included in the Mantua food and wine itinerary called **La Strada dei Vini e dei Sapori Mantovani** (www.viniesaporidilombardia.it).
5. **Mantua**, birthplace of the poet Virgil and a jewel of the Lombardy Rinascimento, is less than 15 km away. Together with Sabbioneta, it has been included on the UNESCO World Heritage List since 2008.

beneficial properties, later confirmed by scientific analyses. It is now certain that these waters classified as containing sulphur, chloride and sodium, are effective in rehabilitation treatments, useful for of vascular diseases, for ear, nose and throat infections and in dermatology. They are also extraordinarily pure, the result of rain that fell centuries and centuries ago – in the sixteenth century say experts, during the rule of the House of Gonzaga – which then remained in the depths of the earth for a long, long time, enriching with minerals as it filtered down. To optimise this huge legacy, the Airone resort has eight pools, five indoor and three outdoor. Protected by walls of windows, guests can enjoy an Olympic-size pool for swimming, a semi-circular 32°C pool with seats and hydromassage jets; a Kneipp session, with alternating hot (32°C) and cold (16°C) water; a raised pool used for fitness courses and exercising, and a recreational pool for motor education. In the park, there is another Olympic-size pool, with shallow and deep ends, a kids' pool, complete with hydromassage, floats and mushroom stools with waterfalls, and a very hot 38°C pool, which allows guests to swim even in the winter, without any fear of feeling the cold. In addition to the pools, the spa zone also has a sauna and beauty centre, while three outdoor beach volleyball courts complete the sports options.

Emozioni da collezionare

Collecting Emotions



Viaggiare #inLombardia con #ilPassaporto delle destinazioni. Unico e numerato, ti permetterà di creare un racconto personale delle tue esperienze. Per ogni tappa o evento speciale, un timbro. Che cosa aspetti?

Travelling #inLombardia with #ilPassaporto delle destinazioni (Passport of Destinations). Personal and numbered, it will allow you to create a personal record of your experiences. With a rubber stamp to mark each stop or special event. What are you waiting for?



Relax & wellness #inLombardia

Per una pausa benessere tra terme, spa e luoghi immersi nella natura. In Lombardia anche viaggiare è ritagliare tempo per se stessi.

For a wellness break at thermal baths, spas and locations surrounded by nature. In Lombardy even travelling means setting aside time for yourself.



Cult City #inLombardia

Undici Capitali d'Arte, undici Cult City, ricche di storia e cultura. Scoprire una dopo l'altra, colleziona le tue emozioni.

Eleven Art Capitals, eleven Cult Cities, rich in history and culture. Discover them one after the other, collect your emotions.



InBici #inLombardia

Un modo diverso di esplorare il paesaggio. Scegli la Lombardia in bicicletta. Percorsi ed eventi da vivere a ritmo lento.

A different way of exploring the countryside. Choose Lombardy by bike. Itineraries and events to be enjoyed at a slow pace.



Siti Unesco #inLombardia

10 Siti Unesco più un Patrimonio Immateriale dell'Umanità. In altri termini una destinazione ricca di meraviglie. Visitale tutte!

10 UNESCO World Heritage Sites plus an intangible Cultural Heritage. In other words, a destination full of amazing sights. Visit them all!



Sapore #inLombardia

Un viaggio tra sapori unici e prodotti tipici. Raccogli i timbri delle tue esperienze enogastronomiche!

A journey amongst the unique tastes and local products. collect the stamps marking your food and wine experiences!



Destinazione WOW! #inLombardia

Segui tutte le iniziative speciali collegate a #ilPassaporto #inLombardia. Scopri eventi e destinazioni extra nel segno dello stupore!

Follow all the special events linked to #ilPassaporto #inLombardia. Find out about the amazing extra events and destinations!



Scopri come ricevere #ilPassaporto

Visita passaporto.in-lombardia.it
Richiedi il tuo Passaporto #inLombardia
e scopri dove dare un timbro alle esperienze!
Elenco completo sul sito web.

Discover how to receive #ilPassaporto

Visit passaporto.in-lombardia.it/en
Request your #inLombardia Passport and discover
where to get the stamps marking your experience!
Full list on the website

Cholopon

Magazine

Wellness & Relax #inLombardia
Brochure turistica promozionale
a cura di Explora S.C.p.A.

Autori / Author Cara Ronza
Traduzioni / Translation
Studio De Novo - Padova



Wellness & Relax #inLombardia

— Magazine

Conoscete le terme lombarde? Immerse in paesaggi meravigliosi, con le loro acque preziose sono pronte a coccolarvi e prendersi cura di voi. Un tesoro da scoprire, in ogni stagione dell'anno.

Uncover the spas of Lombardy. Soothing thermal waters immersed in extraordinary landscapes await. It is the perfect break, any time of the year.

in-lombardia.it

Condividi le tue avventure #inLombardia

in-lombardia.com

Share your adventures #inLombardia

