

Terme in Catalogna. Fate un respiro profondo e chiudete gli occhi. Immaginatevi in un luogo capace di disconnettervi e disintossicarvi dalla frenesia e dal rumore di sottofondo quotidiano. Se avete bisogno di un weekend rigenerante, lontani da tutto e tutti, la Catalogna ha una serie di proposte ed esperienze che garantiscono il ristabilirsi di un equilibrio psico-fisico spesso minato dal nostro correre e rincorrere quotidiano.

Barcellona, il suo capoluogo, è nota come città dal fascino metropolitano, vitale e festaiola. Nelle sue immediate vicinanze si celano alcuni pobles, borghi con bellissimi impianti termali in stile modernista – noti fin dall'epoca dei Romani.

Le sorgenti termali della Catalogna sono incredibili. Che siano all'interno o affacciate sul mare, le terme nei pressi di Barcellona sono inserite in ambienti naturali idilliaci. Qui acqua e natura creano un mix perfetto che ne esalta le proprietà terapeutiche, curative e rilassanti, per un'esperienza salutare unica ed esclusiva.

Lasciatevi alle spalle per qualche giorno il capoluogo catalano. Giungete le terme della **Costa del Maresme o della Costa Brava**. Qui gli edifici modernisti e spazi che trasudano storia e cultura sanno regalare pause di puro benessere.



Preserved Roman baths in the thermal village of Caldes de Malavella, Catalunya, Spain

Caldes de Montbui. Terme in Catalogna

Il miglior posto per iniziare un percorso attraverso la storia e i segreti del termalismo in Catalogna? Senza dubbio **Caldes**

de Montbui. E' notevole per la sua tradizione termale e per i primati che detiene. E' stata infatti la prima città termale di tutta la Catalogna ad essere edificata. In epoca romana è stata una delle stazioni termali più frequentate. Dalle sue sorgenti l'acqua sgorga a più di 74°, una delle più calde d'Europa! È qui che si trovano le terme romane meglio conservate. Non perdetevi, poi, una visita a **Thermalia**. Si tratta del Museo dedicato al termalismo. Qui potrete scoprire le caratteristiche storiche della città, dalle terme romane ad oggi, passando per il periodo romanico e gotico.

Con buoni esempi di ogni forma architettonica e una mostra sul pittore e scultore Manolo Hugué e un'altra con dipinti e ceramiche di Pablo Picasso.

Presso il prestigioso **Hotel-Terme Broquetas** è ancora presente una sauna romana originale risalente al II secolo d.C. L'**Hotel-Terme Victòria** risplende per la sua architettura che vanta una galleria interna con una volta originale risalente al XVII secolo. Sempre in zona, da non perdere le **Terme Vila de Caldes**. Le facciate sono in stile modernista. Nei **Bagni Termali El Safareig**, vi immergerete laddove le donne agli inizi del XX secolo lavavano i panni.



La Garriga. Terme in Catalogna

Piccola città circondata da montagne e pinete, si respira aria pulita e regna il silenzio. **La Garriga** è un centro termale rinomato sin dai tempi dei romani. Raggiunse il suo apice di notorietà tra il XIX e il XX secolo, quando vennero costruiti i complessi termali. È qui che sorge l'esclusivo Centro

Termale dell'**Hotel Blancafort** che propone trattamenti rilassanti e terapeutici. Sono trattamenti particolarmente adatti a chi ha necessità di sciogliere contratture, recuperare a seguito di fratture e risolvere patologie e irritazioni della pelle. Altrettanto accoglienti le **Terme La Garriga**. Situate in un edificio sempre in stile modernista, dove pace, tranquillità e benessere ben si combinano con l'aroma dei fiori e delle acque sulfuree.



Edificio della Vichy Catalan Spa- Caldes de Malavella

Arenys de Mar. Terme in Catalogna

Situata ai piedi del **Parco Naturale del Montnegre i el Corredor**, **Arenys de Mar** è una località dal sapore marinaro. Posta a pochi chilometri da Barcellona, combina perfettamente il patrimonio artistico a spiagge che si affacciano sul litorale del Maresme. È proprio qui, in posizione panoramica, che si trovano le storiche **Terme Titus**, tra le principali attrazioni di questa cittadina, apprezzate per le acque ricche di cloruro di sodio e particolarmente indicate per chi soffre di reumatismi e patologie osteoarticolari.



Caldes d'Estrac. Terme in Catalogna

Non molto distante da **Arenys de Mar**, si trova **Caldes d'Estrac**. Noto anche con il nome di **Caldetes**, piccolissimo borgo un

tempo località di villeggiatura dalla borghesia catalana. Ma è il patrimonio delle sue acque termali ad averne segnato la storia. Infatti le sue sorgenti, poste in profondità, acquisiscono proprietà terapeutiche nella risalita verso la superficie. Tra queste quella di rigenerare i tessuti della pelle, consolidare il sistema immunologico e contribuire a rafforzare il benessere generale.

Caldes de Malavella

Allontanandovi da Barcellona verso la Costa Brava, vi consigliamo di raggiungere **Caldes de Malavella**, altro piccolo borgo che sorge in una zona ricca di tradizioni, terra di passaggio di antiche popolazioni. Le sue acque termali – grazie alla presenza di attività geotermica nel sottosuolo – sono ricche di cloruro e bicarbonato di sodio e sgorgano a 60° gradi. Non a caso le acque termali e gli annessi centri sono la principale attrazione di questo sito. Spazi per il riposo e il benessere personale, già apprezzati ai tempi dei romani che gli diedero il nome, appunto, di città Aquae Caldae e vi costruirono un grande centro termale sopra **Sant Grau**.

Oggi sono diversi i centri termali che sfruttano le acque dai rinomati poteri curativi, ricche di fosforo e sali minerali, utilizzate sin dai tempi antichi. Tra le principali, le due terme cittadine di **Vichy Catalan** e del **Prats**. La prima, aperta nel 1898, è stata concepita secondo i canoni stilistici del modernismo. Il Balneari Prats, risalente alla metà del XIX secolo, offre trattamenti termali tradizionali e nuove tecniche, oltre a tutti i tipi di massaggi e terapie con prodotti come vino e cacao.



INFORMAZIONI:

<http://www.saunamecum.it>

ARTICOLI CORRELATI:

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/barcellona-in-un-giorno-tra-sagrada-familia-e-rambla/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/enogastronomia-dintorni/catalogna-spagna-sulla-strada-vini/>