

Autunno alle terme: a Saturnia e Comano per rigenerare corpo e spirito

scritto da Redazione | 23/10/2023



È la stagione migliore per trattamenti e coccole. Garanzia di benessere in località immerse nel verde e nel foliage, celebri per le acque e i prodotti dalle formulazioni innovative e dagli effetti garantiti.

© Articolo di Sofia Catalano

E finalmente l'autunno è arrivato. Dopo un'estate lunghissima e caldissima è forte il bisogno di relax, di riconnessione alla natura, di prendersi del tempo per sé, con calma e lentezza. Niente di meglio di un **soggiorno alle terme**, luoghi di benessere che sanno "coccolare" e curare corpo ed anima.

Terme di Saturnia e di Comano, un autunno di benessere

In Italia non c'è che l'imbarazzo della scelta: luoghi dove anche lo sguardo riposa tra i colori caldi del foliage e l'incredibile azzurro delle piscine, naturali e non. **Noi ne abbiamo scelti due tra i più iconici.**

Terme di Saturnia, prodigio naturale per mente e corpo

Incredibile è la vulcanica sorgente di **Terme di Saturnia Natural Destination**, in Maremma: grande come uno specchio d'acqua di montagna, dove l'acqua sulfurea sgorga ininterrottamente dalla stessa sorgente millenaria, dopo un viaggio lungo 40 anni.



Una panoramica delle Terme di Saturnia, in un parco di 120 ettari.

Un miracolo unico al mondo che regala un'emozione non solo visiva. Colore intenso, azzurro/verde, come un gioiello, ma anche emozionante ed ancestrale: l'acqua infatti mantiene una **temperatura costante di 37,5 gradi** che è la stessa del grembo materno, un vero abbraccio che culla e garantisce pace e serenità.

E non basta: il **bioplancton termale**, che si forma e matura nel cratere vulcanico, è una panacea. Un principio attivo esclusivo e prezioso che ha **effetti terapeutici**, non solo sulla pelle ma su tutto l'organismo, soprattutto sul sistema respiratorio; non a caso la sorgente è conosciuta anche come **il più grande aerosol naturale a cielo aperto del mondo**.



Le piscine hanno una temperatura costante di 37,5 gradi.

Il Resort 5 stelle con Spa: ospitalità e benessere

Un prodigio che si rinnova da secoli e che ha come sfondo anche il **comfort di un elegante hotel 5 stelle**, nato nel 1919. All'interno di un verdissimo parco naturale di 120 ettari, garantisce tutto quanto è più che necessario per rendere il soggiorno, oltre che salutare, estremamente piacevole.

La Spa, tra le più premiate al mondo, prevede **ogni tipo di trattamento viso e corpo**, con la supervisione di medici e personale specializzato. Una chicca gli **Yoga Retreat**, praticati anche nell'acqua, per un percorso di profonda rigenerazione, equilibrio e connessione con se stessi.

Dalle confortevoli camere alla Trattoria La Stellata

Il riposo, nelle silenziose camere, è assicurato anche dai colori che evocano l'acqua della sorgente e tappezzerie dalle tinte soft. Irrrinunciabile una sosta alla romantica **trattoria "La stellata"**, che deve il suo nome non alla guida rossa più famosa al mondo, ma al panorama delle serate limpide con i suoi astri luminosi! Qui la tradizione toscana, tra le verdi colline, la fa da padrone: tra pici, crostini, ribollita, pappa al pomodoro.

Last but not list, **Terme di Saturnia è un luogo Pet Friendly**: gli amici a quattro zampe sono benvenuti, viziati e coccolati.



Le Terme di Saturnia sono pet friendly.

Terme di Saturnia

Via del Parco Termale, 58014 Manciano (Grosseto)

Info e prenotazioni: www.termedisaturnia.it

Terme di Comano: prodigi per la pelle, ma non solo

In Trentino, tra le Dolomiti del Brenta e il lago di Garda, ci sono le **Terme di Comano**, il più importante **centro specializzato nella cura della pelle** in Italia e tra i primi in Europa. Un luogo ideale, quindi, per prendersi cura della propria epidermide, ma non solo.



Una panoramica esterna della struttura.



Una delle piscine, per relax e per trattamenti terapeutici.

La cucina dello chef Venturini al ristorante “Il Parco”

Il percorso di benessere, tanto amato da famiglie e bambini, passa anche dal [Grand Hotel Terme di Comano](#), che garantisce un’**esperienza enogastronomica** di altissimo livello. I prodotti e i vini del territorio, sapranno conquistare anche i palati più raffinati con le proposte a Km zero, ma anche con esplorazioni cosmopolite, vegetariane, vegane e senza glutine.

La squadra guidata dallo **chef Christian Venturini** si impegna a portare in tavola piatti totalmente fatti in casa, in un sapiente mix tra modernità e tradizione. Tra i best seller, i presidi slow food come le noci del Bleggio, la farina gialla di Storo, i [broccoli di Torbole](#).



Uno dei piatti dello Chef Christian Venturini.

La SPA per un benessere completo

Per il benessere totale si passa alla **SPA con le sue piscine tradizionali**, circondate dal legno, coperte e scoperte mentre, per chi vuole andare "oltre", è irrinunciabile il **Forest bathing**: una pratica nata in Giappone capace di far immergere anima e corpo nell'abbraccio della Natura.



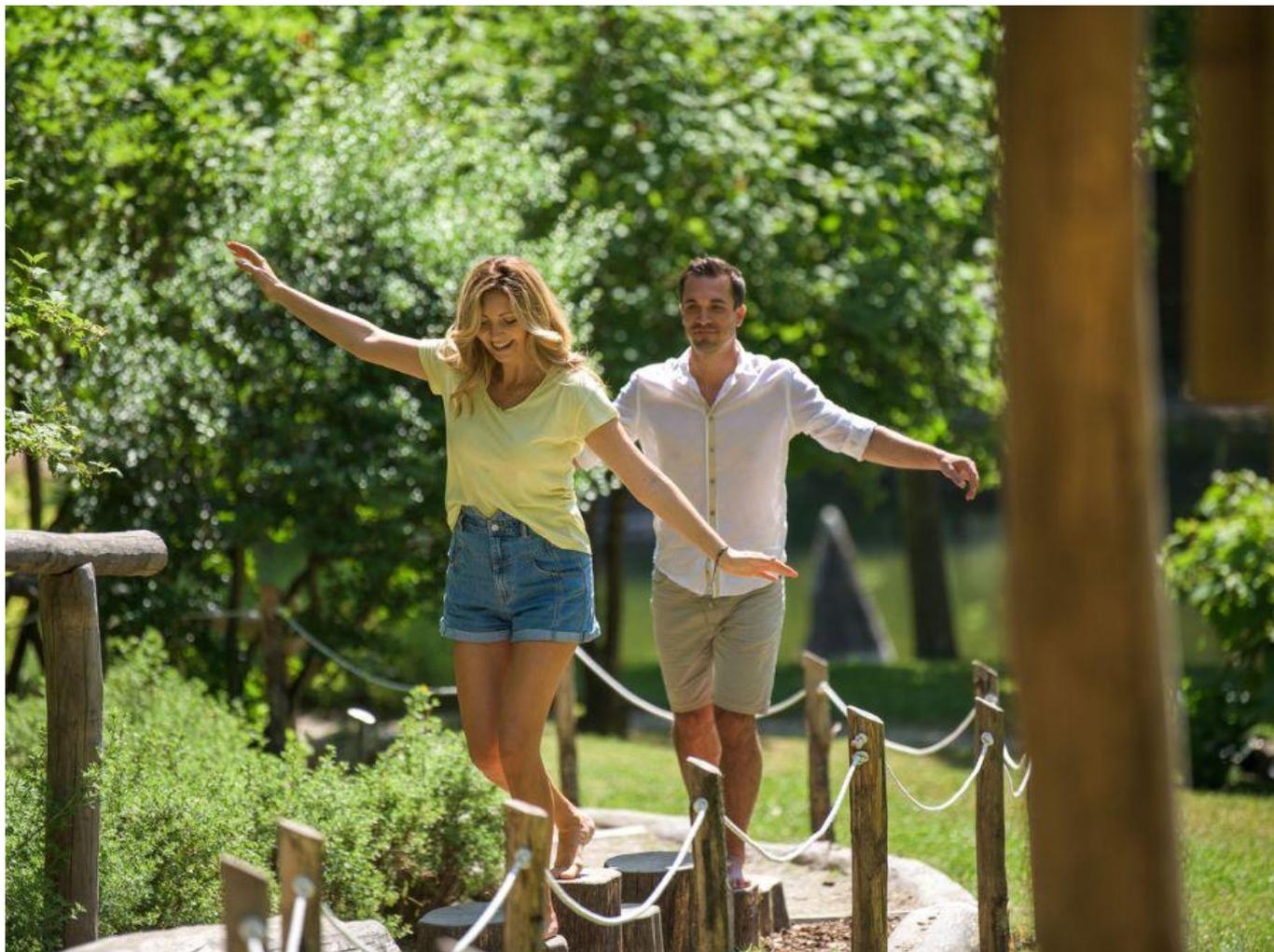
Le Terme di Comano offrono tanti percorsi benessere.

Passeggiate guidate, in un parco di 14 ettari



Il grande parco termale di 14 ettari.

Una passeggiata guidata consente di riconnettersi ai piaceri semplici della vita: camminare a piedi nudi sull'erba, ascoltare il gorgoglio dell'acqua, osservare il volo degli uccelli, o percepire con le dita la superficie della corteccia di un albero. Piccole emozioni sensoriali dimenticate che possono ridurre stress e depressione, abbassare la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca, agire sul nostro sistema immunitario potenziandone la funzionalità.



Passeggiate a piedi nudi nel bosco.

Terme di Comano

Loc. Terme di Comano, 6 - Stenico (TN)

Info e prenotazioni: www.termecomano.it

Acqua termale, creme e altri prodotti per proseguire i trattamenti a casa

Vale la pena di provare ! E se si vuole “ portare a casa ” un condensato di tanta energia pulita, sia alle Terme di Saturnia che alle Terme di Comano è possibile acquistare acqua termale, creme, prodotti per viso e corpo, dalle formulazioni innovative e specifiche, assolutamente naturali ed essenziali per i gesti quotidiani di cura di sé.

Eh già perché oggi più che mai natura e sostenibilità sono indissolubili. All’insegna di un presente sempre più green, che prevede il rispetto dei luoghi e un minimo impatto ambientale, per un futuro migliore.