



Tempo di terme: le più belle dove andare in autunno

In autunno, con il cambio di stagione, torna la voglia di andare alle terme



In autunno, con il cambio di stagione, torna la voglia di **andare alle terme**. Di immergersi nelle **acque calde** e di farsi coccolare con massaggi e trattamenti benessere.

Nelle strutture termali italiane, dalle Terme di Merano alle Terme di Riolo, vengono proposti speciali pacchetti di stagione e specifici trattamenti per il relax, il detox e per prepararsi ad affrontare al meglio l'inverno.

Ai **Bagni vecchi** delle [Terme di Bormio](#) e a San Pellegrino Terme le meravigliose vasche esterne dalle acque caldissime offrono anche un panorama mozzafiato sulle montagne, tinte dai toni caldi tipici della stagione.

Le proprietà delle acque termali di Bormio sono state citate persino da Plinio il Vecchio nella *Naturalis Historia* e raccontate da **Leonardo da Vinci**. L'acqua termale solfato bicarbonato alcalino terrosa che scaturisce dalla montagna a una temperatura compresa fra i 37°C e i 40°C viene utilizzata per cure inalatorie, balneoterapia, balneo fangoterapia, fisioterapia, riabilitazione in acqua e percorso vascolare, ma anche per il wellness.

Le panoramiche Terme di Bormio



La vacanza **In montagna d'autunno**, grazie al clima fresco e secco, tipico nelle Alpi, assicura benessere e relax. Durante i mesi di **settembre, ottobre e novembre** è possibile praticare numerose attività immersi nella natura all'aria aperta. Il Parco Nazionale dello Stelvio è il posto ideale per coltivare esperienze e momenti indimenticabili di felicità, per raggiungere equilibrio spirituale, da provare il **forest bathing**, un vero e proprio bagno, con il corpo e con la mente, negli spazi verdi. I Bagni vecchi di **Bormio terme** con la sua famosa piscina all'aperto regala una vista mozzafiato

L'acqua termale delle **Terme di Merano**, invece, proviene da Monte San Vigilio, a Lana (BZ), e viene utilizzata fin dal 1966. Si tratta di acqua minerale controllata clinicamente con effetti curativi certificati. Queste acque hanno un'azione sedativa e analgesica sul sistema nervoso centrale e periferico, vasodilatatrice periferica e ipotensiva, di rafforzamento del sistema immunitario delle vie respiratorie e di miglioramento in caso di allergie.

Nelle strutture si può seguire un **percorso termale** passando da una sauna finlandese a un hammam, da un getto d'acqua gelata a una vasca di acqua ricca di **proprietà benefiche** attraverso cunicoli e sale relax appartate.

Piscine interne ed esterne, passeggiate e immersioni. È un continuo dentro e fuori, mettere e togliere accappatoio e ciabattine. Senza stress, però, solo piacere. Per il corpo e per la mente.

Chi vuole approfittare dei **trattamenti wellness** dei centri termali può optare per bagni e scrub a base di prodotti naturali di stagione, dalle mele al miele agli acini d'uva. Trattamenti individuali o di coppia e persino per i bambini.