Tutte le terme della Polonia

Perché andare per terme in Polonia? Innanzitutto perché il paese, facilmente raggiungibile dai maggiori aeroporti italiani, offre una tradizione secolare nel turismo termale e una vasta scelta di destinazioni a prezzi accessibili tra spa, pachi termali e centri benessere diffusi dalle cime dei Monti Tatra, ai laghi fino alla costa baltica. Con **oltre 30 centri**, la Polonia è uno scrigno **di sorgenti termali calde** di **acque minerali**, ricche di proprietà terapeutiche e risorsa per il benessere e la salute, oltre ad avere una lunga esperienza nei trattamenti naturali come i bangi di fango, toccasana per le articolazioni e la pelle.

Ai piedi dei Monti Tatra: Terme di Chocholow, Terme Bukovina e Terma Bania

Le **Terme di Chocholow** nella regione montuosa di Podhale grazie alle **acque termali**, **acque sulfuree**, **acque salate iodate** ricche di minerali e con temperature che raggiungono i 36 °C, sono perfette per rigenerarsi con oltre 3mila metri quadrati di relax. A pochi chilometri da **Zakopane**,capitale invernale della Polonia, le terme rappresentano una soluzione per chi cerca una vacanza che unisca benessere, sport e natura. Le **Terme Bukovina** vantano invece **20 piscine** alimentate da acqua altamente mineralizzata con temperatura che varia tra i 30 e i 38 gradi. Alla **Terme Bania** di Bialka Tatrzanska, infine, l'acqua **ricca di minerali**, tra cui solfuri, silice, potassio, calcio, magnesio e ferro, scorre in **15 piscine ricreative interne ed esterne** di **acqua geotermica** a una temperatura di 34 – 38 gradi e con vista sui Monti Tatra. E se il relax non basta,a poca distanza dalle Terme Bania si scia.

Terme Malta

Sulle rive del lago Malta, nel **centro di Poznan**, le **Terme Malta** (Termy Maltanskie) utilizzano **acque geotermiche naturali** nei tre ambienti in cui sono suddivise: Aquapark, Sports Pools, Sauna World. Completano la struttura, un **complesso di**

piscine olimpioniche e l’**Aquapark** che offre tutti i tipi di attrazioni acquatiche, con scivoli di vari gradi di difficoltà, una piscina a onde, acqua geotermica e idromassaggi rilassanti.

Terme di Szczawnica
Le Terme di Szczawnica, nel **Parco Nazionale di Pieniny**, sono note per i trattamenti delle vie respiratorie, oltre a costituire una meta ideale per passeggiate nel parco e escursioni lungo il fiume **Dunajec**.

Terme Cieplickie
Le **Terme Cieplickie** sono un **complesso di piscine sportive e ricreative** situate a Jelenia Gora, nella provincia della **Bassa Slesia** ai piedi dei Monti dei Giganti. Ideali per i trattamenti al sistema muscolo-scheletrico e alle malattie della pelle, la destinazione è una delle più antiche della Polonia a proporre turismo termale. Le acque sono **poco mineralizzate**, **fluorurate** e **silicee.** Inoltre, per bilanciare la composizione dell’acqua nelle vasche delle piscine, viene utilizzata anche l’**acque calde provenienti da sorgenti sotterranee di trivellazione**. Le **proprietà salutari uniche** di queste acque sono note da centinaia di anni: previene la formazione di calcoli nel sistema urinario, aumenta la mineralizzazione ossea, previene la carie, aumenta la minzione e la diuresi e ha proprietà antibatteriche. Le piscine e le vasche idromassaggio sono riempite con acqua ad una temperatura ottimale tra 27 °C e 36 °C.