

La **Slovenia** è un paese di acque curative e le sue sorgenti termominerali sono fonte di **salute e benessere**. La scelta delle terme in Slovenia è ampia: potete selezionarle in base all'ubicazione oppure alle esigenze curative o al tipo di vacanza esperienziale che vorrete trascorrere. Da soli o con la famiglia.

Che cerchiate cultura o semplicemente natura, che seguiate i percorsi segnalati o preferiate seguire il vostro istinto, in Slovenia avrete l'opportunità di trovare quello che cercate.



Piscina termale in Slovenia

## **Benefici e benessere per il corpo con le acque naturali**

Terme in Slovenia: sono oltre **100 le sorgenti di acque minerali e termali naturali del Paese** e tutte garantiscono una lunghissima serie di benefici per il benessere del corpo. Le acque che sgorgano in Slovenia hanno una serie di poteri che possono essere definiti speciali. Le sorgenti minerali e termali di questo Paese, si collocano principalmente nella parte pannonica. La **Slovenia Pannonica** termale è la zona delle acque curative e dei percorsi più belli. I centri termali qui sono immersi tra le colline soleggiate cosparse di vigneti. La cucina locale è offerta da molte fattorie che ospitano i turisti. I castelli e le storie legate a una delle più potenti famiglie nobili in Europa potranno risvegliare l'immaginazione.

Altre terme in Slovenia si trovano sulla costa o al confine del mondo alpino. Tutte le località effettuano trattamenti che nel tempo hanno senz'altro effetti positivi sulla **salute** e sul **benessere**.

Nei numerosi centri termali naturali i trattamenti prevedono sempre il ricorso a **elementi curativi naturali**. Ci si affida non solo alle acque termali, termominerali e minerali per cure idropiniche. Anche i fattori climatici, l'altitudine appropriata, la torba, l'acqua di mare e l'acqua salmastra, il fango delle saline, l'aerosol per inalazioni, i fanghi terapeutici hanno la loro funzione terapeutica.

Una delle acque minerali più eccezionali è la **Donat Mg di Rogaška Slatina**, nota per il suo **alto contenuto di magnesio**.



Laghi e terme protagoniste in Slovenia

## **Terme in Slovenia. Sul fiume anche l'isola dell'amore**

L'acqua minerale di **Radenci** ha anche **una delle quote più alte di contenuto di CO<sub>2</sub> in Europa**. Magia dell'acqua. La regione di **Pomurje**, ricca di minerali naturali e sorgenti termali, offre **acque termali-minerali nere** e paraffiniche alla superficie delle profondità della terra. Il potere di tale acqua curativa viene utilizzato in varie terapie, tra cui bagni, massaggi e trattamenti di bellezza. Vicino alle terme **Moravske Toplice, Radenci, Banovci e Lendava**, sul fiume **Mura** si può ammirare **l'isola dell'amore**. Con i suoi numerosi meandri, rami di fiume e baie è davvero speciale per gli amanti della natura. Nel villaggio di **Ižakovci** il fiume ha formato un'isola naturale che è stata chiamata dalla gente del posto **l'isola dell'amore**. Magia dell'acqua. In passato sul fiume Mura erano presenti numerosi mulini galleggianti. Si trova qui anche il più grande castello barocco della Slovenia.

La ricchezza delle acque curative delle terme in Slovenia colloca il Paese tra i leader mondiali nella **balneoterapia**. Questo tipo di trattamento è tuttavia affiancato da altre

pratiche tra cui i metodi tradizionali dell'Estremo Oriente. Molti altri trattamenti incorporano ingredienti e conoscenze locali. Grazie all'alta competenza professionale e all'utilizzo delle ultime tecnologie, la Slovenia rappresenta la meta ideale per chi ricerca **salute e rigenerazione**.



Trattamento di bellezza alle Terme Dobrna

## Terapie e programmi ad hoc per ogni cliente

Per programmare trattamenti utili alla **prevenzione** delle malattie tipiche della società contemporanea, si tiene conto dei risultati della **medicina moderna**. Non solo. Tutti i programmi si basano sul **trattamento individuale e olistico** degli ospiti. La medicina moderna e la medicina tradizionale vengono associate ai fattori curatici naturali e all'esperienza. In tutti i centri termali della Slovenia si svolgono programmi specifici di prevenzione, come ad esempio terapie antistress e programmi anti-invecchiamento per ogni genere di cliente, dai dirigenti alle future mamme.



Šmarješke Toplice-Sauna

## Rogaška Slatina e la sua straordinaria acqua

Il **Centro Medico di [Rogaška Slatina](#)**, ad esempio, è rinomato per gli esami preventivi e i **programmi per manager e sportivi**, l'approccio olistico in materia di alimentazione, i programmi per ottenere un aspetto giovanile combinati con la

dermatologia e chirurgia estetica, la fisioterapia e i massaggi medici e terapeutici. Magia dell'acqua. Tra le terme in Slovenia, queste sono le uniche che curano **disturbi gastroenterologici e metabolici**. Qui si trova la sorgente dalla **straordinaria acqua minerale Donat Mg**, l'acqua minerale naturale più ricca di magnesio al mondo. In Slovenia troviamo inoltre [Terme Catez](#) è il più grande e rinomato complesso termale d'Europa con oltre 12.000 mq di superfici acquatiche.

Il suo team medico è d'eccellenza ed è costituito da medici specialisti in fisiatria, ortopedia, neurochirurgia, cinesiologia, professori di cultura fisica, fisioterapisti, infermieri, specialisti in ergoterapia, massaggiatori. Anche le strutture a disposizione sono di elevatissima qualità. Dopo le attrazioni per le **famiglie**, una parte importante dell'attività medica è svolta, infatti, dal reparto per la **riabilitazione degli sportivi**. Il centro, dotato di reparto ospedaliero e di assistenza medica 24 ore su 24.



Rogaška Slatina – Medical Center

## **Programmi di dimagrimento personalizzati**

Tra le terme in Slovenia, ci sono anche i centri specializzati in programmi di **dimagrimento e di disintossicazione**. Tra questi troviamo le **Terme di Smarjške Toplice** con il loro **Vitarium Spa & Clinique**. Queste terme sono molto conosciute per l'approccio olistico alla prevenzione delle malattie che sono conseguenza dello stile di vita moderno. Nel centro viene applicato il **programma di dimagrimento SlimFit** e quello di digiuno alimentare **VitaDetox**. Entrambi sono basati su dieta personalizzata, esercizi e terapie che si svolgono sotto

controllo medico.

Alle **Terme Drobna** potete scegliere tra programmi di disintossicazione, programmi speciali per **manager** e altri programmi di **medical wellness**. Questi programmi prevedono massaggi, aromaterapia clinica e diversi rituali. Non si devono assolutamente perdere i bagni di marmo in cui l'acqua termale sgorga direttamente dalla sorgente e possiede quindi più ossigeno. Il **Centro diagnostico e di riabilitazione Dobrna Medical** è famoso per la cura dell'infertilità e delle malattie ginecologiche. Le terme naturali slovene, con le loro tradizioni, sono già da tempo legate al mantenimento e al recupero della salute.



Trattamento Ayurvedico a Thermana Laško

## Parola d'ordine: gestire lo stress

La particolare attenzione dedicata all'armonia con l'ambiente circostante, i fattori naturali e l'approccio specialistico moderno hanno reso le **terme naturali slovene** luoghi ideali per ritrovare se stessi. Il **wellness** mette a disposizione i suoi programmi cosmetici, di rilassamento e benessere. Tutto ciò viene integrato dai programmi di selfness. Al centro di tutto la salute fisica e mentale e le energie positive. I problemi che possono sorgere trascurando l'**equilibrio psico-fisico** sono molti.

Per tale motivo nelle terme in Slovenia si sviluppano con cura programmi ed esperienze che insegnano la gestione dello **stress**, attraverso tecniche di autoguarigione e di rilassamento.

Massaggi, terapie, bagni e relax prevedono spesso l'uso di elementi tipici locali come ad esempio il **miele, l'uva, la birra, le alghe marine, la cioccolata, le erbe medicinali e i**

**fiori di campo.** I massaggiatori esperti adottano numerose tecniche e metodi antichi provenienti da Paesi lontani.



Terme Olimia

## **Olimia e Orhidelia le terme più premiate della Slovenia**

Certamente l'offerta nel campo delle saune è molto varia. Si va da quella finlandese a quella a infrarossi e al bagno turco. Ci sono anche la sauna ai sali, ai cristalli, indiana, romana e con cromoterapia, le biosaune e il laconium. In sauna si possono praticare programmi diversi. Gli angoli verdi più belli dei centri termali sloveni sono spesso teatro di esercizi di rilassamento, come il particolare **yoga della risata**, di esercizi di respirazione e relax a piedi nudi lungo sentieri sensoriali e punti energetici.

Alle pluripremiate **Terme Olimia**, prima destinazione per il **selfness** in Slovenia, con i suoi inconfondibili approcci olistici, si insegna a cambiare le proprie abitudini e sé stessi.

Il centro benessere **Orhidelia** già da 8 anni consecutivi vanta il titolo di **"Miglior Centro Benessere Sloveno"**.

Presso **Thermana Laško** nell'omonima **Laško**, cittadina famosa per la birra e gli apicoltori, ripristinano il benessere con il wellness alla birra e al miele e i piaceri culinari. In conclusione il centro **Thermana&Veda Ayurveda** offre trattamenti completi per farvi ritrovare l'equilibrio.

**testo di Maria Rosaria Talarico**

## **INFORMAZIONI:**

Ente Sloveno per il Turismo in Italia Tel: 02 29511187  
-Galleria Buenos Aires, 1 - 20124 Milano  
<https://www.sloveniaturismo.it/>

## **ARTICOLI CORRELATI:**

<http://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/slovenia-san-valentino-green-heart/>

<http://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/slovenia-vacanze-scelta-rimske/>

<http://www.ilviaggiatore-magazine.it/category/alberghi-locazioni/>

<http://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/sloveniapasqua-e-primavera-alle-terme-snovik/>

<http://www.ilviaggiatore-magazine.it/benessere-salute/da-maggio-ad-ottobreil-thalasso-spa-lepa-vida-nella-vicina-slovenia/>