

## TERME DI BAGNI DI LUCCA: I CALDI VAPORI DELLA GRANDE NOBILTÀ EUROPEA



Alla scoperta delle antiche terme di Bagni di Lucca in Garfagnana, dove benefiche sorgenti di acqua termale sgorgano direttamente dal cuore dell'Appennino

- [Breve storia delle miracolose Terme di Bagni di Lucca](#)
- [Il centro termale di Bagni di Lucca](#)
- [Terme di Bagni di Lucca: 2 stabilimenti e 1 centro benessere](#)
- [Cosa vedere nei dintorni di Bagni di Lucca](#)

**L**e Terme di Bagni di Lucca, nonostante la denominazione, sgorgano in Garfagnana, tra i monti dell'Appennino, a una trentina di chilometri a nord della città capoluogo di provincia, e rappresentano una delle strutture termali italiane, non solo toscane, dalla storia più nobile e antica, tanto che in passato erano tra le più famose in Europa. Inoltre, insieme a Bagni di Pisa e a Grotta Giusti di Monsummano Terme, si trovano a essere tra le sole tre in regione provviste di grotte termali naturali.



## Breve storia delle miracolose Terme di Bagni di Lucca

Già conosciute dai Romani, con la caduta dell'Impero Romano d'Occidente si assisté a un progressivo abbandono delle Terme di Bagni di Lucca che in seguito furono riscoperte dai Longobardi. Ma è solo con Matilde di Canossa, nota come la "Grancontessa", che si ebbe un importante restauro della struttura e un nuovo, decisivo, sviluppo di tutto il centro.

La vicinanza delle terme alla [via Francigena](#), coincidente con l'antica via Clodia Nuova che da Lucca portava in Emilia, attraeva una gran massa di pellegrini e mercanti che si recavano sia a Roma che in Francia, tanto che Matilde costruì il [Ponte della Maddalena](#), detto del Diavolo, proprio perché i viandanti potessero curarsi alle terme.

Fin dall'inizio del XIII secolo, Lucca si impadronì della zona termale fino a renderla, un paio di secoli più tardi, una tra le più famose e frequentate d'Europa.

Durante il Rinascimento la nobiltà lucchese iniziò a edificare, presso le terme, alcune residenze estive che la Repubblica requisiva per gli ospiti illustri e, grazie al lungo periodo di pace che il governo garantì fino alla fine del XVIII secolo, proseguì da tutta l'Europa l'afflusso di VIP dell'epoca che cercavano un clima mite e una squisita accoglienza.

## Una località termale famosa per i suoi ospiti d'eccellenza

La località venne descritta da Montaigne e decantata da Falloppio e Redi, i medici più celebri del tempo, che la raccontarono come un paradiso terrestre. Fu però Elisa Bonaparte Baciocchi, principessa di Lucca e Piombino, che durante il suo breve regno impresso un forte impulso alle terme e alla quantità degli alberghi presenti, determinando la forma attuale del paesaggio, elevando il luogo a capitale estiva, e incrementando esponenzialmente l'afflusso di ospiti internazionali.

Soprattutto gli anglosassoni, i primi a scoprire Bagni di Lucca, amavano questa località che chiamavano la "Svizzera della Toscana". Il paese infatti si era ormai trasformato in un ritrovo esclusivo per la nobiltà e i diplomatici dell'intera Europa accreditati presso la corte di Lucca e il Granducato di Toscana, oltre a essere divenuto meta di ospiti eccellenti, come i poeti Byron, Shelley, Giusti, Monti o, nel Novecento, Carducci, Pascoli, Montale; scrittori come Dumas ed Henry James; di musicisti come Paganini, Strauss, Listz, Puccini e Mascagni; politici e regnanti come i Napoleonidi, la regina Margherita, D'Azeglio, Galeazzo Ciano; e addirittura di papi, come Sisto IV e V.



Leggi anche: [Una domenica in Garfagnana: 5 idee per accontentare tutti](#)





## Il centro termale di Bagni di Lucca

Ma lo charme di questo piccolo centro non si esaurisce in qualche nota nostalgica. Attualmente il complesso termale di Bagni di Lucca utilizza le acque benefiche di ben 25 fonti ipertermali. Le più rinomate, quelle che sgorgano sul colle di Corsena, sono tutte classificate come solfato-bicarbonato-calciche, e fuoriescono dal suolo a temperature comprese fra i 36,5° e i 54°.

Come evocato dalle antiche leggende - in particolare quella che ricorda le gesta del pistoiese Bernabò risanato dalle acque che oggi portano il suo nome -, le terme di Bagni di Lucca sono raccomandate nella cura delle affezioni cutanee, ma non solo. Infatti le acque di queste sorgenti, oltre a essere indicate nei trattamenti di obesità, dismetabolismi e artropatie, sono ideali per mantenere una perfetta forma fisica. Artrosi, esiti di traumi sportivi e fratturativi, discopatie e altre patologie dell'apparato locomotore traggono dai fanghi sicuro beneficio. Bagni e idromassaggi sono poi a disposizione di chi lamenta vasculopatie periferiche e malattie della pelle.

Se è vero che i bagni termali sono in assoluto la principale attrattiva, è vero anche che molto apprezzati nel tempo sono stati, e sono ancora, i caldissimi bagni di vapore che si originano dagli effluvi termali sprigionati dalle bollenti acque ipertermali, tanto che le patologie croniche dell'apparato respiratorio e delle prime vie aeree vengono trattate, secondo le esigenze, con aerosol, inalazioni o nebulizzazioni.

Le acque di Bagni di Lucca si sono poi rivelate particolarmente efficaci per il trattamento delle riniti allergiche dell'infanzia e dell'adolescenza. Ai classici trattamenti termali è inoltre possibile abbinare terapie fisiche, massofiochinesiterapiche, ludiche e sportive; il tutto si svolge in un ambiente che nel tempo ha mantenuto intatto il fascino dell'esclusiva stazione termale ottocentesca.



## Terme di Bagni di Lucca: 2 stabilimenti e 1 centro benessere

Il centro di Bagni di Lucca si articola in due stabilimenti: le Terme di Jean Varraud - incorporato nel lussuoso Hotel "Antico Albergo Terme" - e Casa Boccella. Fiore all'occhiello della struttura è la "Piccola Piscina Termale" di soli 60 metri quadri. Il centro include inoltre anche: sala fitness, salone meeting e area bambini

La presenza del centro benessere permette anche una perfetta *remise en forme* per tonificare, rilassare e depurare l'organismo; qui si effettuano infatti massaggi, trattamenti di oli essenziali, fanghi e creme specifiche, oltre a offrire una propria linea di cosmetici e di tisane.

## Grotte termali naturali per rilassanti bagni di vapore

Il complesso termale Jean Varraud e Casa Boccella si caratterizza anche per la presenza di due suggestive

grotte termali in cui il calore viene alimentato dal vapore naturale delle sorgenti.

La Grotta Paolina e la Grotta Grande sono connotate da una temperatura interna compresa fra i 40° e i 45°. Sono per questo usate per i bagni di vapore, ideali per la cura della pelle ma anche per contrastare artropatie, per rilassare i muscoli e depurare l'organismo. L'intenso effetto mio-rilassante e decontratturante dei vapori termali rappresenta infatti un potente anti-stress naturale.



## Cosa vedere nei dintorni di Bagni di Lucca

Bagni di Lucca si trova nella media Valle del Serchio, una zona suggestiva, traboccante di boschi di castagni, piccoli borghi antichi, e scenari carichi di suggestioni.

In direzione Lucca, non si può perdere il Ponte della Maddalena, detto anche il [Ponte del Diavolo](#), sul fiume Serchio, che col suo incredibile arco più alto evoca inquietanti scenari da letteratura gotica, né il borgo di [Coreglia Antelminelli](#), annoverato tra i più belli d'Italia.

Inoltre, nella gola delle Strette di Cocciglia, in località Scesta, a meno di 10 chilometri da Bagni di Lucca, ecco il Canyon Park, il primo parco avventura in Italia che si sviluppa all'interno di un Canyon: adattissimo all'intera famiglia.



Leggi anche: [Parchi divertimento in Toscana, per il piacere di grandi e piccini](#)





Caro lettore, cara lettrice amante dei caldi abbracci termali, grazie per la tua attenzione; adesso è il tuo turno, scrivi un commento qui sotto, su [Facebook](#), o inviaci un direct su [Instagram](#), ti aspettiamo.



PER APPROFONDIRE:

- [Le terme toscane: il più ampio sistema di centri benessere d'Italia](#)
- [Terme in provincia di Siena: dieci giorni di bellezza e benessere](#)
- [Grotta Giusti: l'ottava meraviglia del mondo](#)



La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

Teniamoci in contatto

---

Riproduzione Riservata ©Copyright TuscanyPeople

