

## TERME DI SASSETTA: IL BENESSERE DIFFUSO



Le Terme di Sassetta si trovano all'interno dell'agriturismo "Podere la Cerreta", un organismo biodinamico di 75 ettari circondato da un fitto bosco di macchia mediterranea, nella vallata di Pian delle Vigne a Sassetta, Livorno.

Terme di Sassetta, in un agriturismo biodinamico l'essenza del benessere

**A**ntefatto: tre anni fa mi trovavo a "bagnomaria" in una rinomata stazione termale toscana. A mollo, chiacchierando del più e del meno, una coppia di professionisti dei weekend goderecci mi rivelò che, a loro dire, le Terme di Sassetta erano il top. Mi raccontavano di un agriturismo biodinamico con all'interno Terme di altissimo livello. Ne rimasi intrigato...



## L'acqua e il percorso termale alle Terme di Sassetta

Oggi, concentrare in un solo articolo quella che davvero è un'esperienza di benessere diffuso è molto complesso, tentiamo quindi di vedere nel dettaglio di cosa parliamo quando abbiniamo le parole terme e biodinamico.

### Le proprietà delle acque termali di Sassetta

L'acqua: l'acqua termale delle Terme di Sassetta, ricca di solfati, calcio, preziosi minerali e oligoelementi, nasce naturalmente dalla terra alla temperatura di 49,6° C e con una portata media di circa 200 litri/min. Va ad alimentare la struttura termale. L'acqua delle terme di Sassetta è un'acqua Solfato-Calcica-Ipertermale e proprio alla particolare concentrazione di questi elementi si devono i maggiori effetti terapeutici a livello dell'apparato respiratorio, della pelle e dell'apparato osteomuscolare.

### Il percorso termale nel centro benessere

Il percorso termale: il centro termale si ispira alla tradizione architettonica delle terme etrusche e romane e sembra un edificio riportato alla luce dal passato e che ora la natura ha perfettamente inglobato.

Si compone di: piscina balneoterapica interna Ipertermale Calidarium a 36°C-37°C, piscina balneoterapica esterna tepidarium con idromassaggi e cascate a 32°C-34°C, piscina balneoterapica esterna frigidarium a 22°C-24°C, camera sudatoria in pietra di fiume laconicum, docce emozionali cromoterapiche e aromaterapiche, biosauna aromaterapica alle essenze e percorso Kneipp.



## I trattamenti olistici con prodotti da agricoltura biodinamica

I trattamenti: alle Terme di Sassetta l'azione di un'acqua termale unica al mondo si unisce a percorsi di trattamenti olistici integrati, con l'utilizzo dei prodotti freschi da agricoltura biodinamica. Un percorso che parte dalle manualità che affondano le radici nel mondo occidentale e orientale, fino agli esclusivi trattamenti termali viso-corpo di ispirazione etrusca racchiusi nel menù di trattamenti di cosmesi fresca biodinamica preparata al momento. Si segue il ritmo delle stagioni con un vero approccio olistico fatto di acqua termale, fiori, piante, cibo, luce, aria, terra. Un pacchetto di Biocosmesi fresca tutto da provare.

Importante sottolineare che alle Terme di Sassetta è possibile abbinare all'ingresso alle Piscine termali e alla Spa, anche pranzi, cene, degustazioni con i prodotti e vini biodinamici della azienda agrituristica Podere La Cerreta, il cui modello di Ristorazione Fresca Biodinamica utilizza per il 95% alimenti e prodotti del podere stesso con possibilità di menù tradizionali, vegetariani o vegani.



### L'altra esperienza emozionale fuori dalle Terme di Sassetta

Il Podere la Cerreta è l'altra parte dell'esperienza emozionale che potete esperire qui a Pian delle Vigne. L'agriturismo infatti si propone come "una concezione di benessere fuori dal tempo" ed è vero.

La struttura è composta da 4 casolari in pietra, con 2 o 4 stanze, che conservano i sapori e l'energia del bosco nei quali sono immersi e dove il vero lusso è il godersi la calma ed il silenzio. L'arredamento tipico, vero, non artefatto, fa immergere immediatamente l'ospite in una dimensione di totale agio. La distanza dei casolari dalla struttura in pietra che ospita la sorgente termale varia dai 20 ai 50 metri. tutto molto comodo quindi.



## Il ristorante agricolo e l'Azienda Agricola Biodinamica

La ristorazione: ha un'importanza cruciale nell'offerta della Cerreta. Come azienda agricola biodinamica, certificata Demeter, la Cerreta produce più del 95% delle risorse che vengono poi trasformate e servite a tavola, a partire da una colazione ad alto valore nutrizionale, con yogurt di latte di mucca appena munto, confetture extra di frutta di loro produzione, da spalmare sul pane a lievitazione naturale cotto nel forno a legna, i formaggi e le uova fresche di giornata.

La stessa qualità viene proposta nella preparazione del pranzo e della cena. Le verdure e gli ortaggi colti freschi nell'orto, l'olio ottenuto da olive spremute a freddo, le carni di manzo maremmano, di maiale di cinta senese e dei polli livornesi dei loro allevamenti per finire ai vini dei vigneti del podere. Tutto *made in Cerreta* e la qualità si sente perché, ahimè, tornando in città si sente la nostalgia di questi sapori.

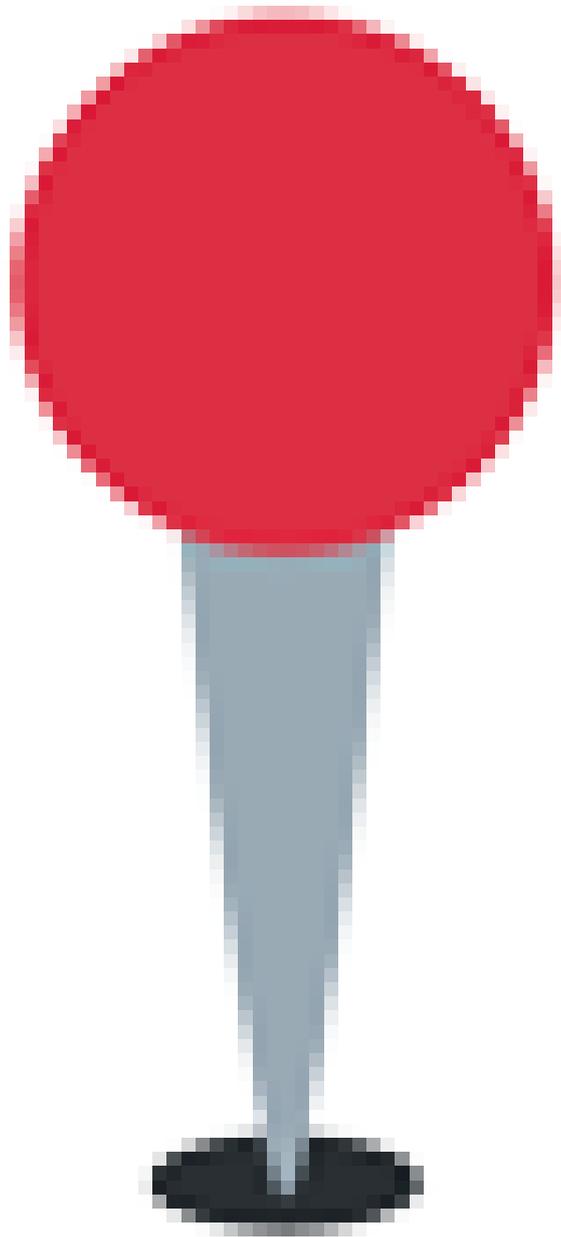


Leggi anche: [Le terme toscane: il più ampio sistema di centri benessere d'Italia](#)





Per concludere ricordo che i cani sono graditi ospiti della struttura che prevede un'altra grande peculiarità: l'equitarmonia, il concetto di equitazione basato sulla comunicazione sensibile con il cavallo, attraverso la conoscenza, comprensione e psicologia.



PER APPROFONDIRE:





Viaggio tra suggestive città e affascinanti borghi medioevali delle Colline Metallifere





Montecatini Terme, tra celebre Passato e Presente a 5 stelle





Monsignor della Casa Country Resort&SPA: semplicemente eccellenza toscana

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

Teniamoci in contatto



