

## TERME IN PROVINCIA DI SIENA: DIECI GIORNI DI BELLEZZA E BENESSERE



Dieci giorni in Toscana: tra cibo delizioso, arte e storia ma, soprattutto, bellissime terme in provincia di Siena per riequilibrare mente e corpo

Terme in provincia di Siena: dieci giorni di bellezza e benessere

**D**ue colleghe e uno stressante progetto di lavoro concluso con successo. Come festeggiare? Concedendosi una vacanza tra amiche, esclusivamente al femminile, votata a riacquistare un aspetto umano dopo mesi e mesi chiuse in ufficio a litigare con i clienti. Dieci giorni in Toscana per rimettersi in sesto e godere di tutti i benefici delle bellissime terme in provincia di Siena.



## Dormire a Siena, città toscana Patrimonio dell'UNESCO

La città scelta per i pernottamenti è stata Siena, città d'arte Patrimonio dell'Unesco dal 1995. Famosa per il suo celebre Palio di Siena, che non abbiamo potuto vedere perché le date non coincidevano, ma ci siamo consolate restando stupefatte e a bocca aperta al centro della famosa Piazza del Campo.

Quando si legge che è a forma di conchiglia non ci rende conto di cosa significhi realmente: la Piazza è veramente concava. Percorrerla dà la sensazione di passeggiare all'interno di un letto di un lago magicamente evaporato. Se si pensa che, in antichità, era uno scivolo di terra destinato allo scorrimento delle acque piovane, si comprende facilmente il motivo della sua forma unica e particolare. La cosa incredibile è che si sia mantenuta così intatta ed integra, perfetta in ogni particolare architettonico, fino ai giorni nostri. Bellissimo lo spettacolo dei ragazzi seduti sulle parti più alte della piazza, a chiacchierare e a godersi il sole sul viso, probabilmente in una pausa tra studio e lavoro.



### Le Terme in provincia di Siena

La provincia di Siena è ricca di stabilimenti termali molto famosi: il nostro vero obiettivo era visitare proprio le terme in provincia di Siena, nonché concederci una mezza giornata in ogni struttura.

In fondo si trattava di una vacanza al femminile, per scrollarci di dosso il grigiore della metropoli e per ri-funzionalizzare ossa e muscoli, provati da mesi di sedia e scrivania.



## Prima tappa: Bagni di San Filippo

Primo giorno, e prima meta, la Val d'Orcia nel Sud della Toscana. Castiglione d'Orcia è un piccolo borgo toscano che conta poco più di 2000 anime: per noi, già un elemento di originalità, abituate ad una densità abitativa che ricorda pericolosamente le caricature delle grandi città giapponesi nell'ora di punta. Ci troviamo improvvisamente immerse in quest'oasi di pace quasi irreale, sprofondata nei verdi, nei gialli e nei rossi della vegetazione del Monte Amiata e respiriamo a pieni polmoni.

Cosa che continuiamo a fare per tutto il giorno, visto che le acque caldissime, che sgorgano dalle rocce dei Bagni di San Filippo, fungono da aerosol naturale, liberandoci i polmoni dalla nebbia e dallo smog. Punta di diamante di queste terme in provincia di Siena, il Fosso Bianco: un torrente incastonato nella bellezza naturale del bosco, nel quale confluiscono diverse acque sorgive calde, creando un percorso benessere fatto di vasche e pozze, che massaggia il corpo, elimina le contratture e distende muscoli ed articolazioni.



Leggi anche: [Bagni San Filippo in Val d'Orcia: quando la natura è spettacolare e curatrice](#)





## Chianciano, seconda tappa del tour delle terme toscane in provincia di Siena

Le Terme di Chianciano in Val di Chiana, però, erano quelle che ci incuriosivano di più e, in effetti, quelle che più abbiamo apprezzato, anche se visitate in una giornata uggiosa e piovigginosa. Si tratta di una Spa in piena regola, lussuosa e ricca di opzioni: trattamenti personalizzati, percorsi idrici, idromassaggi, saune e bagni turchi. A Chianciano abbiamo trascorso un'intera giornata, provando tutto e lasciandoci andare al più puro e mero relax. Ci è stato spiegato che le acque di Chianciano sono di cinque tipi diversi.

Per questo, lo stabilimento offre cinque percorsi differenti, da scegliere in base alle proprie esigenze: ogni percorso ha come protagonista una tipologia d'acqua specifica. Si tratta di scegliere tra: percorso depurativo, energizzante, riequilibrante o rilassante con annesso percorso del gusto. Il tutto si svolge tra docce emozionali, cascate massaggianti, vasche idromassaggio e pozze con annessa aromaterapia o cromoterapia. Un'esperienza totalizzante, dalla quale si esce rinnovati nel corpo e nello spirito, riequilibrati tra mente e cuore e con addosso una meravigliosa sensazione di benessere e relax.



Leggi anche: [Chianciano Terme: una delle stazioni termali più famose d'Europa](#)





### Rapolano Terme, benessere tra le Crete senesi

A Rapolano, abbiamo scoperto il giorno dopo, sorgono due stazioni termali: le Terme Antica Querciolaia e le Terme di San Giovanni. Entrambe sono strutture moderne, con tanto di albergo dotato di ogni comfort, con ala Spa dedicata alla medicina estetica e ai trattamenti specifici di bellezza.

Le loro acque sulfuree sono particolarmente indicate per lenire dolori ai muscoli e alle ossa, ottime per la fisioterapia ed il recupero dopo traumi, incidenti o lunghi periodi di immobilità.



Leggi anche: [Rapolano Terme, relax nel cuore delle Crete Senesi](#)





## Bagno Vignoni, le più antiche terme in provincia di Siena

Bagno Vignoni ci ha dato la possibilità di vedere un'altra zona della Val d'Orcia, ricca di cipressi che si rincorrono l'un l'altro su dolci colline. Nell'insieme, San Quirico d'Orcia ricorda certi quadri settecenteschi bucolici, dai colori sfumati tra i quali spiccano piccoli gioielli d'arte che sbucano dal nulla, così come fa la piazzetta che, sorprendentemente si rivela essere quasi tutta occupata dalla piscina termale.

Le acque di Bagno Vignoni sono le più calde in assoluto tra quelle termali toscane. Nascono dalle sorgenti a 52° e sono ricche di bicarbonato, solfato e minerali della terra, di cui si mescolano a 1000 metri di profondità. Sono particolarmente indicate per curare la pelle, per eliminare l'acne e i punti neri, nonché per dare nuovo benessere alle articolazioni e ai muscoli, sfruttando proprio il loro piacevole calore.



Leggi anche: [Bagno Vignoni una storia lunga 2000 anni](#)





## Terme di San Casciano dei Bagni

Mancavano solo loro, per completare il nostro terme-tour: le Terme di San Casciano dei Bagni. Secondo la leggenda le eresse nientemeno che un Re etrusco, fatto sta ricordano davvero le strutture antiche, di cui sia ha immaginario e iconografia grazie a famose statue e dipinti. Strutturate principalmente in pietra, sfruttano ben 43 fonti d'acqua sorgiva, delle quali la più importante è Fonteverde.

La varietà di acque rendono le Terme di San Casciano dei Bagni funzionali a diversi percorsi terapeutici: principalmente sono utili al relax, grazie ai panorami suggestivi e accattivanti di cui si può godere mentre ci si fa cullare dall'acqua tiepida e dagli idromassaggi. Nella piscina rotonda con idromassaggio snellente abbiamo ammirato l'ultimo tramonto toscano della nostra vacanza: il cielo che da rosso diventa fucsia, viola e poi nero è sempre un momento emozionante.



Leggi anche: [San Casciano dei Bagni: l'Eden si trova in Toscana](#)





## Radicondoli e le acque ipertermali

Radicondoli, visitata il secondo giorno del nostro tour tra le terme in provincia di Siena, è una piccola località tra Siena, Volterra e la suggestiva San Gimignano. Sorgono qui le Galleraie, uno stabilimento termale piccolo, ma estremamente funzionale.

Le sue acque ipertermali a 29° sono particolarmente consigliate per i trattamenti di bellezza, in particolare modo per il dimagrimento e la lotta alla cellulite. Abbiamo deciso di sfruttarle al massimo, partecipando ad una lezione di acquagym, durante la quale un istruttore ci lanciava ordini, a suo dire motivazionali. L'abbiamo perdonato solo perché era veramente carino e perché il suo delizioso accento toscano ci ha distratto abbastanza da non far caso a tutti i suoi rimproveri.



Leggi anche: [Radicondoli, la conoscete davvero? Scopriamola insieme!](#)





## Terme di Montepulciano

Un'altra piccola ma funzionale stazione termale toscana si trova a Montepulciano, località famosa per l'omonimo pregiatissimo vino, che poi è stato il protagonista della nostra gita, ancor più delle Terme.

Le Terme di Montepulciano sono particolarmente indicate per i bambini, che abbiamo visto essere trattati con tutti i riguardi e la dolcezza possibile dal personale qualificato: tra le altre cose, infatti, dispongono di un'ala interamente dedicata alla cura e alla prevenzione delle patologie respiratorie pediatriche.



## Petriolo, terme libere in Toscana

La gita che ha segnato la metà della nostra rilassante vacanza, ai Bagni di Petriolo, ci ha permesso di unire al mero interesse per l'istituto termale una parentesi di arte e cultura.

Attorno allo stabilimento (ci sono anche le terme libere) sorgono piccoli borghi medievali, che conservano ancora le caratteristiche strutturali e architettoniche del Medioevo. Un vero e proprio tuffo nel passato, in scenografie che sembravano il palcoscenico di un film in costume. Le Terme di Petriolo sono famose per i trattamenti ai fanghi: antirughe, che donano nuova luminosità al viso, rassodanti e capaci persino di minimizzare le occhiaie. E vi assicuro che funzionano!



Leggi anche: [Terme di Petriolo, il caldo abbraccio della storia e della natura incontaminata](#)





## Sarteano, terme nel cuore dell'antica Etruria

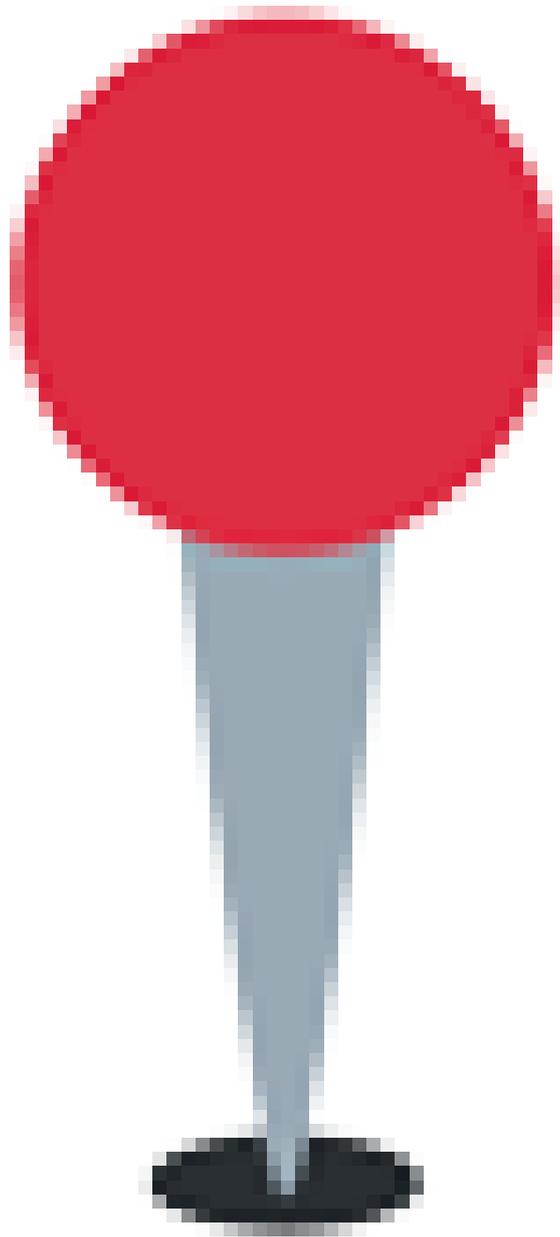
Per l'ultimo giorno del tour delle terme in provincia di Siena prima del ritorno alle nostre frenetiche vite, abbiamo deciso, dietro consiglio della signora del nostro splendido Boutique Hotel, meritevole di averci consigliato, soprattutto, le specialità culinarie migliori della zona e un posto dove si gusta una bistecca strepitosa, il Parco delle Piscine di Sarteano. Si è trattato di un giro breve, tanto per prendere in considerazione il campeggio per un'eventuale vacanza futura.

Sarteano si trova tra le colline dell'antica Etruria, immerso nel verde ma a due passi da centri abitati e collegamenti stradali e commerciali. Il Parco è organizzato come un camping: ospita roulotte e camper per brevi o lunghi soggiorni. La sua particolarità sono le piscine: immense, con scivoli e giochi d'acqua, adatte tanto a godersi un pomeriggio di sole e abbronzatura quanto a far divertire i bambini, o gli adulti che hanno voglia di tornare ragazzi.



## Terme in Toscana, una vacanza all'insegna del *salus per aquam*

Una vacanza all'insegna del benessere tra le terme in provincia di Siena, alla scoperta di piccoli centri estetici forgiati esclusivamente da Madre Natura, dove i cosmetici provengono dalla terra e i benefici vengono donati dall'acqua: elemento di vita, di salute, di bellezza, di genuinità. Caratteristiche che ben si addicono alla Toscana e alla sua gente, così ospitale, cinicamente ironica, simpatica e sempre pronta al sorriso e alla battuta.



PER APPROFONDIRE:





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





Ristoranti stellati in provincia di Siena, un tour enogastronomico in Toscana





Terme della Versilia: acqua, relax e torba termale

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

Teniamoci in contatto



