



BENESSERE

Terme Euganee

La più antica e grande stazione termale d'Europa

In uno scenario naturale in cui il contrasto dei dolci profili dei Colli si stempera nell'immensa pianura circostante, offrendo panorami e giochi di luce che scaldano il cuore, si trascorrono vacanze all'insegna del ritrovato benessere psico-fisico. Grazie a massaggi, terapie termali, buon cibo e bellezze artistiche e paesaggistiche
a cura di Tiziana Conte

La prima area termale per la salute preventiva d'Europa? Si trova alle porte del Parco Regionale dei Colli Euganei: 240 piscine termali interne ed esterne e aree wellness dove rilassarsi avvolti nel tepore dell'acqua e trarre beneficio dalla fangobalneoterapia, l'idrokinesi, e terapie inalatorie, applicati sotto controllo medico. Definite anche città giardino per la presenza di parchi, aiuole fiorite e fontane, le Thermae Abano Montegrotto invitano a rilassanti passeggiate tra edifici storici, negozi esclusivi e bar dove concedersi un aperitivo o semplicemente una pausa caffè dopo lo shopping. I numerosi hotel, ognuno con il proprio centro termale interno, sono specializzati in fangoterapia e trattamenti inalatori. Fango e acqua termali sono

impiegati non solo nel trattamento e nella prevenzione di una vasta gamma di disturbi, ma anche per la dermocosmesi e per trattamenti di bellezza nelle beauty farm. Ogni stabilimento è in grado di offrire programmi di remise en forme, rilassanti, detossinanti, dimagranti.

Benessere attivo

Il Parco Regionale dei Colli Euganei è la palestra naturale perfetta dove oltre a correre e fare jogging sono possibili escursioni a cavallo seguendo vecchie strade di pianura; pedalare lungo l'anello ciclabile e giocare a golf potendo scegliere fra i 150 greens dei 4 campi conosciuti a livello internazionale, ciascuno dei quali con una particolare ed esclusiva prospettiva panoramica sui monti circo-

Sere d'estate alle Terme Preistoriche.
Summer evenings at the Prehistoric Baths

stanti. Ciascuna struttura alberghiera di Abano e Montegrotto Terme offre, comunque, numerose possibilità di praticare attività sportive e mette a disposizione campi da tennis, da calcetto, da bocce, da minigolf, tavoli da ping pong, city-bike e noleggio di biciclette palestre, piscine termali coperte e scoperte, vasche idromassaggio. Medici termalisti, fisioterapisti, personal trainers, dietologi, sapranno consigliare il percorso benessere più appropriato per l'ospite.

Benessere dello spirito

La cura del corpo passa attraverso la cura dello spirito. Un tuffo nelle bellezze storico artistiche e paesaggistiche di questi luoghi rigenera l'anima. Il territorio euganeo custodisce un grande patrimonio artistico ricco anche di testimonianze medioevali come quelle delle quattro città murate Cittadella, Monselice, Este e Montagnana o del borgo Arquà Petrarca. A questo proposito è bene ricordare che esiste Arte Terme Card che mette in rete gli spazi culturali, le offerte e i servizi di accoglienza turistica dislocati nel territorio dei Colli Euganei, per in-

centivare una connessione fra i servizi per il turismo, promuovere e valorizzare le bellezze culturali della zona e offrire una possibilità di fruizione facile e completa agli ospiti delle città termali. La card per l'accesso a luoghi e servizi, ha valenza annuale ed è acquistabile nel punto di Informazione e Accoglienza Turistica di Abano Terme. Il territorio si presta ad essere visitato a piedi, in bicicletta o in auto; noi suggeriamo le biciclette elettriche per godere appieno i sentieri naturali nel Parco Regionale dei Colli Euganei e dintorni. Le Elektro Bike, con un'autonomia di 140 km e navigatore GPS, consentono di scoprire angoli suggestivi potendo scegliere fra una ventina di percorsi che svelano tesori quali le ville Venete, borghi, vigneti, frantoi, castelli, fermandosi di tanto in tanto per apprezzare l'artigianato locale, vivere le tradizioni culinarie, concedersi bagni termali e ammirare panorami mozzafiato tra i boschi di castagno e di quercia. Sono possibili anche itinerari guidati con accompagnatori esperti del territorio. Sempre in sella alla bici si potranno percorrere itinerari con soste in cantine per degusta-

Relax e nuotate nel parco delle Terme Preistoriche.
Relax and swim at the Terme Preistoriche park



zioni. La Strada del Vino dei Colli Euganei (www.stradadelvinocollieuganei.it) riunisce più di 40 cantine e organizza molti eventi enogastronomici, visite guidate nei vigneti e degustazioni; si passeggia a contatto con la natura, si apprendono i segreti della produzione vinicola riscoprendo nel bicchiere il gusto di antichi saperi. Vengono organizzate inoltre uscite guidate per conoscere più approfonditamente il territorio e le sue eccellenze enogastronomiche.

Acque e vini Euganei

È un tour che si snoda per 50 chilometri passando per Villa Emo Capodilista del XVI secolo, detta anche La Montecchia dal nome della collina sulla quale sorge, all'interno di un grande parco e di un vigneto storico. Collegato alla villa troviamo un antico fortilizio medioevale, oggi adibito a residenza e ad azienda vitivinicola e agrituristica. Da qui si raggiunge Sorgente Regina che sgorga ai piedi del Monte Rina ed è una delle più importanti sorgenti dei Colli Euganei. Il luogo attrezzato con panchine e tavoli è ombroso e invita ad una pausa di relax prima di procedere il viaggio alla volta della Villa dei Vescovi, importante monumento del Ri-

nascimento veneto, opera di Giovanni Maria Falconetto, di proprietà del FAI; immersa nelle vigne, domina l'abitato di Luvigliano e si colloca in una posizione scenografica rispetto alle colline circostanti. Ultima tappa dell'itinerario è al Santuario Beata Vergine della Salute dove nel 1428 sarebbe avvenuta l'apparizione miracolosa della Beata Vergine ad un soldato. Monumento nazionale, la chiesa è in stile tardo romanico e conserva pregevoli opere d'arte. Nell'ex convento, ora albergo termale, è possibile ammirare il chiostro rinascimentale con il pozzo in pietra d'Istria. Un'escursione che vale la pena fare, noleggiando una e-bike, ha come meta l'ultima dimora del Petrarca e dura quattro ore pedalando verso castelli, ville venete, opere idrauliche e meravigliosi paesaggi vitati, con sosta al Museo della Navigazione unico nel suo genere in Italia. Si potrà ammirare Battaglia Terme, il "paese dei barcari" fino al secolo scorso importante via fluviale, con il pittoresco centro storico, il cinquecentesco Castello del Catajo, considerato la reggia dei Colli Euganei con ben 350 stanze, il casello idraulico (Arco di Mezzo) nei pressi del quale sorgevano mulini, magli e cartiere. Tornati in sella si

Nuove esperienze di
bellezza alla Neró Spa.
*New beauty experiences at
Neró Spa*



pedalerà fino a Monselice dove la salita alla Rocca con mastio federiciano concentra il castello Ca' Marcello-Cini, l'Antiquarium longobardo, il Duomo Vecchio di Santa Giustina, il Santuario delle Sette Chiesette da dove godere della vista mozzafiato e ammirare l'esterno della imponente Villa Mocenigo ai Nani. Ultima tappa, il borgo medievale Arquà Petrarca dove visitare la dimora di Francesco Petrarca che qui morì nel 1374 e le cui spoglie sono conservate nel sarcofago che si innalza nel piazzale della chiesa parrocchiale.

Nuova Spa experience

Le Terme Preistoriche di Montegrotto Terme si sono arricchite della nuova Neró Spa New Experience, progettata dall'architetto di fama internazionale nel settore del wellness, Alberto Apostoli e situata al piano nobile dell'edificio che si affaccia sul parco secolare delle Terme Preistoriche da cui si innalzano i vapori delle piscine termali panoramiche, aperte fino a mezzanotte. L'acqua fa da filo conduttore ad un approccio di benessere globale, d'altronde la parola "neró" in greco antico significa acqua da bere, che nutre ed idrata. L'acqua delle 2 piscine

termali all'aperto collegate alle 2 piscine coperte, dei 56 idromassaggi e delle 6 cascate cervicali. Oltre alla sauna finlandese e il bagno turco, un hammam, una stanza del sale, una vasca di deprivazione sensoriale, due assolute novità: il Temazcal, sauna cerimoniale tipica delle civiltà precolombiane, con un braciere all'interno che diventa punto di connessione tra corpo e spirito e il kotatsu, tipico tavolino basso della tradizione culturale giapponese, che grazie ad una vasca di acqua calda riscalda gambe e piedi, mentre si degustano tisane ed infusi. Nel centro benessere 5 cabine massaggi, 2 postazioni viso, 2 postazioni mani, 3 cabine ayurveda. E l'esclusiva Private Spa per rituali di coppia con la moderna Sasha Jacuzzi, disegnata da Alberto Apostoli, con sauna, bagno turco e doccia emozionale. La Private Spa è anche dotata di vasca idromassaggio doppia e bagno privato. L'ampia scelta di trattamenti termali, fanghi e inalazioni, è arricchita dunque dalle esperienze ayurvediche, tra massaggi abhyanga, shirodara, swedana, udvartana, e da una nuova linea di 5 rituali firmati dalle Terme Preistoriche, con percorsi personalizzati. (www.termepreistoriche.it)

Esperienze ayurvediche e trattamenti di bellezza nella nuova Neró Spa. *Ayurvedic experiences and spa treatments in the new Neró Spa*



WELLNESS

Terme Euganee

The oldest and largest spa in Europe

In a natural setting where the contrast of the soft profiles of the Hills dissolves into the immense surrounding plain, offering panoramas and plays of light that warm the heart, holidays are enjoyed in the name of the rediscovered psycho-physical well-being. Thanks to massages, thermal therapies, good food, and artistic and natural beauty

by **Tiziana Conte**

The first spa for preventive health in Europe? It is at the gates of the Euganean Hills Regional Park: 240 indoor and outdoor thermal pools and wellness areas where you can relax wrapped in the warmth of the water and benefit from mud-balneotherapy, hydrokinetic therapy, and inhalation therapies, applied under medical supervision. Also known as garden cities for the presence of parks, flower beds and fountains, the *Thermae Abano Montegrotto* invite relaxing walks among historical buildings, exclusive shops, and bars where you can enjoy an aperitif or simply a coffee break

after shopping. The many hotels, each with its own indoor spa, specialize in mud therapy and inhalation treatments. Thermal mud and water are used not only in the treatment and prevention of a wide range of disorders, but also for skin and beauty treatments in beauty farms. Each facility is able to offer regenerating, relaxing, detoxifying, and weight loss programs.

Active wellness

The Euganean Hills Regional Park is the perfect natural gym where, in addition to running and going jogging, you can go

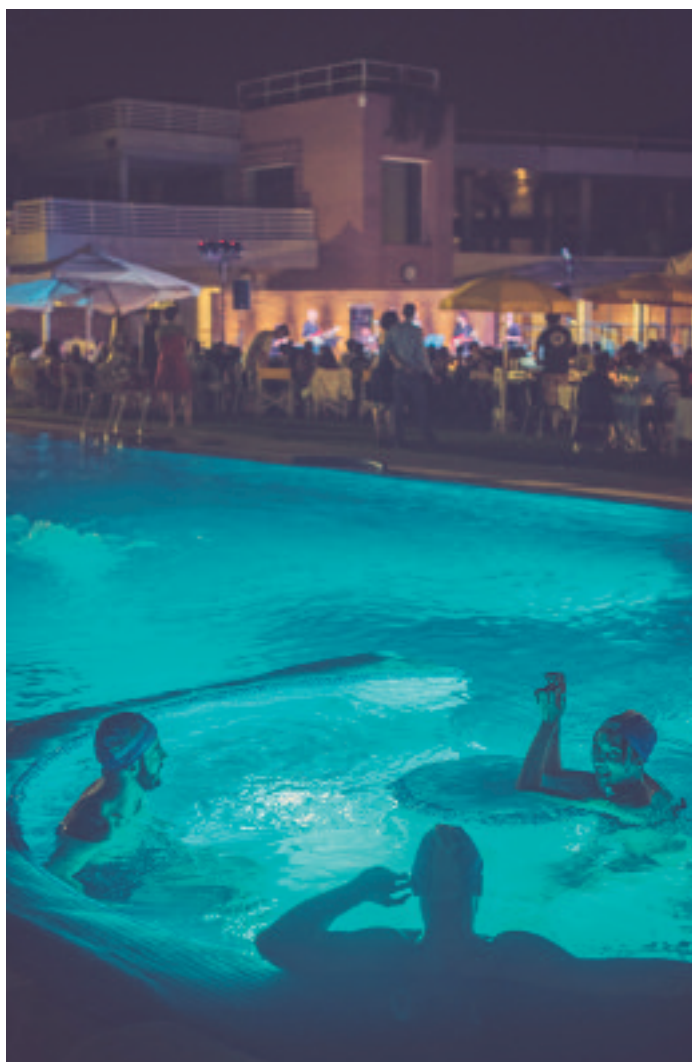
La nuova Neró Spa progettata dall'architetto Apostoli.
The new Neró Spa designed by the architect Apostoli



horseback riding along old lowland roads, pedalling along the cycle ring, and playing golf, being able to choose among the 150 greens of the 4 internationally known courses, each with a particular and exclusive panoramic view of the surrounding mountains. Each hotel in Abano and Montegrotto Terme offers many possibilities for sporting activities including tennis courts, five-a-side football fields, boules, mini-golf, ping-pong tables, city bikes and bike rental, gyms, indoor and outdoor thermal pools, whirlpool baths. Thermal doctors, physiotherapists, personal trainers, and dieticians will be able to recommend the

Terme Preistoriche: ogni occasione è buona per un bagno in piscina.

Terme Preistoriche: every occasion is good for a swim in the pool



most appropriate wellness program for the guest.

Wellness of the spirit

Body care goes through the care of the spirit. A dip in the historical, artistic, and landscape beauty of these places regenerates the soul. The Euganean territory is host of great artistic heritage and medieval sites such as the four walled cities Cittadella, Monselice, Este, and Montagnana, or village Arquà Petrarca. While on the subject, it is important to mention that there is an Arte Terme Card that networks the cultural spaces, offers, and tourist accommodation services located in the Euganean Hills territory, to encourage a connection between the tourism services, promote and enhance the cultural beauty of the area, and offer an easy and complete access of the spa towns to the guests. The card to access places and services is valid for a year and can be purchased at the Tourist Information and Accommodation Point in Abano Terme. The territory can be visited on foot, by bicycle, or by car; we suggest electric bicycles to fully enjoy the natural trails in the Regional Park of the Euganean Hills and surroundings. The Elektro Bikes, with an autonomy of 140 km and GPS navigation system, allow you to discover charming corners, being able to choose from about twenty routes that reveal treasures such as the Venetian villas, villages, vineyards, oil mills, castles, stopping from time to time to appreciate the local crafts, experience culinary traditions, indulge in thermal baths, and admire breath-taking views of chestnut and oak woods. Guided tours with experienced guides are also available. Still by bike you can go along itineraries with stops in wineries for tastings. The Euganean Hills Wine Route (www.stradadelvinocolliuganei.it) brings together more than 40 wineries and organizes many food and wine events, guided tours of the vineyards, and tastings; you walk in contact with nature, you learn the secrets of wine production, rediscovering in the glass the flavour of ancient knowledge. Guided outings are also organized to learn more about the territory and its culinary excellences.

Euganean waters and wines

It is a tour that winds for 50 kilometres passing through Villa Emo Capodilista of the 16th century, also called La Montecchia from the name of the hill on which it stands, inside a big park and a historical vineyard. Connected to the villa you can find an ancient medieval fortress, today used as a residence and as a wine and agritourism company. From here you reach Regina Spring which flows at the foot of Mount Rina and is one of the most important springs of the Euganean Hills. The place, equipped with benches and tables, is shaded and invites to a relaxing break before proceeding with the journey to Villa dei Vescovi, an important monument of the Venetian Renaissance by Giovanni Maria Falconetto, owned by the FAI (Fondo Ambiente Italiano, Italian National Trust); immersed in the vineyards, it dominates the town of Lu-

vigliano and is in a spectacular position to see the surrounding hills. The last stop on the itinerary is at the Sanctuary of Our Lady of Health, where in 1428 there would have been a miraculous apparition of the Blessed Virgin to a soldier. A national monument, the church is in late Romanesque style and houses valuable works of art. In the former convent, now a spa hotel, you can admire the Renaissance cloister with the Istrian stone well. An excursion that is worth doing, by renting an e-bike, has as its destination the last home of Petrarca and lasts four hours, pedalling towards castles, Venetian villas, hydraulic works, and wonderful vineyard landscapes, with a stop at the Navigation Museum, unlike any other in Italy. You will be able to admire Battaglia Terme, the 'land of the *barcari* (boatmen)', which was an important river route until the last century, with the pic-



turesque historical centre, the 16th century Catajo Castle, considered the palace of the Euganean Hills with 350 rooms, the hydraulic toll booth (Arco di Mezzo) near which stood mills, trip hammers, and paper mills. Back in the saddle, you will pedal up to Monselice where the climb to the Rocca with Frederick II's keep concentrates the Ca' Marcello-Cini castle, the Lombard Antiquarium, the Old Cathedral of Santa Giustina, and the Sanctuary of the Seven Churches, from which you can enjoy the breath-taking view and admire the exterior of the imposing Villa Mocenigo ai Nani. Last stop is the medieval village of Arquà Petrarca

where you can visit the home of Francesco Petrarca who died here in 1374, and whose remains are preserved in the sarcophagus that rises in the square of the parish church.

Neró Spa New Experience

The Prehistoric Baths of Montegrotto Terme have been enriched by the new Neró Spa New Experience, designed by the internationally renowned architect in the wellness sector, Alberto Apostoli, and located on the *piano nobile* of the building that overlooks the centuries-old park of the Prehistoric Baths from which the vapours of the panoramic thermal pools rise, open until midnight. Water acts as a leitmotif for a global wellness approach; after all the word 'neró' in ancient Greek means drinking water, which nourishes and hydrates; the water of the 2 outdoor thermal pools connected to the 2 indoor pools, the 56 whirlpools, and the 6 cervical waterfalls. In addition to the Finnish sauna and the Turkish bath, a hammam, a salt room, and a sensory deprivation tank, two brand-new services: the Temazcal, a ceremonial sauna typical of pre-Columbian civilizations, with a brazier inside which becomes a connection point between body and spirit, and the kotatsu, typical low table of the Japanese cultural tradition, which warms legs and feet thanks to a hot water tank, while tasting herbal teas and infusions. In the wellness centre there are 5 massage cabins, 2 face stations, 2 hand stations, 3 Ayurveda cabins, and the exclusive Private Spa for couple rituals with the modern Sasha Jacuzzi, designed by Alberto Apostoli, with sauna, Turkish bath, and experience shower. The Private Spa is also equipped with a double whirlpool bath and private bathroom. The wide choice of spa treatments, mud treatments, and inhalations, is therefore enriched by Ayurvedic experiences, including Abhyangam, Shirodhara, Swedana, Udvartana massages, and a new line of 5 rituals signed by the Prehistoric Baths, with customized itineraries (www.termepreistoriche.it).

