

## Ritrovare se stessi tra terme, bellezza, armonia

C'è un luogo, nel cuore della Toscana, dove il tempo sembra essere sospeso, dove acqua purissima sgorga da sorgenti profonde, laghi sotterranei affiorano in grotte milenarie e giardini all'inglese circondano magnifici palazzi in stile Liberty.

Incastonata nelle dolci colline toscane, a metà strada tra Firenze e la Versilia, la Valdinievole è una terra da scoprire, ricca di storia, cultura e tradizioni. Partite da **Montecatini Terme** o da **Monsummano Terme**, note per gli stabilimenti termali, per un viaggio alla scoperta di piccoli borghi, antiche pievi, maestose ville e fatevi tentare dalla bontà di una cucina ancora autentica.

Benvienuti in Valdinievole, una **terra di benessere, riposo e cura**. Qui rituali millenari si fondono con trattamenti e metodologie innovativi, studiati per aiutarvi a ritrovare la naturale armonia tra corpo e spirito.

Le località termali della Valdinievole vi aspettano per una pausa dalla routine quotidiana, un weekend in coppia, una vacanza in famiglia, per godere dei benefici delle acque ricche di sali minerali e altri elementi preziosi.

Ritrovare la forma fisica, risvegliare la bellezza, riattivare i sensi: sono tanti i motivi che rendono la Valdinievole il luogo ideale per un break rigenerante, per un'esperienza rivitalizzante, per una pausa dalla routine e dagli impegni quotidiani, per pensare, piacevolmente, solo a se stessi.

### Toscana



### Valdinievole

L'ambito turistico Valdinievole è formato da:



Comune di  
Buggiano



Comune di  
Chiesina Uzzanese



Comune di  
Lamporecchio



Comune di  
Larciano



Comune di  
Massa e Cozzile



Comune di  
Monsummano Terme



Comune di  
Montecatini Terme



Comune di  
Pescia



Comune di  
Pieve a Nievole



Comune di  
Ponte Buggianese



Comune di  
Uzzano

Crediti fotografici su [www.valdinievoluturismo.it](http://www.valdinievoluturismo.it)

### Informazioni IAT

Ufficio Turistico Comune di Montecatini Terme

#### Contatti:

Tel: +39 0572 918226/298/227

[www.valdinievoluturismo.it](http://www.valdinievoluturismo.it)

Con il patrocinio di:



Regione Toscana



Valdinievole  
LA TO/CANA, DA LEONARDO A PINOCCHIO

LATO/CANA, DA LEONARDO A PINOCCHIO

# Dolce far niente in Valdinievole

Il benessere delle acque e dei trattamenti termali,  
l'armonia del paesaggio, la bellezza diffusa dello stile  
Liberty, i sapori autentici della tradizione.

[www.valdinievoluturismo.it](http://www.valdinievoluturismo.it)

VISITTUSCANY

petribros.com



7.

IDEE

DOLCE FAR NIENTE IN VALDINIEVOLE

Terme del Tettuccio a Montecatini Terme

## Un weekend di puro relax

Ogni stagione è ideale per godere dell'offerta di benessere che la Valdinievole può donarti. Un benessere individuale, con trattamenti di cura o di puro relax, o in coppia, per un weekend romantico che darà nuova energia al ritorno alla vita quotidiana. Il puro "dolce far niente".

Per un weekend di relax Montecatini Terme può offrirti il suo ricco ventaglio di trattamenti, e già una passeggiata nel centro della città in stile Liberty saprà creare un clima di benessere e armonia: la bellezza degli edifici e delle decorazioni fanno di questa città un museo diffuso dell'arte della Belle Époque.

I grandi spazi verdi che fanno da cornice agli stabilimenti termali daranno la possibilità di camminare, o fare un leggero jogging, approfittando anche della segnaletica presente che dà utili indicazioni mediche e per il fitness.

Monsummano Terme e la sua millenaria Grotta Giusti propone trattamenti tradizionali a base di fanghi, terapie inalatorie e massaggi, insieme al piacere della grande piscina termale, con la cascata scenografica e gli idromassaggi subacquei.

E dopo una giornata affidata alle mani sapienti dei consulenti di benessere e bellezza, o immersi nelle acque termali, la ricerca del relax continua a tavola. La Valdinievole, con la sua cucina, genuina e legata alla tradizione, saprà conquistare tutti. Ci sono materie prime d'eccellenza, come l'Olio Extra Vergine di Oliva IGP Toscano, e i vini Chianti Montalbano DOCG o Bianco della Valdinievole DOC, le proposte della tradizione toscana, con salumi e formaggi di altissima qualità, i dolci tipici del territorio, come i brigidini di Lamporecchio, le cialde di Montecatini, il cioccolato artigianale di Monsummano.

Un weekend di puro piacere in Valdinievole, che dovrà relax al corpo e alla mente.



### Il piacere della pausa

Città delle acque, città giardino, città del Liberty: Montecatini Terme è un luogo d'elezione per il benessere e la bellezza, grazie alle fonti termali, agli spazi verdi e rigogliosi, alle meravigliose opere d'arte diffuse. Un'atmosfera ideale di relax e cura, nella quale calarsi per lasciarsi cullare, amplificata dalla calda ospitalità dei suoi abitanti e dalla tante prelibatezze, che soddisferanno il palato e gli altri sensi. Lontani dallo stress della vita quotidiana.

Leopoldina, Tettuccio, Regina e Rinfresco sono le quattro preziose acque di Montecatini Terme. Attraverso cure inalatorie, idropiniche (bevendo acqua termale), balneoterapia e fangoterapia, l'acqua che sgorga da queste sorgenti a 60-80 metri di profondità è impiegata nella cura di varie patologie che interessano fegato, reni, bile, muscoli, apparato osteo-articolare, vie respiratorie e pelle. Senza dimenticare artriti, reumatismi e le condizioni legate allo stress. Una



### LE GRANDI CITTÀ TERMALI D'EUROPA

The Great Spas of Europe è una rete di undici città termali che si è candidata alla Lista del Patrimonio Mondiale UNESCO. Insieme a Montecatini Terme, ne fanno parte Baden bei Wien (Austria), Spa (Belgio), Karlov Vary, Frantiskovy Lazně e Mariánské Lazně (Boemia - Repubblica Ceca), Vichy (Francia), Bad Ems, Baden-Baden e Bad Kissingen (Germania), Bath (Regno Unito).

cascata di benessere per il corpo e per la mente. La storia di Montecatini città termale inizia nel 1400, con Ugolino Simoni Caccini, "padre delle acque", che per primo teorizzò l'idroterapia come cura medica. Ugolino stesso parla di un bagno riparato da una piccola tettoia: sono le terme Tettuccio, il "bagno nuovo" fondato nel 1370. Simbolo della città, si trova lungo il viale Verdi, il viale delle Terme, e nel suo complesso monumentale custodisce opere di grandi maestri, come Galileo Chini, Sirio Tofanari, Ezio Giovannozzi, Basilio Cascella, per citarne alcuni. Il sontuoso edificio delle Terme Regina, edificate all'inizio del '900, stupisce ancora i visitatori, accolti all'ingresso dalla Fontana dell'airone e della rana, di Raffaele Romanelli. In prossimità degli edifici del Municipio, del Cinema Excelsior e del Padiglione Tamerici sorgono le Terme Excelsior, che offrono percorsi all'avanguardia, che combinano le proprietà delle acque e dei fanghi termali a tecniche di rilassamento per il corpo e per la mente, oltre a trattamenti estetici personalizzati.

Noti in tutto il mondo, i fanghi termali di Montecatini (scelti anche dalla pop star Madonna per la sua linea di cosmetici) sono uno dei trattamenti di punta delle Terme Redi, il più moderno e attrezzato stabilimento della città. L'effetto miorilassante, analgesico, detossinante e rigenerante dei fanghi, combinato con l'azione del massaggio e con le caratteristiche dell'acqua che alimenta la piscina termale, contribuisce al recupero dell'armonia psico-fisica.

Ma benessere a Montecatini significa anche vita all'aria aperta. Il parco termale della città è un grandissimo polmone verde, un'ampia distesa fiorita (420 mila metri quadrati) dove sorgono, ampiamente spaziati, i principali stabilimenti termali. Cuore verde della città, perfetto in ogni stagione per una passeggiata pomeridiana, ideale anche per praticare sport o per rilassarsi leggendo un libro su una delle tante panchine. Anche i bambini trovano qui un luogo adatto per



### "LA PINETA" DI MONTECATINI TERME

Il parco termale di Montecatini Terme così è conosciuto dai cittadini, e dai turisti affezionati. Luogo ideale per rilassarsi, contiene un circuito ad anello, lungo 1500 metri, segnalato da paline orientative ogni 500 metri, con indicazioni mediche, sportive e di benessere in generale.



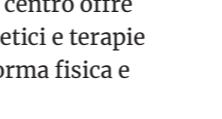
### GROTTA GIUSTI

Giuseppe Verdi la definì "l'ottava meraviglia del mondo": la Grotta Giusti, ancora oggi, incanta gli ospiti dell'omonimo resort termale e centro benessere, che vi si recano in cerca di relax, cura e riposo.

Scoperta casualmente nel 1849, quando alcuni operai della famiglia Giusti impiegati in una cava di calce, scavando la roccia, scoprirono prima la cavità e successivamente il laghetto di acqua calda, la grotta divenne subito un luogo molto frequentato dagli amanti dei "bagni a vapore".

Sul sito fu costruito lo Stabilimento Regio e, nel 1880, l'Albergo Reale, frequentato da personaggi storici come Giuseppe Garibaldi, il Principe di Napoli e, per l'appunto, Giuseppe Verdi.

Nel corso degli anni la grotta ha subito notevoli cambiamenti che, senza alterarne la primitiva naturale bellezza, hanno reso più sicuro e agevole il percorso al suo interno.



### TERME A CIELO APERTO

La piscina all'aperto di Grotta Giusti è un grande specchio d'acqua di 750 mq con gli idromassaggi di quattro "chiocciole" e il naturale massaggio della cascata. L'acqua bicarbonato-solfato-calcico-magnesiaca della grande vasca è perfetta per rilassarsi, con la sua temperatura costante di 34°C.



Tettuccio



Trattamenti di coppia



Romantico relax in piscina