

# Le Terme di Bormio

Testi di Stefania Peddis - Foto World Images,  
F. Mazzucco, G. Corbellini

## Località di partenza:

Regione Lombardia, Provincia di Sondrio,  
Bormio

## Tipo di itinerario:

a piedi

L'acqua calda che proviene dalle viscere della madre terra. Un amniotico abbraccio che ricongiunge alle origini, alle emozioni primarie, alla purificazione... Oggetto simbolico, valore culturale, l'acqua termale si accompagna alla ricerca del benessere psichico e spirituale. Alle nove sorgenti che sgorgano dal calcare dolomitico del Monte Reit, che sovrasta Bormio, la Storia lega pellegrinaggi di cura, fenomeni di culto e riti iniziatici. Già le popolazioni retiche adoravano le acque calde, come dimostra il recente ritrovamento di una stele preromana, datata al V sec. a.C.. Plinio il vecchio ne cita il sorprendente calore nella sua *Historia Naturalis*, mentre il potente segretario del regno Goto Cassiodoro, annota le virtù terapeutiche delle «aquae Burmiae» in una lettera datata 535-6 d.C.. La memoria di Plinio e Cassiodoro, primi divulgatori delle virtù delle sorgenti bormine, resta nei nomi di due delle otto fonti che costituiscono il complesso termale dei Bagni di Bormio Spa Resort: la sorgente Pliniana e la Cassiodora che insieme alle altre "Nibelungi, Ostrogoti, San Martino, Arciduchessa, Zampillo dei Bambini e San Carlo" alimentano le terme "Bagni Vecchi" ubicate sulla strada per lo Stelvio, a circa 3 km dal paese. Ad esse appartengono i Bagni Romani, i più antichi, databili al I secolo a.C. Le terme erano il luogo ideale dove perseguire l'ideale ciceroniano dell'*otium*, condizione sine qua non per un felice accordo tra benessere fisico e vivacità intellettuale. Durante il Medioevo, la struttura dei Bagni fu ampliata per sfruttare le acque della sorgente più alta, e venne costruito un "hospitium balneorum" gestito da monaci, poi trasformato in albergo. I Bagni Medioevali, ancora oggi offrono stufe di vapore naturale, bagni d'acqua salsa, bagni fangosi e saune secche. Ultimo complesso termale dei Bagni Vecchi, i Bagni Imperiali. Costruiti in seguito alla realizzazione della strada carrozzabile dello Stelvio, promossa tra il 1820 ed il 1825 dall'Imperatore Francesco I d'Austria-Ungheria, segnano l'ingresso di Bormio nel turismo internazionale. Vennero realizzate nuove piscine con cascate d'acqua e, soprattutto, la Grotta

VIAGGIA  
L'Italia



**"Warm" caldo! Questa deve essere stata la prima parola pronunciata dal gruppo di uomini di stirpe indoeuropea che scesero dal Freddo Nord per colonizzare la Valtellina. Grande il loro stupore, nello scoprire sorgenti di acque termali sgorgare fumanti dalle pendici del Monte Reit. Acqua bollente che zampilla da ghiacciai perenni... non poteva che essere il segno della benevolenza degli dei.**

Durante



Sudatoria di San Martino, unico esempio di sauna terapeutica naturale dell'intero arco alpino. . L'affermazione crescente dei Bagni Vecchi portò in pochi anni alla necessità di costruire un nuovo albergo e centro benessere, più grande e facilmente raggiungibile. Nacque così nel 1836 il Grand Hotel Bagni Nuovi, che oggi, dopo successivi restauri e ampliamenti, presenta l'aspetto festoso ed elegante dei Grandi Alberghi svizzeri della Belle Epoque. Benessere e fitness, estetica e cosmetica, ma anche cure e salute. Tutto questo e molto altro è Bormio Terme, una grande occasione per trovare relax e serenità, per stare meglio con se stessi, in perfetta forma, affidandosi alla natura e ai suoi preziosi doni. Come l'acqua della sorgente Cinghaccia che alimenta le nuove piscine di Bormio Terme consentendo di unire al piacere di una nuotata i benefici della permanenza in acqua termale. Grandi e piccoli possono fare sport e divertirsi facendo il pieno di benessere nella vasca grande, con una temperatura dell'acqua di 27 gradi, nella vasca piccola (32 gradi) e nella vasca relax (35 gradi), dotata di idromassaggi, lettini millebolle e cascate, con vista su uno straordinario scenario naturale. E completare il trattamento con sauna o bagno turco prima di riposare nella relax, stesi su un lettino, per godersi il benessere. . Per chi non vuole rinunciare alla forma fisica, Bormio Terme propone il Centro Fitness: 320 metri quadrati arredati con sala macchine, spazio per gli esercizi a corpo libero, area riservata ai corsi di step, spinning e gag, che si apre su un parco alberato. Il fitness viene praticato come ricerca del benessere fisico e interiore, il body building come potenziamento muscolare, i corsi migliorano posture e tonicità muscolare. Dalla forma fisica alla bellezza il passo è breve perché a Bormio Terme c'è anche un Centro Estetico che offre trattamenti personalizzati con cosmetici naturali per il viso e per il corpo. E poi massaggio terapeutico, antistress, linfodrenaggio, riflessologia plantare, classico e shiatsu. Bormio Terme è anche un centro specializzato per le cure termali, e la riabilitazione motoria; Una struttura all'avanguardia, con attrezzature e personale specializzato, convenzionata con il Servizio Sanitario Nazionale, creato per offrire una soluzione ai problemi muscolari, alle difficoltà di movimento che richiedono l'aiuto di esperti e le terapie più adeguate. Presso il centro si eseguono la riabilitazione classica ortopedica a secco e la riabilitazione in acqua termale. Gli Ospiti trovano così a Bormio Terme un luogo dove ritrovare la dimensione di una vita sana e naturale e dove è anche possibile gustare le tipiche specialità valtellinesi e piatti della cucina internazionale. Un'ampia sala congressi, capace di oltre 250 posti, completa l'offerta di questo moderno Centro dedicato alla salute ed al benessere.

