

GUIA TERMAL DO EIXO ATLÂNTICO



Programa INTERREG V A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020

GUIA TERMAL DO EIXO ATLÂNTICO



EDIÇÃO: Eixo Atlântico do Noroeste Peninsular

DIREÇÃO: Xoán Vázquez Mao

REDAÇÃO: Redigido pelas cidades do Fórum Termal do Eixo Atlântico

COORDENAÇÃO: Departamento de Programas e Cooperação

DESENHO E MAQUETIZAÇÃO: María Llauger

IMPRESSÃO: Sgraf Artes Gráficas, S.L.

ANO DE EDIÇÃO: 2021

DEPÓSITO LEGAL: VG 261-2021

ISBN:

Versão Digital: 978-989-9060-12-8

Versão impressa: 978-989-9060-11-1

Esta publicação foi cofinanciada pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional FEDER através do programa Interreg V-A Espanha-Portugal (POCTEP) 2014-2020. Os conteúdos são da exclusiva responsabilidade do autor.



Ricardo Rio

Presidente do Eixo Atlântico



Lara Méndez

Vice-presidente do Eixo Atlântico

O Fórum Termal do Eixo Atlântico nasce da necessidade de pôr as cidades termais do Eixo no mapa turístico internacional, com especial atenção ao mercado de proximidade, representado pelos mais de 6 milhões de pessoas que vivem na Euro-região Galiza-Norte de Portugal.

As nossas cidades têm um património natural e cultural que as torna únicas. Entre os seus muitos e variados recursos endógenos, um deles destaca-se de forma notável dada a sua abundância, qualidade e singularidade, que se traduz numa vantagem diferenciadora e competitiva relativamente a outros destinos tanto nacionais como internacionais: as suas águas termais.

Esta riqueza mineromedicinal e termal permite a construção de um elevado número de estabelecimentos termais de referência no seu sector, cuja atividade foi fundamental durante anos para o desenvolvimento social, económico e ambiental das cidades termais do Eixo. Um sector que lançou no mercado produtos turísticos especializados com capacidade de combater a sazonalidade da procura, com poder para captar mais segmentos de público, e de grande atratividade para a articulação de oferta turística combinada com outros produtos relacionados com o património cultural, natural, enogastronómico, desportivo, etc.

Atualmente as motivações do turista mudaram. Ainda assim, apesar de serem cada vez mais e diversas, confluem numa mesma necessidade: viver experiências únicas. Neste sentido, como Presidente do Fórum Termal do Eixo Atlântico, encorajo os operadores turísticos a continuar a apostar na criação de produtos conjuntos capazes de atrair a atenção deste novo turista, oferecendo-lhe a oportunidade de viver a experiência transfronteiriça de conhecer o nosso património termal percorrendo a Rota Termal e da Água Galiza-Norte de Portugal, e de no final desse percurso, tornar-se embaixador/a das nossas águas.

Com este espírito de cooperação e valorização do nosso território reunimos neste guia a melhor oferta turística de dois países num único destino termal: as cidades do Fórum Termal do Eixo Atlântico.



Manuel Baltar

Presidente do Fórum Termal Eixo Atlântico

O termalismo é uma das potencialidades do nosso território. O Eixo Atlântico tem um peso expressivo no termalismo europeu, um recurso de saúde, turístico e económico. A pandemia faz que esta força seja especialmente relevante por ser sinónimo de saúde e bem-estar.

Como Presidente do Fórum Termal é um prazer lançar este guia de um dos nossos tesouros mais importantes, elaborado com o cuidado e rigor que o prestígio da nossa organização e o compromisso com a nossa terra nos exige. Agradeço a colaboração de todos os membros do Fórum para apresentarmos uma publicação que dá a conhecer os benefícios do nosso termalismo e que define a nossa forma de trabalhar em rede e com ambição.

Na Deputación de Ourense, a Província termal, tivemos claro desde sempre que a estratégia de desenvolvimento futura girava sobre o eixo termal. Mais de cem mananciais com cinco milhões de litros diários de água termal falam bem alto sobre a nossa condição. O “programa de termalismo social” em colaboração com o governo de Espanha baseia-se nos benefícios – em termos de qualidade de vida – que as propriedades terapêuticas das águas declaradas como mineromedicinais das instalações balneárias da Província oferecem. Neste momento, todas contam já com importantes protocolos de higiene e segurança em todas as atividades e serviços que desenvolvem.

Neste cenário, este Fórum Termal do Eixo Atlântico tem de procurar que o setor desenvolva uma série de medidas gerais comuns conducentes a minimizar riscos. O termalismo é a nossa grande riqueza e o que nos diferencia de outras regiões do mundo. Por isso devemos preservar e impulsionar este recurso, definindo políticas de prevenção e promoção, criativas e inovadoras.

Temos grandes desafios a conquistar juntos. E sabemos que a água é vida. E que a água termal é saúde. Na minha perspetiva como Presidente da EHTTA - European Historic Thermal Towns Association (Associação Europeia de Cidades Termais Históricas) identifiquei claramente um caminho cheio de boas novas para o termalismo do Eixo Atlântico.

Fiquem com a certeza de um trabalho planificado e competitivo do Fórum Termal. Seja este um convite para construirmos colaborativamente o futuro pelo qual lutamos.

ÍNDICE

AMARANTE

- Introdução..... 10
- Termas de Amarante..... 12

CALDAS DE REIS

- Introdução..... 16
- Balneário Acuña..... 18
- Balneário Dávila..... 20
- Fonte da Burga..... 22

CARBALLO

- Introdução..... 26
- Balneário de Carballo..... 28

DEPUTACIÓN DE LUGO

- Introdução..... 32
- Guitiriz..... 35
 - Balneário de Pardiñas. Fonte de *Santo Domingo*..... 37
 - Fonte de San Xoán de Lagostelle..... 38
 - Fonte de Valdovín..... 40
- Palas de Rei..... 41
 - Hotel Balneário Oca Rio Pambre..... 43
- Pantón..... 45
 - IBERIK *Augas Santas* Balneário & Golf..... 47

DEPUTACIÓN DE OURENSE

- Introdução..... 52
- Arnoia..... 56
 - Hotel Balneário de Arnoia..... 58
- Baños de Molgas..... 60
 - Hotel Balneário de Baños de Molgas..... 62
- Castrelo de Miño..... 64
 - Termas do Diestro..... 66

• Cenlle.....	67
• Hotel Balneário de Laias.....	69
• Termas de Barbantes.....	72
• Cortegada.....	74
• Balneário de Cortegada.....	76
• Leiro - Berán.....	79
• Balneário de Berán.....	81
• Lobios.....	82
• Hotel Balneário de Lobios.....	84
• Punxín.....	86
• Termas das Quintas.....	88
• Ribadavia.....	89
• Termas de Prexigueiro.....	91

GUIMARÃES

• Introdução.....	94
• Taipas Termal.....	96

LUGO

• Introdução.....	100
• Balneário de Lugo. Termas Romanas.....	102

O CARBALLIÑO

• Introdução.....	106
• Balneário Caldas de Partovia.....	108
• Gran Balneário de O Carballiño.....	110
• <i>Baños</i> de Arcos.....	112

OURENSE

• Introdução.....	114
• Piscina termal das <i>Burgas</i>	116
• <i>A Chavasqueira</i>	118
• Espaço termal de <i>Muíño da Veiga</i>	120
• Termas de Outariz.....	122
• Espaço termal de Outariz e <i>Burga de Canedo</i>	124
• Fonte do <i>Tinteiro</i>	126

PONTEAREAS E A SUA COMARCA

• Introdução.....	130
• Mondariz-Balneário.....	132
• Balneário de Mondariz.....	134
• Fonte de Gándara.....	136
• Fonte de Troncoso.....	138
• Salvaterra de Miño.....	139
• Termas municipais de Teás.....	141

SANTA MARIA DA FEIRA

• Introdução.....	144
• Termas de S. Jorge.....	146

TERRAS DE BOURO

• Introdução.....	150
• Termas do Gerês.....	152
• Termas da Moimenta.....	155

VILA POUÇA DE AGUIAR

• Introdução.....	160
• Pedras Salgadas Spa & Nature Park.....	162

VIZELA

• Introdução.....	166
• Termas de Vizela.....	168

MAPA DOS ESPAÇOS TERMAIS DO EIXO ATLÂNTICO



Balneários / Termas

1. Termas de Amarante
2. Balneário Acuña
3. Balneário Dávila
4. Balneário de Carballo
5. Hotel Balneário Oca Río Pambre
6. IBERIK Águas Santas
7. Hotel Balneário de Arnoia
8. Hotel Balneário de Baños de Molgas
9. Hotel Balneário de Lalas
10. Termas de Barbantes
11. Balneário de Cortegada
12. Balneário de Berán
13. Hotel Balneário de Lobios
14. Termas de Predeguello
15. Taipas Termal
16. Balneário de Lugo

17. Balneário Caldas de Partovia
18. Gran Balneário de O Carballiño
19. Piscina termal das Burgas
20. A Chavasqueira
21. Espaço Termal de Muíño da Veiga
22. Termas de Outariz
23. Espaço termal de Outariz e Burga de Canedo
24. Balneário de Mondariz
25. Termas Municipais de Teóns
26. Termas de S. Jorge
27. Termas do Gerês
28. Termas da Moimenta
29. Pedras Salgadas
30. Termas de Vizela

Águas mineromedicinais

1. Fonte da Burga
2. Balneário de Pardifias Fonte de Santo Domingo
3. Fonte de San Xoán de Lagostelle
4. Fonte de Valdovín
5. Termas do Diestro
6. Termas de As Quintas
7. Banhos de Arcos
8. Fonte do Tintelo
9. Fonte de Gándara
10. Fonte de Troncoso

Amarante



Amarante

A Norte de Portugal, atravessada pelo Rio Tâmega e aconchegada pelas serras do Marão e da Aboboreira, existe uma terra onde a história e a cultura abundam: **Amarante**.

A sua Natureza Criativa é constituída por um significativo património arquitetónico, natural, cultural, gastronómico e turístico. É, desde 2017, Cidade Criativa da UNESCO.

Dá-se como certo que Amarante ganhou importância e visibilidade com a chegada de S. Gonçalo, no Sec. XII, que aqui se fixou depois de peregrinar por Roma e Jerusalém. O Santo popular atrai multidões ao Mosteiro e Convento, mandados erigir em sua honra, em 1540, por D. João III e que compõem, juntamente com a Ponte um conjunto arquitetónico de estilo Barroco, de especial interesse e beleza. De resto, o centro histórico reúne um conjunto notável de edifícios e monumentos, maioritariamente de estilo Barroco.



É uma terra atraente e charmosa, que convida a conhecer e a desfrutar. Afinal de contas, Amarante foi berço de génios que emprestaram o seu talento àquelas áreas. Nomes como: Amadeo de Souza-Cardoso, Agustina Bessa-Luís ou Teixeira de Pascoaes não soarão estranho, mesmo aos ouvidos mais distraídos.

Amarante tem o seu destino indissociavelmente ligado ao **rio Tâmega** e às serras do Marão e da Aboboreira: à natureza, numa palavra. Aqui sente-se um apelo constante às atividades de ar livre e de manutenção física, como a caminhada, o montanhismo, a canoagem, os passeios em **guigas** (designação de uma pequena embarcação de fabrico local) e gaivotas, a pesca, a caça, a natação, o golfe, o campismo, a fruição das praias fluviais, do parque aquático e da nossa estância termal.



De olhos postos no futuro, Amarante aposta na valorização sustentável da natureza e na transição para a economia circular. A experiência mais recente, na recuperação do seu património edificado, revela uma cidade em rebuliço e os investimentos na qualidade ambiental, na recuperação de rios e galerias ripícolas colocam Amarante a par de outras congéneres europeias. A qualidade de vida e a manutenção da saúde e de estilos de vida ativos são pontos fortes desta pequena cidade que se engrandece em cada detalhe daquilo que oferece seja aos habitantes, seja a quem nos visita.



PONTOS DE INTERESSE TURÍSTICO

- Centro Histórico
- Igreja do Convento de S. Gonçalo
- Ponte de S. Gonçalo
- Museu Municipal Amadeo de Souza-Cardoso
- Casa da Cerca
- Igrejas de S. Pedro e S. Domingos
- Trilho das Azenhas I
- Serras do Marão e da Aboboreira



ALOJAMENTOS



TERMAS DE AMARANTE

Município de Amarante

A primeira grande referência histórica às águas minero medicinais de Amarante surge no aquilégio Medicinal de Francisco da Fonseca Henriques, em 1726. Em 1895, é atribuído o primeiro alvará de concessão de termalismo em Amarante, tendo passado para a Câmara, em 1968.



Em 2013, o Presidente da Câmara Municipal de Amarante, José Luís Gaspar, avançou com o projeto para a construção das Termas. Em 30 de setembro de 2016, é lançada a primeira pedra da obra agora edificada e onde funciona, desde janeiro de 2019, o estabelecimento termal **"Termas de Amarante"**.

A estância termal de Amarante situa-se num local privilegiado, de fácil acesso, em pleno centro da cidade, com uma relação próxima e de visibilidade para o **rio Tâmega**. Dispõe de terapias nas áreas respiratórias, reumáticas e músculo esqueléticas. Dotado das mais recentes soluções técnicas, este novo complexo termal disponibiliza diversos tipos de banhos, duches e hidromassagens, bem como tratamentos específicos para as doenças respiratórias e musculoesqueléticas. Mas não só, dispõe ainda de excelentes condições para inestimáveis momentos de descanso e relaxamento, sozinho ou em boa companhia.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

O estudo físico químico completo concluiu que a água mineral natural, das Termas de Amarante, exhibe o perfil típico de uma sulfúrea genuína, do subgrupo de pH>9.


 Temperatura
 e PH
 22°C
 PH 9.6

Época termal
Todo o ano


 Horário

Segunda-feira a sábado:
09:00h - 20:00h



INDICAÇÕES TERAPÉUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

Publicadas no Despacho n.º 7733/2018, 2018-08-13 - DRE, as indicações terapêuticas reconhecidas à água mineral natural, do estabelecimento termal de Amarante, são:

- **Doenças do aparelho respiratório:**

Rinites alérgicas, sinusites, laringites, adenoidites, asma brônquica e alérgica e DPOC.

- **Doenças reumáticas e músculo esqueléticas:**

Osteoartroses, reumatismos inflamatórios e abarticulares (ombro doloroso, neuralgias e ciatalgias); entorses e sequelas de fraturas.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

O estabelecimento termal de Amarante é um balneário de tratamento termal com prestação de cuidados de saúde. Tipos de tratamento prestados:

- **Doenças do aparelho respiratório:**

- Irrigação nasal
- Nebulização
- Aerossol (sónica/ termal)
- Pulverização faríngea
- Drenagem de Proetz
- Insuflação tubo timpânica
- Duche faríngeo filiforme
- Duche filiforme (Rinite/sinusite)



• **Doenças reumáticas e músculo esqueléticas:**

- Piscina de recuperação
- Piscina com hidromassagem
- Banho de imersão simple
- Banho de imersão com hidromassagem
- Banho de imersão com subaquático
- Banho de imersão com bolha de ar
- Vapor parcial (membros e coluna)
- Duches regionais/ gerais (jato, cachão, com massagem)
- Duche circular
- Hidroterapia
- Pedidaix
- Bertholaix
- Lamas

Serviços acrescentados ou colaterais – serviços de bem-estar termal ministrados com e sem recurso à água mineral natural e técnicas termais:

Banhos, piscina termal, duches, massagens, tratamentos de corpo e rosto e rituais.

€ **PREÇOS**



i **OUTRA INFORMAÇÃO**

Na vertente clássica do termalismo o utente poderá, mediante uma consulta médica, realizar tratamentos termais por questões de saúde ou prevenção. Na área do bem-estar – SPA termal, poderá usufruir de um conjunto de tratamentos e programas selecionados a pensar no bem-estar e relaxamento profundo.



**TERMAS DE
AMARANTE**

Rua Tenente Laranjeiro, 224
4600 011 Amarante

41.2696357 (N)
- 8.0826488 (O)

Tel: (+351) 914 371 333

@
termasdeamarante@
cm-amarante.pt

f termasdeamarante

Caldas de Reis



Caldas de Reis

Caldas de Reis caracteriza-se pela sua localização estratégica, pela sua riqueza paisagística e pelas suas águas termais.

O Tesouro de Caldas é o vestígio mais importante da história do município. Trata-se de um conjunto de peças de ouro, datado de inícios da Idade do Bronze (1800 a.C.), que constitui um dos depósitos de ouro pré-históricos mais importantes da Europa. Hoje em dia encontra-se no Museu de Pontevedra. Nos primeiros anos da cristianização foi Sede Episcopal, mantendo-se como lugar de referência na Galiza medieval devido à sua relação com bispos e reis. Assim, no ano 1105 tem lugar o nascimento do rei Afonso VII, motivo pelo qual passou a denominar-se Caldas de Rex.

O termalismo está tão presente nas páginas da história de Caldas que até o seu nome refletiu sempre este fenómeno, pois a água **mineromedicinal** é o recurso mais importante no nascimento e desenvolvimento da povoação. Além da fonte pública de Las Burgas, a vila termal conta com **dois balneários**: o Balneário Acuña e o Balneário Dávila.

As águas de Caldas de Reis pertencem ao grupo de águas sulfuradas cloro-sódicas hipertermais que resultam, tanto por temperatura como por composição, das mais interessantes de todo o espectro mineromedicinal. Medicamente estão indicadas para afeições reumáticas, dermatológicas, ginecológicas, cirúrgicas e das vias respiratórias.

Caldas sempre foi ponto obrigatório de passagem para os **peregrinos** e estrangeiros que entravam na Galiza por Tui ou pelos portos de Baiona, Vigo e Pontevedra, seguindo até Santiago pelo trajeto marcado pelas vias romanas. Hoje é um dos municípios mais transitados pelo Caminho Jacobeu Português.



À chegada ao centro histórico, os peregrinos encontram a Igreja de Santa María, atravessam o rio Umia sobre a ponte da Herrería para descer diante das Burgas para a rua Real e Ponte Bermaña. Antes de deixar o município e continuar para Padrón, também poderão ver a Igreja de Santa Mariña de Carracedo, cuja origem remonta a um mosteiro do século XII.

No município há importantes exemplos de **igrejas românicas** como a Igreja de Santa María de Caldas ou as Igrejas de Santa María de Bemil e San Andrés de César, que conservam várias absides românicas. Também a Igreja de San Esteban de Sair preserva elementos como as duas portadas românicas. No centro de Caldas encontra-se a Igreja paroquial de Sto. Tomás, de finais do séc. XIX e em estilo neomedieval, cujo interesse radica no facto de ter sido em parte construída com as pedras da antiga Torre de Dona Urraca.



É imprescindível mencionar o conjunto composto pelo rio Umia com o Jardim Botânico e Carballeira, declarado Bem de Interesse Cultural. É um dos lugares com mais encanto para o viajante, constituído por mais de cem espécies de todos os continentes.

www.caldasdereis.com



PONTOS DE INTERESSE TURÍSTICO

- Centro histórico de Caldas
- Jardim Botânico e Rio Umia
- Igreja românica de Santa María
- Igreja de Santo Tomás



ALOJAMENTOS



BALNEÁRIO ACUÑA

Relais Termal

Hotel Balneário situado no centro histórico de **Caldas de Reis**. A história do **Balneário Acuña** remonta a inícios do século XIX, quando o sacerdote Pedro Acuña y Malvar, secretário do rei Carlos IV, deu início à sua construção. Foi restaurado em 2007.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Clorado sódica bicarbonatada.



Temperatura
e PH

40°C
PH 8.36



INDICAÇÕES TERAPÉUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

Processos crónicos e persistentes do trato respiratório superior: rinites, faringites e laringites crónicas; e das vias respiratórias: bronquites e asma.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

- Hidromassagem
- Duche escocês
- Aerossol
- Inalação

Época termal
De março a
dezembro



Horário

Sujeito a reserva



€ PREÇOS



i OUTRA INFORMAÇÃO

- Situado no Caminho Português de Santiago
- Conta com uma piscina termal exterior e zonas verdes
- Estacionamento próprio



★★

BALNEÁRIO ACUÑA



Rúa Ferrería , 2
CALDAS DE RES



42.603449 (N)
-8.642497 (O)



Tel: (+34) 986 540 010



reservas@relaistermal.com
www.balnearioacuna.com

BALNEÁRIO DÁVILA

Familiar

Hotel Balneário situado no centro histórico de **Caldas de Reis**. A história do **Balneário Dávila** remonta a 1780, tendo sido restaurado em 1998.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Clorado sódica bicarbonatada.



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

Processos crónicos e persistentes do trato respiratório superior: rinites, faringites e laringites crónicas; e das vias respiratórias: bronquites e asma.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

- Pulverizações
- Inalações
- Duche nasal
- Piscina termal
- Banhos
- Duches de jatos
- Estética facial e corporal
- Massagens

Época termal
De março a
novembro


Horário


Sujeito a reserva



€ PREÇOS



i OUTRA INFORMAÇÃO

- Situado no Caminho Português de Santiago
- Conta com um excecional canal de bambu
- Estacionamento próprio



★★

BALNEÁRIO
DÁVILA

Rúa Laureano Salgado, 11
CALDAS DE RES

42.604457 (N)
-8.642891 (O)

Tel: (+34) 986 540 012

@
balneariodavila@
balneariodavila.com
www.balneariodavila.com

FONTE DA BURGA

Fonte pública

Os primeiros povoadores de Caldas de Reis foram os Cilenos, e esta população indígena já sabia da existência manancial da **Fonte da Burga**, através de vários vestígios arqueológicos encontrados, como uma ara votiva ao deus Edovio.

Seriam mais tarde os romanos a destacar Caldas de Reis como a "mansão de Aquis Celenis" pelos benefícios do manancial termal, e estabelecendo um acampamento militar estável.

A Câmara Municipal de Caldas viria no ano 1881 a arranjar a fonte e a envolvente do manancial. De estilo neoclássico, é constituída por duas bicas ornamentadas a bronze com cabeças de leão.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Clorado-sódica-bicarbonatada.



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

Vias respiratórias, processos digestivos e dermatológicos.

Época termal
Todo o ano


Horário

Todos os dias
24h



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

- Cura hidropínica
- Aplicação sobre a pele



PREÇOS

Fonte pública e gratuita



OUTRA INFORMAÇÃO

A fonte situa-se no Caminho
Português de Santiago.



FONTE DA BURGA



Rúa Laureano Salgado, s/n
CALDAS DE REIS



42.603663 (N)
-8.642984 (O)



Tel: (+34) 986 540 002



www.caldasdereis.com

Carballo



Carballo

Carballo, capital de Bergantiños, assenta na beira norte da Costa da Morte. Capital e epicentro económico e comercial da comarca, cruzamento de caminhos entre Santiago, A Coruña e Fisterra, a vila é atualmente um núcleo dinâmico e cheio de vida, com grande capacidade de atração.

Com os seus já mais de 31.000 habitantes, o nosso concelho entrou no século XXI como um dos maiores de toda a Galiza e dos mais densamente povoados da província da Corunha.



O de Carballo é o **único balneário mineromedicinal** de toda a Costa da Morte. As nossas centenárias águas foram reconhecidas já no século XIX como uma das melhores de toda a Europa.

A importância das nossas águas fez com que, o que até então era só uma pequena aldeia da comarca de Bergantiños, se convertesse numa vila em contínuo crescimento.

Mesmo o antigo caminho real que comunicava A Coruña com Fisterra e Santiago mudou o seu traçado para passar pela vila e assim melhorar o seu acesso para as e os banhistas.

Dizem os historiadores que Carballo pode ter sido Glandimiro, vila situada à beira da via Per Loca Maritima na época romana. Nestas águas termais, as e os caminhantes cansados encontravam um lugar perfeito para recuperar forças.

Carballo converteu-se assim não só em vila termal mas também no mais importante cruzamento de caminhos da comarca.



Atualmente, as nossas águas termais contam com o selo **Q de qualidade** e são uma milagrosa fonte não só de saúde, mas também de beleza, bem-estar e relaxamento. Um poderoso atrativo que traz à nossa vila todos os anos centenas de banhistas.



PONTOS DE INTERESSE TURÍSTICO

- Espaço Natural Razo-Baldaio
- Férvedas, de Rus e Entrecruces, conectadas por uma rota que junta natureza e património
- Museu ao ar livre de arte urbana, "Derrubando muros com pintura"



ALOJAMENTOS



BALNEÁRIO DE CARBALLO

Balneário de Carballo

A fama das águas mineromédicinas já não é de agora. Já durante o império romano se conheciam as suas excelentes propriedades. Desses vestígios romanos ainda se conserva, nas instalações atuais, um antigo depósito. Os banhos foram redescobertos no século XVIII e, graças a isso, **Carballo** é hoje o que é. Corria o ano 1716 quando um vizinho da zona quis indagar o que havia naquele lugar do qual saíam estranhos vapores. Não encontrou o tesouro que esperava, mas sim os vestígios de um manancial de **águas mineromédicinas**.

O dono do terreno, ao comprovar como as águas curavam a sua própria doença reumática, construiu uma casa hospital e uma capela em honra da virgem da Estrela. Daí o nome da rua na qual hoje se encontra o balneário, uma das mais centrais de Carballo. Naquela altura a vila não existia e as e os primeiros banhistas paravam na aldeia mais próxima às águas, o que hoje em dia é o bairro da Lagoa.

No século XIX, o conde de Torre Penela melhorou as instalações do balneário. O número de banhistas aumentou de modo considerável e chegou a superar o milhar no ano 1871.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Sulfurado sódica bicarbonatada, de mineralização débil, apresenta um alto conteúdo em enxofre, sódio e bicarbonato, ainda que também existam outros elementos em menor concentração, nem por isso menos importantes, como o cloro, flúor, etc. São incolores e transparentes, se bem que em grandes quantidades adquiram uma coloração azul esverdeada.

Temperatura
e PH
42°C
PH 8.8

Época termal
De 6 fevereiro a
20 dezembro

Horário

Manhãs
Segunda a domingo: 08:00h-13:00h

Tardes
Segunda a sexta: 17:00h-20:00h
Sábados: 18:00h-21:00h



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

- **Afeções do aparelho locomotor:**

- Doenças reumáticas degenerativas (artrose), inflamatórias (artrite reumatoide, espondilite anquilosante), metabólicas (gota), não articulares (fibromialgia, tendinite).
- Não reumáticas: sequelas pós-traumáticas de fraturas, entorses, distensões, etc.

- **Afeções das vias respiratórias:**

- Superiores: sinusite, rinite, faringite, etc.
- Inferiores: EPOC, BCO, asma, etc.

- **Afeções da pele:** (psoríase, dermatite atópica, etc.)

- **Afeções do aparelho digestivo**

- **Sistema nervoso e circulatório**

Além destas indicações, existem outras como retardamento do envelhecimento, tratamentos de repouso e anti-stress, processos ginecológicos, afeções cirúrgicas, afeções hepáticas e entero-hepáticas, transtornos metabólicos, vias urinárias e odontoestomatologia.

A equipa médica estabelecerá o tratamento definitivo segundo a patologia do paciente e coloca-se à sua disposição no e-mail serviciosmedicos@balneariodelcarballo.com para esclarecer possíveis dúvidas.





TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

- Piscina de águas termais: duche circular, hidromassagem, borbulhas e jato.
- Técnicas vias respiratórias: duchas nasais, faríngeos e inalações.
- Técnicas musculares e de ossos: parafangos.
- Técnicas estéticas: envoltimentos (algas, lodos, chocolate).
- Técnicas complementares massagens relaxantes, tratamentos faciais (peelings, cremes hidratantes, máscaras).



PREÇOS



OUTRA INFORMAÇÃO

Em pleno centro da cidade, o Hotel Balneário de Carballo atualmente de duas estrelas, tem um total de 60 quartos:

54 duplos (2 adaptados para pessoas com deficiência) e 6 individuais, com comunicação interior com as instalações termais.



★★ BALNEÁRIO DE CARBALLO

Rúa Estrela, 10
15100 Carballo
A CORUÑA

43.214085 (N)
- 8.691587 (O)

Tel: (+34) 981 703 354
Fax: 981 703 451

info@balneariodecarballo.com
www.balneariodecarballo.com

HOTELBalneariodeCarballo

Bal_carballo

Deputación de Lugo



Deputación de Lugo

Com mais de trezentas fontes de águas mineromedicinais, Galiza é a Comunidade Autónoma espanhola com maior oferta orientada para o turismo de saúde.

No ranking de províncias, **Lugo** ocupa um lugar privilegiado não só pelo seu amplo património termal, mas também por uma longa trajetória histórica em que os usos sociais ligados à água estão plenamente enraizados na idiosincrasia lucense.

As origens do termalismo em Lugo remontam à romanização e foi precisamente na antiga cidade de *Lucus Augusti* onde, entre os séculos I e II da nossa era, se construíram junto ao rio Minho as termas, antigos banhos públicos dos quais hoje se conserva o apodyterium (o vestiário) e uma zona abobadada.

São estes vestígios que conferem ao balneário da capital lucense o privilégio de ser o único na Galiza que conserva dentro do edifício os vestígios arqueológicos originais, o que constitui um excecional vínculo entre o passado e o presente.

O período compreendido entre finais do século XIX e a Guerra Civil Espanhola de 1936 será considerada uma etapa de alavanca do termalismo em todo o seu esplendor, desempenhando um papel protagonista o **balneário de Guitiriz**, então já conhecido como o Karlsbad galego. Neste município lucense, a água das fontes termais de San Juan, Pardiñas e Valdovín constitui um dos seus mais apreciados recursos que, a par da denominada rota da água, tecem a sua inconfundível identidade.



A oferta termal da província é complementada com o balneário Rio Pambre, situado em **Palas de Rei** e a uma escassa distância do Caminho Francês, convertendo-se num autêntico repouso para o peregrino.



Por outro lado, no coração da Ribeira Sacra lucense, as modernas instalações do balneário e campo de golf de Augas Santas em **Pantón**, são o ouro sobre azul da oferta cultural e enoturística do destino, permitindo simultaneamente reviver os usos e costumes tradicionais, ligados a um manancial que, provavelmente, esteve relacionado na sua origem com um culto primitivo e que posteriormente foi cristianizado com a construção de uma capela custeada pelos próprios usuários das águas.



Mas a tradição termal lucense não se limita exclusivamente à atividade dos grandes balneários. Nas zonas rurais da província encontram-se fontes minero-medicinais que outrora gozaram de reconhecida fama pelas suas propriedades terapêuticas atraindo no passado inúmeros visitantes por serem receitadas pelos médicos como remédio para o alívio de muitas maleitas.

Estas fontes termais fazem hoje parte do imaginário popular como cenário de lendas e costumes que permanecem na memória coletiva. É o caso, entre outras, da fonte de águas ferruginosas de O Incio, as fontes de A Rogueira em O Courel, os antigos balneários de Céltigos em Sarria, Mouriscados em Chantada e de Frádegas em Antas de Ulla ou a conhecida Charca do Alliga de Codesido de Vilalba.



PONTOS DE INTERESSE TURÍSTICO

A MARIÑA LUCENSE

- Centros históricos de Ribadeo, Mondoñedo e Viveiro
- Monumentos naturais de O Souto da Retorta e a Praia das Catedrais
- Basílica de San Martiño de Foz e castro de Fazouro
- Cerâmica de Sargadelos
- Praias

RIBERA SACRA

- Canhões do Sil e do Minho. Rotas fluviais em catamaran e miradouros
- Românico rural
- Rota do vinho
- Olaria de Gundivós
- Centros históricos de Monforte de Lemos, Chantada e Portomarín

LUGO - TERRA CHÁ

- Cidade de Lugo. Muralla romana Património da Humanidade
- Complexo Húmido de A Terra Chá
- Igrexa de Santa María de Meira e Pedregal de Irimia (nascente do Minho)
- Castro de Viladonga
- Castelo de Pambre e igrexa de Vilar de Donas em Palas de Rei
- Centros históricos de Sarria e Vilalba

ANCARES - COUREL

- Aldeias de O Cebreiro, O Piornedo, Seceda e Froxán (arquitectura popular)
- Igrexa de San Pedro Fiz, albufeira de Vilasouto e Rota do Ferro em O Incio
- Devesa da Rogueira, Picos Tres Bispos, Mustallar e bosque de Os Grobos
- Localidades de Navia de Suarna e A Fonsagrada
- Albufeira de Salime em Negueira de Muñiz

CAMINHOS DE SANTIAGO

- Caminho do Norte (Património da Humanidade)
- Caminho Primitivo (Património da Humanidade)
- Caminho Francês (Património da Humanidade)
- Caminho de Inverno



ALOJAMENTOS



Guitiriz

O município de **Guitiriz** pertence à comarca de A Terra Chá, na província de Lugo. É um dos municípios mais extensos da comarca com uma extensão de 290 km². Tem cerca de 5500 habitantes repartidos por 18 paróquias.

Conta com um grande património histórico-cultural assim como uma grande riqueza natural. A água tem um papel fundamental em Guitiriz, já que possui **três fontes mineromedicinais**:

- A fonte de San Xoan de Lagostelle ou Fonte dos Santos
- A fonte do Balneário de Pardiñas ou de Sto. Domingo
- A fonte de Valdovín (Parga)

Todas elas brotam frias, a 15°C e estão indicadas para tratar diversas afeções relacionadas com transtornos digestivos, de apetite e de pele, dores de rins e de fígado. Além destas fontes, são muitos os riachos que atravessam o nosso município, configurando uma paisagem especial, com muitas cascatas.



Pela sua grande riqueza natural, Guitiriz faz parte da **Reserva da Biosfera Terras do Minho** e conta com a ZEC Parga Ladra Támoga.

A par da riqueza natural cabe destacar a riqueza patrimonial, onde se destacam jazimentos do Epipaleolítico como o Jazimento de Pena Xiboi, situado nas pedreiras de Parga; ou os petróglifos como o Petróglifo da Calzada em O Buriz; e também as mamoa e dólmenes como o Castro de Belote.



Também cumpre destacar a arquitetura religiosa, como por exemplo a Capela de San Alberto em Sambreiro, a Igreja de San Juan de Lagostelle ou a Igreja de San Vicente em As Negradas.

Junto com as mostras de arquitetura religiosa também se destaca a arquitetura civil como os Paços de San Antonio ou de Camarasa.



BALNEÁRIO DE PARDIÑAS

FONTE DE SANTO DOMINGO

Uso público por direitos históricos adquiridos

Está situado a 2,5 km do núcleo municipal, no lugar de Pardiñas, na paróquia de San Xoán de Lagostelle. A súa inauguración data do ano 1955 apesar de as súas águas já serem aproveitadas anteriormente, aliás durante o pós-guerra muita gente já ia beber as águas da "Fonte de Sto. Domingo" que naquela altura brotava con un escasso caudal entre as pedras.

As súas águas também foram declaradas de utilidade pública. A Fonte (con uma figura de um peixe encima da mesma) está situada num pequeno edifício de planta rectangular, con un telhado de quatro águas rodeado de árvores de diversas espécies.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Sulfuro fluorada.



INDICAÇÕES TERAPÉUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

São indicadas para afeções hepáticas, doenças biliares e do aparelho digestivo.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

Tratamento por cura hidropínica (ingestão de água).



PREÇOS

Acesso gratuito




BALNEÁRIO DE PARDIÑAS

FONTE DE SANTO DOMINGO


Lugar Pardiñas
27309 GUITRIZ
LUGO


43.190213 (N)
-7.923168 (O)


Tel: (+34) 982 370 451

FONTE DE SAN XOÁN DE LAGOSTELLE

Uso público por direitos
históricos adquiridos

A fonte de **San Xoán de Lagostelle** ou Fonte dos Santos situa-se em frente ao Hotel Balneário (atualmente encerrado). Data de inícios do séc. XVIII, apesar de ter começado a ser reconhecida apenas em finais deste mesmo século quando o professor José Lazcano do Hospital de Santiago ter começado a recomendá-las, o que propiciou a que gente de toda a Galiza, Astúrias e outras zonas de Espanha viessem até Guitiriz.

As suas águas foram declaradas de utilidade pública em 1902, e dois anos depois é construído o Pavilhão que a cobre. Guitiriz tem uma grande tradição banhear, dadas as várias fontes mineromedicinal aqui existentes. Além da mencionada, cabe destacar a do Balneário de Pardeñas e a Fonte de Valdovín.



São muitos os turistas que vêm a Guitiriz para tomar as águas. Assim, se o nosso povo é conhecido por algo é pelas águas mineromedicinais e pelo Bolo de Milho.

Época termal
Todo o ano


Horário

Todos os dias
24h



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Oligometálica acratópega (com composição predominante em bicarbonato sódico) e sulfurada.



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

Está indicada para tratamentos hepáticos, do fígado, para reduzir os níveis de colesterol e triglicéridos, para regular o sistema neurovegetativo (ansiedade) e para a pele (sobretudo para combater a dermatite e a psoríase).



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

Tratamento por cura hidropínica ou seja por ingestão de água.



PREÇOS

Acesso gratuito



FONTE DE SAN XOÁN DE LAGOSTELLE



Avda. do Balneario s/n
27300 GUTRIZ
LUGO



43.175132 (N)
-7.881723 (O)

FONTE DE VALDOVÍN

Uso público por direitos históricos adquiridos

Encontra-se na Vila de **Parga**, na margem esquerda do rio Parga. Este manancial tinha uma pedra realizada por um pedreiro para poder coletar a água. No ano 1950 é construída a fonte atual, e há alguns anos acondicionada como Área Recreativa, com mesas de pedra e bancos. É ideal para passar um dia na companhia da família e amigos, desfrutando de um piquenique ao ar livre.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Sulfurada fluorada.



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

É indicada para doenças do fígado, biliares, afeções da pele, do rim, de transtornos digestivos e de apetite.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

Tratamento por cura hidropínica (ingestão de água).



PREÇOS

Acesso gratuito



FONTE DE VALDOVÍN

Lugar de Parga
GUITIRIZ
LUGO

43.189990 (N)
-7.923198 (O)

Palas de Rei

Este município está integrado na comarca de A Ulloa. Conta com uma superfície de 199,7 km² divididos em 43 paróquias, com quase 3500 habitantes.

Os primeiros vestígios da história do município estão patentes nos inúmeros vestígios de **cultura castreja**, restos arqueológicos que apontam aos primitivos assentamentos. Mamoas, dólmens e castros encontram-se por todo o território. Destaca-se especialmente o Castro de Aurela na paróquia de San Xurxo de Augas Santas, pelo seu tamanho e localização. Apesar de não estar escavado pode apreciar-se as suas muralhas e algumas estruturas das casas e outras edificações.

Avançando no tempo, já na época romana, encontramos vestígios importantes de romanização, como a via XIX, que unia as capitais Lucus Augusti com Bracara Augusta, passando por Iria Flávia. Hoje em dia este traçado coincide com o Caminho Primitivo a Santiago, que na sua passagem por Ferreira deixou uma ponte de origem romana na qual ainda hoje se pode transitar.

A Idade Média em Palas de Rei está associada ao fenómeno jacobeu. Pelo município passam **dois caminhos de Santiago, o Francês e o Primitivo**. Isto influenciou a arquitetura românica em muitas das igrejas das paróquias palenses, entre as quais se destaca, sem dúvida, a igreja de San Salvador de Vilar de Donas, que nasceu como parte de um mosteiro pertencente à ordem de Santiago, com a missão de proteger os peregrinos no seu percurso. Foi declarada Monumento Histórico Artístico Nacional em 1931 tanto pela sua arquitetura como pela importante representação de pinturas italo-góticas que se conservam no seu interior.



Outro dos principais monumentos da época medieval em Palas de Reis é sem dúbida o **Castelo de Pambre**, um dos poucos que sobreviveram na Galiza às revoltas Irmandinhas de 1461. Representa um ícone da arquitetura medieval militar galega, que hoje em dia se pode visitar após ter sido submetido a uma reabilitação. Está protegido com a figura de BIC.



No meio natural, merece destaque a beleza das Torrentes de Mácara, que correm por um pequeno canhão entre granito com muitos rápidos e pequenas cascatas de entre três e quatro metros as mais altas que a par da diversidade da fauna e da flora, conferem uma particular beleza ao lugar.

Em Palas de Rei é também onde se localiza a ZEC Serra do Careón, espaço protegido por ser o único lugar da comunidade autónoma onde cresce a planta Santolina Melidensis, uma espécie única que merece ser preservada.

HOTEL BALNEÁRIO OCA RIO PAMBRE

Hotel Balneário Oca
Rio Pambre S.L

O Hotel Balneário Oca Rio Pambre é um pequeno e acolhedor balneário situado em plena comarca de Ulloa. Encontra-se nas imediações do Castelo de Pambre, rodeado de bosques autóctones, com árvores centenárias, banhado por rios de águas limpas cheias de vida, foi construído com critérios bioclimáticos e materiais característicos da arquitetura galega: pedra, madeira e xisto.

Dispõe de 23 quartos, 11 no edifício principal e 12 em palhoças de pedra com teto de palha típico da zona.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Sulfurada, fluorada, bicarbonatada sódica.



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

- Aparelho locomotor
- Aparelho respiratório
- Doenças da pele
- Reumatológicas
- Stress
- Descanso



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

- Anti-stress: diversos tipos de massagens, pedras quentes...
- Imersão: hidromassagem, piscina ativa, pescoços de cisne, camas de água, cascatas
- Inalações

Época termal
Todo o ano
fechado 3 semanas
em janeiro


Horário

Todos os dias:
09:30h 13:30h · 16:30h 20:30h

- Duche: duchas peeling
- Tratamentos faciais
- Tratamentos com envoltimentos: lamas e algas
- Banho a vapor e sauna seca



PREÇOS



OUTRA INFORMAÇÃO

Encontramo-nos a apenas 2,8 km do **Caminho de Santiago** na sua passagem pelo centro geográfico da Galiza, no município de Palas de Rei (Lugo). Em pleno coração da **comarca de A Ulloa**, famosa pelos seus paços e pelo primeiro hospital de peregrinos da rota compostelana, encontra-se o nosso balneário, enquadrado numa envolvente natural excepcional.

Olhando para este, vemos o **Castelo de Pambre**, monumento medieval que enche de lendas a comarca, bem como os vestígios de um castro celta e o antigo **Caminho Real** que comunicava Ourense com Santiago. O Rio Pambre une as suas águas com o Ulla mesmo junto às pitorescas **Torrentes do Ulla**. Águias, corços, javalis, trutas e inclusive lontras são a nossa vizinhança e, em certas ocasiões, até o **lobo** nos honra com a sua visita.



OCA RIO PAMBRE



Lugar Vilarino (Sambreixo)
27203 Palas de Rei
LUGO



42.860781 (N)
-7.935165 (O)



Tel: (+34) 982 153 232
(+34) 982 374 135



info@
balnearioriopambre.com

www.balnearioriopambre.com

Hotel Balneario Río Pambre

Pantón

As terras de **Pantón** enquadradas e abraçadas pelas águas de três rios - Minho, Cabe e Sil - têm uma paisagem que oscila entre planuras abertas e zonas de ribeira abrupta.

Esta orografia favoreceu assentamento de ordens religiosas na Idade Média conservando-se vestígios de mosteiros que fazem de Pantón o centro do românico da **Ribeira Sacra**. As igrejas de San Fiz de Cangas, Santo Estevo de Atán, San Miguel de Eiré, San Vicente de Pombeiro e o mosteiro cisterciense de Ferreira são parte de uma herança arquitetónica religiosa dos últimos 1500 anos.

A paisagem convida-nos a fazer diversas **rotas de caminhadas** que nos levam a pontos de especial beleza: os miradouros da Cruz e Pena Pombeira no rio Sil; a magia e tranquilidade da Ferverza de Augacaída e castro de Marce. Podemos optar pela rota da Ribeira Sacra do Minho que percorre as margens desta costa fluvial pelos municípios de Pantón e O Saviñao, ou passeios entre a vegetação quase virgem do caminho de A Curuxeira.



Os que pernoitem nesta terra têm uma grande oferta em casas de turismo rural, pensões ou um magnífico hotel balneário, além de estabelecimentos de restauração para provar os nossos produtos autóctones, elaborados com carinho e saber fazer.



As nossas três ribeiras produzem vinhos que fazem parte das melhores cartas de vinhos de Espanha. Mencia, godelho ou alvarinho são produzidos nos lagares depois de um trabalho heroico nas ladeiras escarpadas dos três rios.

Carnaval, mostra de vinhos da Ribeira Sacra, jornadas do Românico de Pantón e festas padroeiras, quatro eventos que compõem a vida social deste município e que são ponto de encontro de vizinhos e visitantes. Destaque ainda para as romarias tradicionais que se perdem no tempo e que se celebram em San Fiz de Cangas (Santo Cristo), Regueiro, Pombeiro (Virgem das Neves) e em Pantón (Virgem de Augasantas).

Nos dias 1 e 15 de cada mês, quem nos visitar pode degustar um delicioso polvo regado com vinhos da zona nas feiras tradicionais do núcleo urbano de O Castro de Ferreira.



IBERIK AUGAS SANTAS BALNEÁRIO & GOLF

Hotel Balneário Augas
Santas S.L.

IBERIK Augas Santas Balneário &

Golf foi inaugurado a 19 de julho

de 2006. Construído nas proximidades do antigo balneário que foi fundado em meados do século XIX e que pouco tempo depois já gozava de um grande prestígio que se estendia para lá das fronteiras da Galiza. Durante muito tempo, as virtudes curativas das suas águas sulfuradas

atraíram visitantes vindos de vários pontos de Espanha, Portugal e até mesmo de França. O lugar, ainda que bem mais modesto, figurou por méritos próprios entre os mais célebres balneários galegos.



A decadência verificados naqueles antigos estabelecimentos no século XX não perdoou o de Pantón, que deixou de funcionar em meados dos anos cinquenta. As construções abandonadas foram também destruídas por um incêndio em finais dos anos setenta. O antigo tanque do balneário, não obstante, continuou a ser muito visitado pelos vizinhos da zona, entre os quais as águas que ali brotam foram sempre muito apreciadas.

Época termal
Todo o ano
exceto 2ª e 3ª
semana de janeiro


Horário

Adultos
10:00h - 14:00h · 16:00h - 21:00h

Infantil (2 a 12 anos)
11:00h - 14:00h · 16:00h - 18:00h

As ruínas do velho balneário conservam-se junto ás modernas instalacións como testemuño de una tradición que hoje se pretende recuperar e potenciar utilizando recursos propios do século XXI.

O Balneário, com um espaço de mais de 2.000 m², concebe-se arquitetonicamente como um cubo de cristal que permite ao utente um contacto directo com a Natureza que o rodeia, já que se integra numa paisagem verde de bosque autóctone.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Bicarbonatada, sulfurada e sódica.



INDICAÇÕES TERAPÉUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

- **Águas bicarbonatadas:** estimulam a secreção enzimática pancreática, aumentam o poder saponificante da bílis e alcalinizam a urina e o PH gástrico.
- **Águas sulfuradas:** são indicadas em processos reumatológicos, dermatológicos e respiratórios.
- **Águas sódicas:** são indicadas em processos gástricos que cursam com hiperacidez.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

- 1 piscina interior ativa com jatos de hidromassagem, camas de oxigenação, pescoços de cisne, jacuzzi, etc.
- 1 piscina exterior com zona de solário, cascata e pescoço de cisne
- 1 piscina de maior temperatura com assentos de borbulhas e hidromassagem
- 1 tanque de água fria para fazer o contraste térmico
- Saunas secas e húmidas
- Cabinas com banheiras de hidromassagem, aplicação à pressão (jatos, duche circular, duche de contraste e pedilúvios), inalações, massagem sob duche e cabinas para aplicação de envoltimentos corporais.

Completam a variada oferta de tratamentos disponíveis outros tratamentos corporais e faciais:

BELEZA

- Peeling corporal
- Hidratação corporal
- Algas: envolvimento
- Lamas: pelóides
- Tratamento especial uva
- Hidratação facial
- Massagem facial
- Tratamentos faciais
- Higiene facial
- Facial express

MASAGGENS

- Massagem 10
- Massagem parcial
- Massagem completa
- Massagem sob água
- Massagem Celta

SAÚDE

- Massagem terapêutica
- Consulta médica: Um médico estudará o seu caso e mediante um tratamento personalizado realizará um seguimento da sua terapia nas nossas instalações.

€ PREÇOS



i OUTRA INFORMAÇÃO

Como selo de identidade os envoltimentos são produzidos exclusivamente com produtos locais, como vinho, castanha, algas e maçã.



★★★★
**IBERIK AUGAS
SANTAS**
BALNEARIO & GOLF

Lugar Os Baños s/n
27438 Pantón
LUGO

43.513881 (N)
- 7.604575 (O)

Tel: (+34) 982 292 800

@
reservas.augassantas
@iberikhoteles.com
www.iberikhoteles.com

- f Iberik Hoteles
- t Iberikhoteles
- ib iberik.hoteles

Deputación de Ourense



Deputación de Ourense

A história e a cultura da Província de **Ourense** estão ligadas à água, ao seu percorrer pela superfície e subsolo e claro, aos seus múltiplos usos e aplicações descobertos ao longo dos séculos, definindo assim o modelo produtivo e de assentamento da população no território. De tal forma que a água permite-nos fazer um passeio pela história, património, natureza, gastronomia e cultura de Ourense.



Muitas vezes, fala-se dos **antecedentes romanos do termalismo atual**, caindo na maioria dos casos em banalidades que não refletem a excepcionalidade de poder voltar, pelo menos 2000 anos atrás, a uma prática que continua viva, com uma profunda tradição associada ao fenómeno de "ir a banhos" e uma experiência que se mantém latente no presente

É lógico pensar que todos os mananciais de águas minerais eram conhecidos desde sempre pelos habitantes mais próximos ao lugar de surgimento, sobretudo no caso das águas que apresentavam fortes características sensoriais tanto pelo seu gradiente térmico, como pelo seu sabor, odor ou cor. Mas é à progressiva difusão da cultura romana, por todos os territórios que fizeram parte do seu Império, que devemos a construção das infraestruturas associadas a uma primeira arquitetura termal.

Sem dúvida, os **mananciais** da capital da Província, como o de As Burgas, situado no coração da cidade de Ourense, lugar emblemático desta urbe, condicionou a localização e o desenvolvimento desta cidade, onde se encontra a maior parte dos vestígios romanos termais.

Afortunadamente, na Província de Ourense também existem outros exemplos significativos dessa ocupação bimilenária dos mananciais termais. Em Portocintela - Os Baños, na paróquia de S. Xoa de Baños (Concello de Bande) encontra-se outra das **jazidas** de grande interesse que testemunham o valor destas águas no mundo antigo. Neste lugar identificado com o topónimo latino *Aquae Querquennae* presente nas fontes clássicas (fundamentalmente em descrições viárias), localiza-se o acampamento militar construído e habitado por um destacamento da legião X Gemina em finais do século I d.C. Pela sua localização nas imediações dos mananciais de águas termais, assim como por razões estratégicas, é manifesto o interesse subjacente em aproveitar este recurso que lhe deu nome. Ligado a estas águas, que recentemente foram objeto de acondicionamento por parte do Concello de Bande e que vale a pena visitar, existiria um edifício de banhos romano.

A abundância de vestígios arqueológicos no lugar e a proximidade ao acampamento, a mansio e/ou estação viária da via XVIII do Itinerário Antonino que uniria Bracara Augusta (Braga) com Lucus Augusti pelo interior da Gallaecia, assim como a povoação contígua que dava serviço ao acampamento, à mansio e aos visitantes das águas mineromedicinais, atestam sem dúvida a sua relevante função na antiguidade.



Apesar de este conjunto se encontrar maioritariamente submerso (sazonalmente) pelas águas da barragem de As Conchas construída em 1949, que inundou este sítio arqueológico e outros da zona (caso da ponte de origem romana de Pontepedriña), no período estival, continuam as escavações arqueológicas para descobrir este sítio, existindo um centro de interpretação nas proximidades (dependente da fundação *Aquae Querquennae Via Nova*), onde podem realizar-se visitas às históricas Termas de Bande e a outros importantes sítios da zona, como a igreja pre-românica de Sta. Comba de Bande, os monumentos megalíticos do Concello de Muíños ou os abundantes castros e explorações mineiras da época romana, numa envolvente abraçada pelo Gerês.

A poucos quilómetros mais a sul localiza-se outro sítio romano de especial singularidade no mesmo traçado viário que o anterior (Via Nova ou via XVIII do Itinerário Antonino), citado como *Aquae Oreginae/Originæ/Ogeresibus*, e identificado na paróquia de Santa María de Riocaldo, Concello de Lobios, nas margens do rio Caldo, onde hoje se encontram as poças e o Balneário de Lobios. A passagem da via romana neste espaço regista a maior concentração de miliários da Península Ibérica, a presença de um assentamento romano e abundantes vestígios romanos que permite afirmar a ocupação e aproveitamento destes mananciais na época romana.



A par dos exemplos mencionados como sítios termais de maior relevância arqueológica ligada ao termalismo dentro da **Província de Ourense**, existem muitos outros potencialmente interessantes em tremos de património termal e turístico como os que são apresentados neste guia. A Província de Ourense tem mais de 490 fontes termais, pelo que é conhecida na Europa como **província termal**.



PONTOS DE INTERESSE TURÍSTICO

RIBERA SACRA

- Rota dos mosteiros: Montederramo, Santo Estevo, Santa Cristina ou San Pedro de Rocas.
- Românico rural.
- Canhões do Sil e do Miño: viticultura heroica, rotas em catamarán.
- Trilhos e miradoiros ('varandas' de Madrid).
- Arquitetura civil marcada pelos paços e castelos e arquitetura popular na qual se destacam as capelas, cruzeiros, alminhas, fornos, moinhos, espigueiros...
- Bidueiral (floresta de bétulas) de Montederramo.
- Olaría tradicional.

MACIÇO CENTRAL DE OURENSE

- Monumentos naturais : Manzaneda e Trevinca, lagoas glaciares de A Serpe e Ocelo.
- Turismo desportivo e de montanha (Manzaneda).
- Observatório da fauna e flora: Parque Natural de Serra da Enciña da Lastra, Serras de Queixa e O Invernadoiro ou a garganta so rio Bibeí, bosque de teixos de Casaio.

- Gastronomia de montanha: butelos e chouriços, a castanha e o mel, as bicas (doce típico) o vinho de Valdeorras.
- Caminho de Santiago de Inverno.
- A Veiga destino turístico *Starlight*.

TERRAS DE OURENSE E ALLARIZ

- Cidade de Ourense, segunda cidade em riqueza termal da Europa.
- A vila de Allariz, Conjunto Artístico Nacional e referência europeia na reabilitação e conservação do Património.
- Jardins de Allariz, Ecoespaço do Rexo e Reserva da Biosfera.
- Conjuntos históricos de Xunqueira de Ambía e Banhos de Molgas.
- Santuário dos Milagres.
- Caminho de Santiago do Sudeste - Via da Prata.

LIMIA, BAIXA LIMIA E CELANOVA

- Via romana XVIII ou Via Nova: miliários de Portela do Homen e acampamento *Aquis-Querquernis*.
- Mosteiro de San Salvador, joia barroca.
- Arte visigoda em Santa Comba (Bande).
- As torres da Limia: Sandiás, A Pena e a Forxa.
- Vestígios megalíticos de Muíños.
- Parque Natural Baixa Limia- Xeres: natureza e desporto.
- Reserva da Biosfera de Allariz: Rairiz de Veiga, A Bola, Vilar de Santos.

O RIBEIRO- CARBALLIÑO

- A Vila de Ribadavia: casco histórico e Bairro Judeu.
- Enoturismo em Ribeiro.
- Rotas do românico, gótico e barroco que marcaram o Caminho de Santiago, Caminho Miñoto.
- Mosteiros de San Clodio, Oseira e Santa María.
- Templo de Veracruz em O Carballiño.
- A cultura castreja: Parque Arqueológico de San Cibrao de Las.
- Pena Veidosa e Pena Corneira.
- Área recreativa de Cenlle (trilhos, parking autocaravanas).

MONTERREI- VERÍN

- Castelo de Monterrei.
- Caminho de Santiago do Sudeste - Via da Prata.
- Enoturismo e viticultura.
- Rio Tâmega e o seu percurso até Portugal.
- Maciço central e Parque do Invernadoiro.



ALOJAMENTOS



Arnoia

Iniciamos a rota pela comarca de Ribeiro, em **A Arnoia**, município de pequenas dimensões – 20 quilómetros quadrados com uma única paróquia, San Salvador. Situado nas duas margens do rio Arnoia, que lhe empresta o nome, é limitado a ocidente pelo Miño, na sua zona de remansos de Frieira, o que lhe confere uma beleza paisagística especial, ampliada pela desembocadura do Arnoia, de exuberante vegetação.

Na sua configuração orográfica observam-se duas zonas bem diferenciadas: a mencionada desembocadura, muito fértil e com cultivos tradicionais como o vinho e produtos hortofrutícolas; e a segunda, que corresponde aos contrafortes do Coto de Novelle, puramente florestal. O seu núcleo mais urbano situa-se em Outeiro da Cruz, não existindo nenhuma povoação com o nome de Arnoia.



Começamos pela origem da palavra «Arnoia» para a qual há diversos pareceres. Para Murguía, na «Historia de Galicia», a sua origem vem do sânscrito de *arna* (rio), mas segundo Santiago Gómez tem outra origem e assim o diz o Padre Samuel Eiján, o qual procura essa origem no dialeto guipuscoano e bescainho, que chama ardo ou ardao ao vinho.

Em todo o caso, a ocupação do território remonta pelo menos à época castreja, da qual se tem constância em toda a zona, tal como da passagem dos romanos, através de inúmeros vestígios arqueológicos.

Já na Idade Média e graças aos mosteiros, existem vários escritos referentes às terras de Arnoia. A Inquisição também esteve presente em Arnoia, assim como os franceses ou as *partidas carlistas* (absolutistas), que se passearam por estas terras. Tudo isto documentado graças, entre outros, aos escritos do Padre Samuel Eiján

Por último destaca-se a **Festa do pimento de Arnoia**, de Interesse Turístico Nacional, que se realiza nos primeiros dias de agosto que enaltece este produto embebido do sabor das águas do Arnoia.



HOTEL BALNEÁRIO DE ARNOIA

CALDARIA

Complexo termal construído em 1995 pela Fundación San Rosendo - Caldaria Termal. Até esse momento, apesar de as águas serem muito conhecidas e utilizadas pelos habitantes locais, os mananciais não tinham infraestruturas para o seu uso em forma de banho e posteriormente foram submergidos pela barragem de Frieira.

Após a sua construção, o complexo foi ampliado e melhorado várias vezes, sendo a última reforma de 2015, o que valeu ao Hotel Balneario 4 estrelas. Este estabelecimento é uma referência do termalismo na Galiza desde a sua construção. Tem também o selo Q de qualidade, integra a Rede de Balneários de Espanha e da Galiza e faz parte dos programas de termalismo social do Inserso, Xunta de Galicia e Deputación de Ourense.

O Hotel Balneario tem capacidade para 180 pessoas e nas suas instalações existe: restaurante, zonas desportivas e infantis, embarcadouro, amplos espaços de jardins e possibilidade de organização de eventos.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Águas hipotermiais de mineralização débil. Sulforadas, bicarbonatadas, fluoradas.



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

Hepato-digestivas, pediatria, dermatologia, neurologia, reumatologia, vida quotidiana.

Reumatismos, afeções dermatológicas, respiratórias, stress, tratamentos de beleza, processos pós-cirúrgicos e pós-traumáticos.

Época termal
Todo
o ano



Horário

Club termal de 09.00h a 21.00h

Tratamentos

INVERNO

Domingo a quinta: 09:00h - 14:00h - 16:00h - 19:00h

Sexta e sábado: 09:00h - 14:00h - 16:00h - 21:00h

Fechado na tarde do 24 dezembro

VERÃO de 09.00h a 14.00h e de 16.00h a 21.00h



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

As técnicas termais incluídas no Programa de termalismo serão selecionadas de acordo com critérios médicos para cada um dos participantes. Entre as técnicas destacam-se: banhos, banhos de borbulhas, banhos de hidromassagem, jatos à pressão termal, duche circular, duche escocês, duche filiforme, duche Vichy. Adicionalmente: tratamentos de saúde e estética, fisioterapia/ reabilitação, massagem/massoterapia, piscina termal.

Este Hotel Balneário oferece ao visitante um percurso pelo Termarium, com os seus duches subaquáticos, a sua sauna e as suas fascinantes piscinas interiores e exteriores, o que proporcionará uma sensação de prazer no meio da natureza. Em Arnoia, a água é protagonista, o próprio concelho deve o seu nome ao rio mais longo da Província, de igual nome, que depois de transcorrer por vários municípios termina o seu percurso neste concelho. O topónimo "arnoia" significa Hidronímico (massa de água que flui), mas o protagonismo das águas dos seus rios é também partilhado com as suas ricas águas termais e as incomparáveis paisagens naturais da zona nas modernas instalações da sua estância termal.



PREÇOS

Programas Balneário



Tratamentos
Saúde



Tratamentos
Estética



★★★★

HOTEL
BALNEÁRIO
DE ARNOIA



S. Salvador de Arnoia,
Lugar de Reza
OURENSE



42.25858 (N)
- 8.15404 (O)



Tel: (+34) 988 492 400
Fax: (+34) 988 492 422



arnoia@caldaria.es

www.caldaria.es

Baños de Molgas

Baños de Molgas, encaixado entre as terras que formam Allariz, vila declarada conjunto histórico artístico, Reserva da Biosfera e conhecida pelos seus outlets e mercados, e Maceda famosa pelo seu castelo, no qual cresceu Afonso X O Sábio, e a sua riqueza natural expressa na Serra de San Mamede ou no *Bidueiral* (floresta de bétulas) de Montederramo.



Apesar de existirem provas da atividade humana em Molgas desde a Idade do Bronze, as origens do município parecem remontar à época romana pelos achados arqueológicos presentes na zona: asas de bronze, fragmentos de estátuas e uma lápide dedicada às ninfas das termas. Sobre o rio Arnoia e junto ao balneário, existe uma **ponte medieval**, que foi construída aproveitando os pilares romanos. O aspeto atual deve-se aos trabalhos de restauração realizados a partir de meados da década de oitenta, com a finalidade de evitar a sua ruína, que se completaram com intervenções ao redor. Os historiadores asseguram que nesta zona existiu a *mansión Aquae Salientibus* da via XVIII do itinerário Antonino, que unia Braga e Astorga. Na época medieval, o prior de Xunqueira de Ambía e os senhores de Manzaneda da Limia e de Monterrei também exerceram o seu domínio sobre estas terras.

Um dos principais pontos de interesse e motivo de peregrinação neste município encontra-se no Monte Medo, ao pé da Serra de San Mamede. O santuário é de estilo barroco-neoclássico e está rodeado de um muro sobre o qual se abrem quatro portas de acesso ao recinto. A fachada é um retábulo pétreo gigante, semelhante à fachada do Obradoiro na Catedral de Santiago de Compostela, com a sua varanda e altar, para celebrações multitudinárias.

No exterior do recinto localizam-se sete capelas formando um viacrucis, equidistantes entre si, e na parte traseira, encontra-se A Carballa dos **Milagres**, junto à Fonte da Virgem, lugar onde se crê que se situava a primeira ermida dedicada à Santa ou à Virgem durante o século IX.



Acedendo ao recinto pela porta traseira, encontramos os restos da lanterna do anterior templo, também barroco, do século XVII e nesta lateral do templo, vemos o Cruzeiro da Piedade, com origem no século XVI, reformado e decorado nos séculos XVIII e XIX. Desde o século XIX, o Santuário é regido pela congregação dos Padres Vicentinos.

Em toda a Galiza, no norte de Portugal e em geral no noroeste peninsular, celebra-se e reconhece-se a novena da Virgem desde finais de agosto até 8 de setembro. Durante estes dias o santuário está repleto de fiéis e bancas de feira, onde podemos aproveitar uma autêntica romaria popular, festiva e religiosa de grande tradição.

Merece também especial menção a Estação de Baños de Molgas, restaurada e valorizada através de um projeto europeu no qual se levaram a cabo as mesmas tarefas em estações de Espanha e de Portugal. Atualmente, entre outros usos, alberga o Museu de Moncho Borrajo, no qual se encontra todo o legado desta figura nascida em Baños de Molgas, assim como a sua biblioteca pessoal com mais de 3000 obras.



HOTEL BALNEÁRIO DE BAÑOS DE MOLGAS

Hotel Balneário de Molgas

A história do município de **Baños de Molgas** esteve sempre ligada à existência de águas termais conhecidas e utilizadas desde a época dos romanos "Aquis Salientibus" tanto para se aquecerem como pelo seu poder curativo (Balneos Mollicas, banhos suaves e tranquilizantes) e que hoje podem continuar-se a aproveitar no Hotel Balneário de Baños de Molgas, em funcionamento desde 1873 e que teve muitas modificações sem perder o seu encanto tradicional.

Este lugar, no qual abundam vestígios arqueológicos, identificam-se fundamentalmente **3 mananciais**: A Burga (no lavadouro, na margem do Arnoia), A fonte quente (no balneário) e a Charca, que brota na margem oposta do rio.

O hotel balneário mantém a estética e a história do edifício tradicional mas com todos os meios técnicos e médicos necessários para o adequado aproveitamento das suas águas. Faz parte da Associação de Balneários da Galiza e participa no termalismo social do Imsero, Xunta de Galicia e Deputación de Ourense. Tem também assistência de medicina geral.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Águas radiativas, bicarbonatadas, sódicas, silicatadas e oligometálicas.

Temperatura
e PH
49°C

Época termal
do 7 de fevereiro ao
14 de dezembro

Horário

Das 07:30 às 12:00h
e das 17:30 às 20:00 h



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

- Cardiologia
- Tratamento de reumatismo
- Traumatologia e desporto
- Artrite
- Asma, bronquite crónica, sinusite e faringite
- Litíase
- Hiperuricemias
- Transtornos do sistema nervoso
- Doenças da pele
- Stress



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

Banhos totais e parciais, aeromassagem, jatos eletroterapia, ingestão de água- cura em bebida, manilúvios/pedilúvios, duches, inalações/pulverizações, duche nasal, massagem, piscina termal.

PROGRAMAS:

- Banhos
- Hidromassagem
- Piscina
- Jatos a pressão e subaquáticos
- Duche circular
- Parafangos
- Inalações, nebulizações, aerossóis e duche nasal
- Ingestão de água



PREÇOS



★
**HOTEL
BALNEÁRIO DE
BAÑOS DE
MOLGAS**

Doutor Samuel González
Movilla, 26
32701 Baños de Molgas
OURENSE

42.1438 (N)
- 7.40119 (O)

Tel: (+34) 988 430 246
Fax: (+34) 988 430 405

@
balneariomolgas@hotmail.com
www.balneariodemolgas.com

Castrelo de Miño

No coração de Ribeiro, na margem esquerda do Miño e rodeado de relevos montanhosos, encontra-se o **Castrelo de Miño**. Nas suas terras resguardadas da influência oceânica e regadas por uma extensa rede fluvial predomina o cultivo da vide, característica da comarca. A história de Castrelo de Miño, conhecido na Idade Média como *Castrum Minei*, está ligada aos paços, às casas grandes e a um mosteiro dúplice que pertenceu sucessivamente ao Bispo de Ourense.

Entre o património do município merece especial menção, a **igreja de Santa Marta**, sobre uma colina que domina o rio, lugar onde se erguia um castelo que foi cenário de acontecimentos que envolveram o arcebispo Diego Xelmírez e a rainha Dona Urraca.



Da igreja primitiva, de uma nave, conserva-se a abside, da segunda metade do século XII; é semicircular, dividida por três colunas encostadas, com janelas de arcos semicirculares, apoiados em pequenas colunas abobadadas. No seu interior apresenta arco triunfal de meio ponto sobre semicolunas encostadas e abóbada de berço.

A igreja guarda no interior um retábulo do ano 1964 e pinturas murais com cenas do Juízo Final de Cristo perante Pilatos, da Flagelação e do Caminho do Calvário. A nave foi construída no ano 1763 e no adro encontram-se relevos românicos com cenas de Cristo e de São Pedro e São Paulo. Com porta barroca e contrafortes no muro norte e sul rematados por pináculos com bolas, esta igreja está situada na parte alta do núcleo de Santa María e tem umas formidáveis vistas para o rio Miño.

Também a Igreja de Santa María de Astariz, datada no século XVIII, tem uma forma complexa pela justaposição de corpos (sacristia e abside). Contudo, a planta é sensivelmente retangular, com o presbitério mais elevado, com grandes pilastras nos ângulos, com capitéis arquivoados com decoração de tabuleiros e cimácio que continua nas cornijas.

No interior conservam-se em muito bom estado uns valiosos retábulos realizados em 1748 pelo escultor Salvador Carmona e doados pelo conde de Troncoso, verdadeiro mecenas da comarca. Merecem especial atenção o relevo das alminhas e a imagem de San Xudas Tadeo.



TERMAS DO DIESTRO

Concello de Castrelo
de Miño

As **Termas do Diestro** são um conjunto termal formado por um algibe e um canal de perpianho granítico no qual afloram águas termais. Sujeitas às variações do Miño, há 2 piscinas termais e 5 poças auxiliares, algumas inteiras e outras deterioradas.

Recentemente levaram-se a cabo obras de acondicionamento neste espaço, pelo que vale a pena visitar esta área termal de origem romana.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Águas sulfurosas e ferruginosas.



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

- Dermatologia e afeições dermatológicas.
- Tonificação através da sua ingestão.



PREÇOS

Acesso gratuito



TERMAS DO DIESTRO

32430 Castrelo de Miño
OURENSE

42.29078 (N)
8.1161809 (O)



[www.castrelo.org/gl/
contanos.htm](http://www.castrelo.org/gl/contanos.htm)

Cenlle

Continuando na comarca de Ribeiro a uns escasos 30 quilómetros da capital da Provincia, localiza-se o Concello de **Cenlle**, enclavado entre o Miño e o Avia, atuando ambos como límites do termo municipal, que tem 29,03 quilómetros quadrados e 1.100 habitantes.

De relevo acidentado mas sem grandes elevações, a sua orografía é muito irregular, predominando pequenos conjuntos de montes, dos quais se destacam os montes de Piñeiro (477m), A Corredoira (489m) e Nazara (415m). Já rumo ao sul, à medida que descende a altitude, em torno dos vales do Avia e do Miño, a paisagem é marcada pela rede hídrica e os extensos vinhedos.



As primeiras referências escritas sobre Cenlle remontam a um documento do ano 1238, no qual o deão da catedral de Ourense arrenda a Abril Eáns várias propriedades, entre as quais estava uma seara situada próximo à Torre (In Cauto de Ceel). Mas tal como a maioria das paróquias galegas, carece de história gloriosa, de grandes feitos ou de batalhas.

Cenlle sempre foi terra de laboriosos lavradores que só pensavam em aumentar a produção do **vinho**, explorados pelas classes dominantes da Catedral de Ourense, de San Clodio ou do Conde de Ribadavia que chegou a ter um castelo em San Lourenzo da Pena, no qual exercia o seu poderio. A história mostra que foram muitos os que tiveram aqui posses, dos quais atualmente pouco mais fica como testemunho do que o mosteiro, os Paços, as Casas Grandes e as Casas Reitorais. O nome da Tenencia (o campo da festa de Cenlle) lembrará para sempre que ali estava a casa onde o bispo de Ourense colhia anualmente os frutos de forais e rendas.

Cenlle está situado na histórica Terra de Castela, já conhecida por esta denominación no século IX. Tal nome deve-se a documentos de 1258 nos quais figura com o título de vila, que não é dado a nenhuma povoação ao redor, exceto a Ribadavia.

Entre os documentos, nos quais, por uma razão ou por outra, figura Cenlle, encontramos 7 referências a datas da sua história. Entre elas destaca-se uma de interesse nacional, na qual o rei estampou a sua firma num escrito encontrando-se de passagem para Ourense. A importância dos 6 restantes é exclusivamente socioeconómica, já que por eles sabemos dos donos das terras, dos que as trabalhavam e da predominância histórica das vinhas e cepas, pela sua qualidade e conseqüente elevado valor económico.



HOTEL BALNEÁRIO DE LAIAS

CALDARIA

O manancial de **Laias** em Cenlle, brota num lugar de grande importância arqueológica, já que foram documentados diferentes assentamentos nas proximidades, assim como materiais construtivos que permitem sugerir que esta zona foi explotada em tempos romanos. Também se encontraram vestígios de séculos posteriores, mas muitos estão destruídos ou submersos após a construção da barragem de Castrelo de Miño.

Em 1977 construiu-se o Balneário municipal, composto por um edifício de 2 pisos utilizado unicamente para banhos. Esse edifício mantém-se, atualmente convertido em albergue após a construção do novo balneário em 2001 por parte da Fundación San Rosendo, mesmo ao lado da capela de Sta. Eulalia.

A última reforma do Hotel Balneário de Laias teve lugar em 2015, resultando num edifício moderno e elegante, com um desenho contemporâneo de Chaos e Garaizabal, inspirado no voo de uma gaivota e no qual se destacam as vidraças à volta do edifício que deixam entrar luz natural em todo o espaço interior.

O hotel tem 98 quartos e instalações com as técnicas termais mais recentes que permitem relaxar e aproveitar uma envolvente inigualável no coração de Ribeiro. O hotel pertence às associações de Balneários da Galiza e de Espanha, e participa nos programas de termalismo social do Imsero, Xunta de Galicia e Deputación de Ourense.



Época termal
Todo
o ano


Horário

Club termal de 09.00h a 21.00h

Tratamentos

INVERNO

Domingo a quinta: 09.00h - 14.00h - 16.00h - 19.00h

Sexta e sábado: 09.00h - 14.00h - 16.00h - 21.00h

Fechado na tarde do 24 de dezembro

VERÃO de 09.00h a 14.00h e de 16.00h a 21.00h



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Bicarbonatadas-sódicas, alcalinas,
hipertermais.



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

- Cardiologia e desporto
- Pediatria
- Traumatologia
- Geriatria
- Reumatologia
- Dermatologia



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

DE FORMA GERAL

- Banho
- Jatos
- Piscina termal
- Duche
- Masagem
- Sauna

TÉCNICAS TERMAIS

- Banho de Hidromassagem
- Banho de vapor
- Banho ou Duche de Essências
- Jatos
- Jatos de Hidromasagem
- Jato Subaquático
- Duche Circular
- Duche Escocés
- Jacuzzi
- Manilúvios
- Pedilúvios
- Piscina de Água Termal
- Piscina de Contrastes
- Sauna Húmida
- Sauna Seca ou Finlandesa
- Cadeiras Térmicas
- Termas Húmidas e Secas

TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS

- Aromaterapia
- Chocolaterapia
- Cromoterapia
- Drenagem linfática
- Electromagnetoterapia
- Envolvimento de algas
- Envolvimentos
- Estética facial e corporal
- Fisioterapia
- Massagem manual
- Parafangos
- Vinhoterapia

SERVIÇOS COMPLEMENTARES

- Atividades de lazer / animação
- Estacionamento / garagem
- Bar / cafeteria
- Departamento médico ou ATS
- Piscina
- Piscina climatizada
- Restaurante
- Sauna
- Spa
- Jardim-esplanada

€ PREÇOS

Programas Balneário



Tratamentos
Saúde



Tratamentos
Estética



★★★★
**HOTEL
BALNEÁRIO DE
LAIAS**

N-120, km 585,80
32459 Cenlle
OURENSE

42.19374 (N)
- 8.01397 (O)

Tel: (+34) 902 492 400
(+34) 988 280 488

@
reservas@caldaria.es
www.caldaria.es/laias

TERMAS DE BARBANTES

Concello de Cenlle

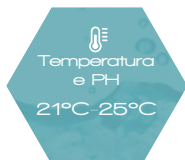
Próximo ao Balneário de Laias, em **Barbantes** junto à estação de combois, localiza-se este conjunto de poças gratuitas ao ar livre. Esta área termal formada por um conjunto de poças com águas hipotermiais, foi acondicionada recentemente e conta com uma área de recreio com zonas ajardinadas, instalações desportivas, um circuito de orientação desportiva e uma zona de caravanas com todos os serviços.

O projeto de acondicionamento da área termal e do passeio fluvial de Barbantes, assim como vários trilhos criados nos últimos anos e que percorren o património histórico e cultural desta zona de Ribeiro, foi promovido pelo Concello de Cenlle e conta com financiamento europeu, da Xunta de Galicia e da Deputación de Ourense.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Águas hipotermiais de mineralização débil: bicarbonatadas, alcalinas, sódicas, magnésicas e cloradas.



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

- Artrite
- Reumatismo
- Problemas dermatológicos

Época termal
Todo o ano


Horário

Todos os días
24h



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

Termas ao ar livre:

- 3 poças/piscinas de águas a 21°C- 28°C
- Envolvente arborizada com merendeiros e bancos
- Casas e duchas
- Bar
- Ponto de informação turística



PREÇOS

Acceso gratuito.



TERMAS DE BARBANTES



Barbantes-Estación Cenlle
32450 Cenlle
OURENSE



42.33250 (N)
- 8.01306 (O)



[www.termasourense.com/
termas-de-cenlle](http://www.termasourense.com/termas-de-cenlle)

Cortegada

Também na comarca de Ribeiro, entre as barragens de Castrelo e Frieira, no limite com a Província de Pontevedra, localiza-se a pequena **vila termal de Cortegada de Baños** (26,88 quilómetros quadrados), nome histórico que se referia às suas águas e balneários.



O acidentado relevo de Cortegada é marcado pelos seus próprios limites naturais, os rios Arnoia, Miño e Deva. O rio Arnoia forma, a norte de Zaparín um interessante canhão de 200 metros de desnível, enquanto as quedas do Miño e do Deva são mais escalonadas. A rede fluvial complementa-se com os arroios de A Ponte, Suapena e Ponte Trado. A riqueza natural de Cortegada faz das suas terras solos férteis nos quais predomina o aproveitamento florestal.

Território habitado desde a época castreja, a sua mostra mais antiga é a ara de Zaparín e suspeita-se da existência dum ramal da calçada romana XX entre Braga-Astorga entre os sítios mineiros de Zaparín e Coto Novelle.

Cortegada sempre foi destino de viageiros na procura da saúde. Mostra disso, é o relato de um cónego de Santiago de Compostela queixando-se do estado dos caminhos do reino, assim como sítio de passagem no Caminho de Santiago Minhoto que subia desde Portugal e aproveitavam para atravessar pela barca de Filgueira.

Em 1816, Cortegada é uma das primeiras povoações a ter instalação de banhos reconhecida oficialmente pelo governo de Fernando VII, incluindo Cortegada na categoria de balneários com diretor médico, apesar de a maioria das pessoas que a procuravam virem do meio rural. Já em 1881, a construção da linha férrea Ourense-Vigo, permitiu que Cortegada fosse apreciada por viajeros de várias localidades, mas sem chegar a chamar a atenção de investidores, pelo que nunca chegou a ter um Grande Hotel tipo Mondariz ou Caldeas (Tui). O turismo de banhistas e doentes permitiu que alguns habitantes locais construíssem pensões, arrendassem casas que não usavam, admitissem visitantes nas suas próprias casas, e inclusivamente no verão, época de maior afluência, em espigueiros.



Apesar da passagem dos anos, as águas continuavam a pertencer aos locais de Cortegada, que à conta de receber os banhistas que iam tratar as suas doenças, viam aumentar o seu nível de vida após a desamortização espanhola no século XIX. Foi nesta época que Cortegada obteve o seu máximo esplendor, tempo do qual se conservam várias casas que operaram como hotéis e a igreja paroquial de estilo neogótico do arquiteto Daniel Vázquez Gulin.

BALNEÁRIO DE CORTEGADA

Fundación do Balneario de
Cortegada - Tesal

Desde o século XV coñecemos estas águas, quando o mosteiro de Celanova aforou os banhos de Cortegada e um monte, apesar disso, não existem vestígios de infraestruturas relacionadas com banhos, anteriores ao século XVIII. As primeiras construçōes foram realizadas pelos habitantes locais e datam de 1818, quando se acondicionaram os mananciais de Campo de Abaixo e Baño da Pedra ou de Arriba. Graças a isso, 3 dos seus mananciais principais, assim como o de Baño do Monte ou o do Castaño, foram declarados de Utilidade Pública.

Em 1841 completaram-se as instalaçōes que ocasionalmente eram cobertas pelas subidas do Miño, e a partir desse ano passou a ter também um diretor clínico. Em 1937, para evitar as consequências das subidas do Miño, construiu-se um edifício mais afastado da margem do Miño, no qual se conserva a obra do arquiteto viguês José Lago Loureiro. Graças a esta alteraçāo de localizaçāo, após a construçāo da barragem de Frietas em 1970, o balneario mantém-se incólume até hoje.

O edifício histórico, reaberto em 1995, localiza-se num espaço natural de grande beleza, em que parece suspenso sobre as águas da barragem de Frietas, ideal para a prática de desportos aquáticos. Faz parte do programa de termalismo social da Deputaçāo de Ourense e aderiu também à Sección de Vilas Termais no projeto europeu Raia Termal.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Águas sulfuradas bicarbonatadas- sódicas, oligometálicas e litínicas.

Banhos de O Monte: sulfuradas radiativas, bicarbonatadas.



Temperatura
e PH
49°C

Época termal
Todo o ano



Horário

De terça a sábado
das 11:00 às 22:00h



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

- Dermatologia
- Hepato-digestivas
- Reumatologia
- Banho e inalações

BANHOS DE O MONTE:

- Reumatologia
- Dermatologia
- Afeções respiratórias
- Afeções hepatodigestivas



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

Das técnicas termais incluídas no programa, serão escolhidas as que serão administradas em função do critério médico: piscina climatizada, banho turco, sauna finlandesa, fonte de gelo, duche cromoterápica bitérmica, pedilúvio hidrotermal de contraste e sala de relaxação com espreguiçadeiras térmicas.

O Club Termal tem três piscinas termolúdicas: piscina dinâmica para relaxar e recuperar corpo e mente mediante um circuito de jatos e cascatas para relaxar; rio contracorrente tonificante para as pernas; jatos subaquáticos para articulações de pernas; jato subaquático redutor para abdómen, glúteos e região lombar. E para terminar, tonificantes e relaxantes geiseres combinados de água e borbulhas e bancada de borbulhas; piscina jacuzzi, com assentos de borbulhas e jatos de água para reflexologia em pés, jatos à pressão e uma potente cabine de massagem de borbulhas e piscina de camas de borbulhas para obter uma profunda relaxação geral.

Dispõe ainda de uma área de contrastes e vapor com o exótico banho turco e a terma romana, a tradicional sauna finlandesa e a inovadora sala de frio e duchas pulverizados de aromas e bitérmicas.



Completam a oferta as áreas de relax, camas térmicas e camas de rede e um impresionante terraço com vistas para a natureza que lhe dá um toque único de distincão e exclusividade.

O Ecobar proporcionará os complementos de bebidas saudáveis e naturais que desejar.

Banhos de O Monte: Banho, jatos, ingestão, duche, piscina termal, sauna.



PREÇOS



OUTRA INFORMACÃO

As condições geográficas dão a Cortegada uma localizaçãõ fronteiriça e estratégica, de modo que na sua história des-empenhou vários papéis no re-duto da resistênciã e refúgio de cristãos.



BALNEÁRIO DE CORTEGADA



Praza Fundación
Balneario, s/n
32200 Cortegada
OURENSE



42.20149 (N)
8.173034 (O)



Tel: (+34) 988 483 276
(+34) 671 036 843



balneariodecortegada@
tesal.com

www.balneariodecortegada.
com

Leiro - Berán

Nas margens do Avia e protegido da influência oceânica, localiza-se o município de **Leiro**, formado por 9 paróquias (freguesias), e é em uma delas, **Berán**, Entidade Local Menor, onde se encontra o novo Balneario de Berán.

A localização de Leiro como centro da comarca vitivinícola faz que o seu património, os seus recursos naturais e a sua cultura estejam repletas de história. Entre o seu extenso património destaca-se o **Mosteiro de San Clodio**, Monumento Artístico Nacional cuja origem não é conclusiva. Algumas fontes situam-no no século VI e para outros estudiosos foi fundado em 928. Numa primeira instância esteve à disposição dos monges negros da ordem de San Benito, que o converteram num núcleo agrícola próspero. Foi aqui que se introduziu o cultivo da vide em Ribeiro.



De mencionar também a igreja de Santa María de Lamas, nas proximidades do lugar que ocupou o castelo onde esteve preso Alfonso VII. Igreja que tanto pela sua estrutura como pelos seus motivos ornamentais é uma mostra do românico rural galego, com nave e abside.

Leiro e Berán formam um conjunto, mas cada um deles mantém a sua própria identidade. A história de Berán fala de camponeses e trabalhadores, de famílias poderosas, de emigrantes que partiam e voltavam às terras férteis que davam excelentes frutos e águas nas quais viviam trutas com mais de 10 quilos e das quais emanavam águas curativas.

Passando pelo Balneario de Berán, totalmente reformado, vale a pena visitar San Breixo (Verísimo), com uma impressionante arquitetura junto a um antigo cruzeiro com altar e uma singular cruz de provável origem celta. San Breixo também é padroeiro do reumatismo, pelo que o milagre destas águas está assegurado.



BALNEÁRIO DE BERÁN

Tesal

O **Balneario de Berán**, no Concello de Leiro, tem umas instalações completamente novas, fruto de grandes investimentos nos últimos anos por parte da Deputación de Ourense e da Fundación do Balneario de Cortegada - Tesal.

Atualmente tem uma piscina de água termal ao ar livre, 7 banheiras individuais, vestiários, duches e uma fonte para poder beber as súas águas. Estas águas são reconhecidas pela população como as melhores de Ribeiro para tratamentos da pele, sendo recomendadas tanto para banho como para beber.



Temperatura

28°C



Horário
Outubro a
março
fins de semana
9:30 a
21:30



Horario
Abril a
setembro
Todos os dias
9:30 a
21:30



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Águas hidrossulfurosas e ferruginosas.



INDICAÇÕES TERAPÉUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

- Problemas digestivos
- Problemas respiratórios
- Problemas hepáticos
- Dermatologia, especialmente para a psoríase



PREÇOS

A consultar.



BALNEÁRIO DE BERÁN



Caserio Caldelas, 4,
Berán 32425 Leiro
OURENSE



42.344.92 (N)
-8.140.863 (O)



Tel: (+34) 988 488 463

Lobios

Com uma extensão de 168,77 quilómetros quadrados de pura natureza e encaixado no Parque Natural «Baixa Limia Serra do Xurés», faz fronteira a norte com Lobeira, a este com Muíños, a sul com Portugal e a oeste com Entrimo e Portugal. O percorrer do rio Caldo pelo seu pedregoso terreno, oferece ao turista impressionantes quedas de água, cascatas de águas cristalinas, como a da Corga da frecha.



Após os resultados obtidos dos estudos feitos na zona, **Lobios** tem um rico património arqueológico, legado que permite compreender a evolução histórica do que é hoje o Concello de Lobios.

Existem indícios do primeiro assentamento humano de caçadores e recolectores do Paleolítico na zona de Riocaldo. Mas sem dúvida alguma, a primeira ocupação efetiva teve lugar a partir de meados do IV milénio a.C. e foi levada a cabo pelos primeiros povos pastores e agricultores, que ergueram muitos monumentos megalíticos aproximadamente entre 3500 a.C e 2000 a.C. De momento, as únicas provas são antas, arcas, mamoads, dólmenes, etc., pan-teões funerários daqueles povos, que se distribuem por toda a comarca, e concretamente em Lobios sítios arqueológicos como as necrópoles tubulares de San Bieito e a Anta do Couto.

Nesta comarca tem vindo também a encontrar-se progressivamente vestígios dos primeiros povos metalúrgicos do cobre, integrados numa época denominada arqueologicamente como Calcolítico. Primeiro, refletidos nos assentamentos ao ar livre, com materiais líticos e cerâmicos de "tipo Penha", que ocupam o Vale do Limia, aproximadamente a partir de 2500 a.C. Posteriormente, uma segunda manifestação da metalurgia do cobre, que deriva da localização das cerâmicas "Campaniformes", aproximadamente entre 2200/2000 a.C. e 1800 a.C.

A Idade do Bronze é menos conhecida, limitando-se de momento a achados isolados correspondentes com a sua fase inicial e localizados em megálitos existentes na comarca. Os mais reconhecidos representantes da nossa Proto-história são os sítios arqueológicos denominados castros, povoados construídos em lugares com defesas naturais, como outeiros elevados ou esporões montanhosos rodeados por meandros fluviais, com diferentes sistemas de fortificação como muralhas e parapeitos.

A Cultura Castreja, protagonizada pelos povos galaicos, estende-se cronologicamente desde o século VI/V a.C. até ao século IV d.C. É nesta época, mais concretamente no ano 215 antes de Cristo, que pela primeira vez, um exército romano invade o noroeste da Península, sendo esta uma etapa chave na história de Lobios, que atingiu o seu maior esplendor sob o reinado de Augusto, com a abertura de um conjunto de vias, a criação de infraestruturas em torno das águas termais e do rio Caldo, a exploração das imensas riquezas minerais da zona e sobretudo a propagação de uma economia com novos valores e técnicas, nos quais se destacam a policultura, o uso de moeda e o aumento da produtividade agrícola, testemunhada pela fundação de villae e casas rurais.



HOTEL BALNEÁRIO DE LOBIOS

CALDARIA

A pesar de **Lobios** ser uma vila termal com uma grande concentração de vestígios arqueológicos da época romana (assentamento romano nas proximidades do Itinerário Antonino, o topónimo *Aquae Originæ* entre outros), não são conhecidos, de momento, vestígios do edifício que possa ter sido utilizado pelos romanos para o aproveitamento destas águas.

Posteriormente, não há constância de uma construção específica para o seu aproveitamento exceto uma notícia de pequenas escavações feitas sazonalmente, até à construção no século XVIII da casa de banhos a cargo dos locais. Dados os problemas de salubridade detetados nos anos 90 nesta piscina, em 1991, o Concello de Lobios levou a cabo a reforma da poça principal em forma de grande piscina e o ambicioso projeto para a construção do Hotel Balneário.

Atualmente, o Hotel Balneário tem 4 estrelas e o selo Q de Qualidade. Tem capacidade para 150 hóspedes, com modernas e inovadoras instalações. Entre os seus serviços destacam-se a piscina, a sala de reuniões, o restaurante/bar e o aluguer de material desportivo. Explora as suas águas para uso mineromedicinal e para a produção de cosméticos. Entre os seus vários serviços, tem ainda assistência de enfermagem geral, hidrologia, fisioterapia e medicina geral. O hotel pertence às associações de Balneários da Galiza e de Espanha, e participa nos programas de termalismo social do Imsero, Xunta de Galicia e Deputación de Ourense.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Águas bicarbonatadas-sódicas, cloradas, fluoradas, hipertermais, oligometálicas, silicatadas.



Temperatura
e PH
77°C

Época termal
Todo
o ano



Horário

Club termal de 09.00h a 21.00h

Tratamentos

INVERNO

Domingo a quinta: 09.00h - 14.00h - 16.00h - 19.00h

Sexta e sábado: 09.00h - 14.00h - 16.00h - 21.00h

Fechado na tarde do 24 dezembro

VERÃO de 09.00h a 14.00h e de 16.00h a 21.00h



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

Afeções dermatológicas, hepáticas, aparelho locomotor, digestivo, artrite, artroses, lombalgia, reabilitação, reumatismo, tratamentos antistress.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

TÉCNICAS TERMAIS

- Banho de Hidromassagem
- Banho de vapor
- Banho mineromedicinal
- Banho ou Duche de Essências
- Banho Turco
- Jatos
- Jato subaquático
- Duche Circular
- Duche Escocês
- Fangoterapia / lodos
- Jacuzzi
- Massagens subaquáticas
- Massagens terapêuticas
- Piscina ativa
- Piscina de água termal
- Piscina de contrastes
- Cadeiras térmicas

TÉCNICAS COMPLEMENTARES

- Aromaterapia
- Chocolaterapia
- Cromoterapia
- Electroterapia
- Envolvimentos
- Estética facial e corporal
- Fisioterapia
- Parafangos
- Pressoterapia
- Vinhoterapia



TARIFAS

Programas Balneário



Tratamentos
Saúde



Tratamentos
Estética



★★★★

HOTEL BALNEÁRIO DE LOBIOS

Rio Caldo s/n
32870 Lobios
OURENSE

41.862732 (N)
- 8.106603 (O)



Tel: (+34) 988 448 440
Fax: (+34) 988 280 484



reservas@caldaria.es
www.caldaria.es/lobios

Punxín

Punxín, pequeno município da comarca do Carballiño fica a uns escassos 20 minutos de Ourense, capital da Província, cujo território se estende pelas ladeiras do Barbantiño oferecendo a riqueza das suas paisagens e as pegadas da sua história ligada ao românico.

O património do município de maior destaque é o sarcófago de Wintila, San Wintila para o povo de Punxín. Numa ladeira do Barbantiño, no lugar de A Forxa, encontra-se a Igreja de Santa María de arte Pré-românica. A história conta que se deve a Wintila a construção desta igreja onde está enterrado sob um bonito sepulcro do século IX, provavelmente o mais antigo da Galiza.

A atual igreja de Santa María de Punxín é o que resta do templo românico que ao longo dos séculos sofreu várias transformações. Da estrutura primitiva, restam unicamente os muros da nave, parte da abside e o arco triunfal, que após a última reforma, passou a ser portada principal da igreja.



Algumas das igrejas paroquiais conservam parte do estilo Românico, como Punxín e Ourantes, o que chama a atenção pois não têm obras do Barroco do século XVIII.

Em San Xoan de Ourantes e Vilela há duas igrejas românicas que vale a pena visitar, sendo a primeira de especial interesse, de estilo românico maioritariamente, combinado com obras barrocas, como o caso da torre. De uma só nave, a sua abside é retangular. Na sua traseira, há um cruzeiro com umas alminhas no pedestal, contornado por uma gelosia de ferro que tem os instrumentos da Paixão na base reta da coluna, e sobre o capitel, de estilo jónico, o Crucificado e a Virgem que se apoia sobre Anjos.



TERMAS DAS QUINTAS

Concello de Punxín

As **termas de As Quintas** encómanse no trillho do río Barbantiño e à beira da Cascata do Viñao no Concello de Punxín, popularmente conhecidas como O Baño.

Acondicionadas recentemente, contam com uma fonte e uma piscina termal. Na sua proximidade também se encontra a conhecida Fonte do Santo.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Águas sulfurosas bicarbonatadas.



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

- Dermatolgia e afeções dermatológicas.



PREÇOS

Acesso gratuito.



TERMAS DAS QUINTAS



Camiño das Quintas, 1,
32456 Punxín
OURENSE



42.384417 (N)
-7.996794 (O)

Ribadavia

A capital da comarca, a vila de **Ribadavia**, é um conjunto histórico-artístico rodeado de relevos montanhosos resguardado da influência oceânica, que descansa entre o Miño e o Avia.



Estas terras estiveram sempre ocupadas devido à alta importância da comarca, sugestiva e atraente, não só pelos encantos da sua beleza, mas também pela fertilidade do seu solo, as minas dos seus montes, o ouro dos seus rios e pelas propriedades minerais e termais das suas águas. Iberos, celtas, fenícios e romanos contribuíram para desenvolver e humanizar a comarca, deixando sinais e vestígios de grande importância em quase todas as paróquias de Ribeiro.

Destaca-se o legado dos romanos, que assentaram em toda a zona extraindo o ouro do rio Miño e aproveitando os grandes mananciais termais, deixando importantes mostras da sua pegada (altares, calçadas, moedas, aparelhos domésticos e de culto, bateias de ouro, etc.). Ribadavia era tratada como a Abóbriga de Plínio. Diz-se que é graças à presença romana que se deve a presença dos vinhedos em Ribeiro.

Já na era cristã, a comarca prospera com os mosteiros de Arnoia, Castrillo, Gomariz, San Clodio, etc., e com as inúmeras fortalezas em toda a comarca: San Xés, La Mota, Sande, Nóvoa, Pena Corneira, etc., motivo pelo qual Ribeiro era conhecido no século X por Terra de Castelos. É nesta época que o rei Fernando II concede à vila Foro Real de «proteção e tratamento especial».

Também prosperou na vila uma comunidade judaica, agrupando-se em ruas em torno da denominada Porta Nova, chegando a formar uma das mais interessantes judiarias da Galiza.

Todos os anos, em finais de agosto, o bairro Judeu, engalanado ao estilo medieval, dispõe bancas de produtos gastronómicos e artesanais. A melhor forma de se divertir na festa é participar no desfile da **Istoria**, em que pode participar qualquer pessoa que vá vestida à época. O dia é animado por um intenso programa de atividades.



A festa celebra-se no recinto do castelo dos Sarmiento, uma das famílias mais importantes na Idade Média, cujo escudo, formado por treze besantes de ouro, aparece esculpido em muitos edifícios de Ribadavia e de Ribeiro, e mesmo de Espanha, já que ao emparentar com outras famílias nobres do país, adquiriram maiores posses e títulos, sobretudo em Castela.

Já a partir do século XVII, a Comarca de Ribeiro converte-se num dos territórios mais prósperos de Espanha devido à exportação do vinho, sendo considerado um dos melhores da Europa, tal como descreve Cervantes na sua obra "O Licenciado Vidrieras" na sua "Descrição do Reino de Galicia", ao referir-se a Ribadavia como a "Mãe do vinho de elevado quilate".

TERMAS DE PREXIGUEIRO

Termas de Prexigueiro

Este manancial que data do s.XVI pertencía ao Mosteiro de Santa María de Melón e era coñecido como Baños de Cerves (rio no qual brotan). Séculos despois, sería arrendado polos habitantes em troca do arranxo das instalacións e da súa manutención. Estes baños, que ao longo dos anos consistían en poças ao descuberto, dispunham no século XX de una caseta e una piscina a modo de pia que foi reformada na década de 90.



Existen tamén ao longo do **rio Cerves** diversas poças no propio río utilizadas libremente, a céu aberto. Actualmente, a fama destas augas atrai tanto os locais como xente de fora, xa que na parte alta da ladeira foi construída una nova instalación do arquitecto Suances, de iniciativa pública e xestión privada, que explora as augas em forma de caldas. Este espazo tem salas para diversos tratamentos e existe un proxecto de ampliación das instalacións para as dotar de aloxamento. Na parte baixa da ladeira, no propio río, encontrámense as poças de acceso público e gratuito.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Águas bicarbonatadas-sódicas, sulfuradas.

Temperatura
e PH
41°C
PH



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

Traumatología e desporto, dermatología, reumatología e vida quotidiana.

Época termal
Todo o ano

Horaário

Todos os días
das 11.00h ás 22.30h



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIZOS

O novo complexo termal inaugurado en 2010 tem 5 piscinas ao ar libre de diferentes formas e tamaño, assim como instalacións para tratamentos de relaxamento e saúde, com banheiras de hidromassagem.

- Banho
- Vinhoterapia e Chocولاتerapia
- Massoterapia
- Sauna

Também tem cafetaria, restaurante e capacidade para a organización de eventos.



PREÇOS

5,50 € adultos,

4,90€ crianças.

Consultar website.



TERMAS DE PREXIGUEIRO



Lugar de Prexigueiro
37418 Ribadavia
OURENSE



42.253585 (N)
- 8.167484 (O)



Tel: (+34) 988 470 950



termasprexigueiro@yahoo.es
www.termasprexigueiro.com

Guimarães

AQUI
NASCEU
PORTUGAL

Guimarães

Guimarães está associada à formação da identidade nacional portuguesa no séc. XII. A harmonia da cidade e as particularidades arquitetónicas que ilustram a evolução da cidade e a sua integração na paisagem envolvente, conferem a Guimarães um valor universal excepcional, que culminou na classificação pela Unesco do Centro Histórico como Património Mundial, em 2001.



A poucos quilómetros do centro da cidade, a vila de **Caldas das Taipas** foi desde sempre um movimentado e dinâmico local de passagem e uma boa opção para uma paragem, já que dispõe de vários atrativos, entre os quais se destaca uma antiga estância termal.

Guimarães mantém a vontade de proteger e promover o seu legado histórico e as suas tradições culturais, aliados à diversidade de recursos endógenos, como é o caso das águas termais.

A utilização terapêutica das suas águas remonta ao Império Romano. A comprová-lo, podemos encontrar, junto à Igreja Matriz da vila, um enorme bloco de granito - Pedra ou Ara de Trajano, com uma extensa inscrição em latim dedicada ao imperador romano Trajano Augusto, denunciando a procura e utilização, durante a época imperial, destas águas medicinais.



O Turismo Termal e de Bem-estar vem assumindo ao longo dos últimos anos uma importância crescente no panorama nacional, designadamente na região norte, onde se concentram o maior número de estância termais de todo o país.

O Património histórico edificado, aliado ao vasto programa cultural e desportivo anual, à natureza e à saúde e bem-estar, fazem de Guimarães um destino de eleição no norte de Portugal.



PONTOS DE INTERESSE TURÍSTICO

- Edifício dos Banhos Velhos
- Ara de Trajano (Monumento Nacional)
- Citânia de Briteiros
- Centro Histórico de Guimarães (Património da Humanidade)

www.guimaraesturismo.com/



ALOJAMENTOS



TAIPAS TERMAL

Taipas Turitermas,
C.I.P.R.L

A vila de **Caldas das Taipas** beneficia da existência da água termal como recurso natural. A sua utilização remonta ao início da nossa era, aquando da passagem dos romanos pela região, são dissotestemunho os vestígios de um balneário termal, localizados no mesmo local onde funcionaram os primeiros balneários termais – os Banhos Velhos. Estes foram posteriormente substituídos por novas instalações no início do século XX.

Recentemente, foi criada a marca **Taipas Termal** e novos produtos foram desenvolvidos, na área do SPA Termal e da cosmética natural. Em Setembro de 2015 foi inaugurado o requalificado balneário termal das Caldas das Taipas, que agora inclui também uma moderna Clínica de Saúde. A excelência e as qualidades diferenciadoras refletidas nos tratamentos termais, cuidados de saúde e medicina desportiva, têm como suporte vital o aproveitamento e a valorização do recurso endógeno – a água termal, conjugado com a defesa do património e qualidade dos serviços prestados.

Com estas obras de requalificação, o balneário centenário foi dotado de novas condições de prestação de serviços, de acordo com os mais modernos padrões de qualidade, tanto na valência do termalismo clássico, como nas valências de SPA e Bem-Estar.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Hipossalínica, sulfurosa, sódica, silicatada, fluoretada.



Época termal
Todo o ano


Horário

Termas
Segunda a sexta: 08:30h-12:30h · 15:00h-21:00h
Sábado: 08:30h-13:00h
Domingo: sujeito a marcação prévia
SPA
Segunda a sábado: 08:30h-21:00h
Domingo: sujeito a marcação prévia



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

- **Patologias do aparelho respiratório das vias aéreas superiores:** rinites, faringites ou sinusites, doenças crónicas de origem alérgica (asma, rinites alérgicas)
- **Patologias reumáticas, músculo-esqueléticas:** reumatismos crónicos ou inflamatórios, artroses, tendinites, lombalgias, dor ciática, dores dorsais pós-operatórias, sequelas traumáticas ou osteoarticulares.
- **Patologias da pele:** Eczema, psoríase, cicatrizes, prurido e urticária



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

- Banhos de imersão
- Hidromassagem e de bolha de ar
- Piscina
- Duche de agulheta e de Vichy
- Vapor à coluna
- Lamas termais
- Irrigações
- Pulverizações
- Nebulizações e aerossóis
- Ingestão de água
- Cataplasma de lamas
- Massagem
- Massagem geotermal
- Esfoliação corporal
- Chocoterapia
- Candle massage
- Massagem de drenagem linfática
- Massagem dupla (30 min.)



PREÇOS



OUTRA INFORMAÇÃO

A Taipas Termal dispõe de outros programas de bem-estar que poderão ser consultados no site.



TAIPAS TERMAL



Largo das Termas
Caldas das Taipas
GUMARÃES



41.487801 (N)
-8.342652 (O)



Tel: (+351) 253 577 845



geral@taipastermal.com
info@taipastermal.com
www.taipastermal.com

Taipas Termal

Lugo



Lugo

Lugo, cidade histórica e acolhedora.

Mais de dois mil anos de história dão para muito. Por isso, visitar Lugo converte-se numa viagem ao passado e requer empregar algum tempo para descobrir com calma todos os recantos que esconde esta mágica cidade bimilenária. Um dos prazeres que o visitante descobre que se deixa enamorar pela capital amuralhada é o de esquecer as pressas. Lugo oferece o encanto das cidades nas quais o tempo parece deter-se, e o visitante pode entregar-se ao luxo de passear sem rumo pelas suas aprazíveis ruas e descobrir sossegadamente os seus mil e um recantos encantadores.



E se algo caracteriza Lugo é a extraordinária hospitalidade com que acolhe os seus visitantes: a **muralha romana** tem sempre as portas abertas. Lugo presume-se orgulhosa da única muralha romana do mundo que conserva íntegro o seu perímetro, e que se converteu em emblema da cidade sobretudo desde que no ano 2000 a Unesco a declarou Monumento Património da Humanidade.

Quando descobre estes muros, o visitante não deixa de sentir-se espantado pela beleza sólida e serena desta construção defensiva, e ao percorrer as suas pedras com um olhar pode perceber a passagem da história.

Histórica, monumental, gastronómica... O visitante que chega a Lugo encontra uma cidade com um encanto especial pela beleza da sua muralha, do seu centro histórico e da passagem do **rio Minho**. A lembrança que perdurará na sua memória é a de uma cidade acolhedora onde ninguém é estranho e que sempre tem as suas portas abertas.

Para difundir o legado cultural, Lugo conta com uma **rede de Museus Municipais** especializados no património arqueológico, herdado fundamentalmente da época romana. A oferta cultural completa-se com o Museu Provincial, situado no antigo convento de San Francisco, e com uma cuidada programação cultural que o concelho de Lugo desenvolve ao longo de todo o ano.

Além do monumental, Lugo destaca-se pelos seus **espaços naturais**.

O horizonte é marcado pela bela paisagem dos extensos prados lucenses. As suas magníficas fragas autóctones oferecem ao longo de todo o ano espetaculares imagens. Precisamente, o Caminho Primitivo de Santiago percorre estas fantásticas paisagens na sua passagem pelo município. Além disso, a cidade está rodeada por um cinto verde de mais de dez quilómetros de passeio que transcorre à beira do rio Minho e do rio Rato.

Outra das facetas mais atrativas de Lugo é a relativa à saúde e ao bem-estar. Trata-se duma das mais valiosas heranças que os romanos deixaram à cidade. Falamos das Termas, situadas na beira do Minho, onde se encontra o Balneário de Lugo com uma ampla oferta de tratamentos termais. Imprescindível contemplar o por do sol desde a **Velha Ponte**.



PONTOS DE INTERESSE TURÍSTICO

- Muralha Romana, Património da Humanidade
- Catedral de Santa María, Património da Humanidade
- Praça de Pío XII
- Museus - Centros arqueológicos: Domus do Mitreo, Casa dos Mosaicos, Sala Porta Miñá, São Roque, Centro de Interpretação da Muralha
- Museu Interactivo da História de Lugo
- Museu Provincial
- Centro Sociocultural O Velho Cárcere
- Burgo Velho - zona da Catedral, largo do Campo, bairro da Tineria
- Lugo Monumental: Paço da Câmara municipal, praça Maior, praça de Santo Domingo, rua São Marcos
- Parque de Rosalía de Castro
- Parque do Minho - Reserva da Biosfera
- Passeio do Rato
- Ponte Romana
- Termas Romanas
- Caminho Primitivo
- Via XIX
- Templo de Santalla de Bóveda (BIC)
- Zona rural: Terras de Água e Cultura



ALOJAMENTOS



BALNEÁRIO DE LUGO

TERMAS ROMANAS

Balneário e Termas de Lugo S.L.

O **Balneário de Lugo** está situado aos pés da cidade romana, na beira do rio Minho, na Reserva da Biosfera Terras do Minho, rodeado por amplos passeios em plena natureza. Além disso, encontra-se a apenas 2 km do centro histórico da cidade de Lugo. Este Balneário é um balneário tradicional com fins terapêuticos. A qualidade das nossas águas já era conhecida na antiga Roma, mostra disso são as **Termas Romanas**, declaradas Bem de Interesse Turístico.

Estes vestígios arqueológicos, que contam com mais de dois mil anos de existência, conservam-se no interior do edifício, e constam de três salas abobadadas: o Apodyterium, conhecido como a zona de vestiários, o Caldarium, ou sala do banho quente, e o Tepidarium, que servia de transição para o banho frio que era o Frigidarium. Desde a época romana até aos nossos dias o Balneário funcionou de forma intermitente. No entanto, desde o ano 1988 até hoje o Balneário tem vindo a funcionar de forma contínua e em constante atualização e remodelação.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Sulfurado-sódica, bicarbonatada, hipertermal.



Temperatura
e PH

43°C

PH 7.8



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

• Reumatismo:

Crónicos degenerativos (artrose), crónicos inflamatórios (artrite), não articulares (ciática, lombalgia, ombro doloroso, etc.)

Época termal
De março
a dezembro



Horário

De segunda a sábado:
08:30h - 13:30h • 18:30h - 20:30h

Domingo:
08:30h - 13:00h

• **Afeções respiratórias:**

Faringite, rinite, sinusite, laringite, bronquite, asma, etc.

• **Doenças dermatológicas**

• **Stress, esgotamento físico e mental...**



**TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES
OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS**

• **Técnicas termais:**

Piscina de água termal, banhos de auga termal, banhos de borbulhas, duchas circulares, jatos, duche vichy, parafangos, parafinas, técnicas de respiratório (duche nasal, pulverização, inalação, aerossóis).

• **Circuito termal:**

Sauna húmida, sauna seca, contrastes bitérmicos, piscina relax, jacuzzi, cadeirões térmicos.

• **Tratamentos complementares:**

Massagens (total, parcial, anticelulítica), pressoterapia, envoltimentos (fangos, algas), tratamentos termais corporais (exfoliação, reafirmante, hidratação, limpeza de espalda), tratamentos termais faciais (limpeza de cútis, hidratante, reafirmante, anti-acne).



PREÇOS



OUTRA INFORMAÇÃO

Certificação de qualidade turística "Q".



**BALNEÁRIO
DE LUGO**



Camino del Balneario s/n
27004 LUGO



43.001706 (N)
- 7.560849 (O)



Tel: (+34) 982 221 228

Fax: (+34) 982 221 659



balneario
@balneariodelugo.com

www.balneariodelugo.com

O Carballiño



O Carballiño

O **Carballiño** é uma vila turística e estação balnear, que nasceu num cruzamento de caminhos no interior meridional da Galiza, perto da feira criada pelos frades do mosteiro de Oseira no primeiro terço do século XVII. No entanto, a criação do concelho data dos inícios do século XIX, pelo que é uma vila moderna, com todo o tipo de serviços e um forte parque industrial e empresarial.

Encontra-se numa localização geográfica estratégica, num nó de ligações ferroviárias e terrestres com ligação por autoestrada com as capitais e cidades galegas, assim como com os aeroportos.

São quatro os pilares fundamentais nos quais sustenta a sua reputação: TERMALISMO, NATUREZA, PATRIMÓNIO CULTURAL E GASTRONOMIA.



TERMALISMO:

Tem dois balneários privados, o **Gran Balneario**, que tem 118 anos de história, e o Balneário das **Caldas de Partovia**, recentemente modernizado. Além disso, conta com uma área termal pública, O **Bañiño de Arcos**.

NATUREZA:

Uma das joias naturais do Carballiño é o **Parque Municipal**, que compreende, junto com a exploração piscícola e o **Parque Etnográfico do Arenteiro**, uma área de perto de 500.000 metros quadrados de arvoredo, trilhos e espaços de lazer.

PATRIMÓNIO CULTURAL:

O monumento arquitetónico mais proeminente do Carballiño é o **Templo da Veracruz**. A sua construção foi concluída em 1957 após treze anos desde o seu começo, segundo o projeto do arquiteto Antonio Palacios Ramilo, que conjugou diversos estilos arquitetónicos. Foi declarado de Bem de Interesse Cultural em 1995.

GASTRONOMIA

A tradição do polvo do Carballiño tem vários séculos de antiguidade, convertendo esta vila numa referência dos *pulpeiros* e *pulpeiras* (pessoas que cozinham e vendem polvos) da Galiza. O auge desta tradição tem lugar anualmente no segundo domingo de agosto durante a celebração da **Festa do Polvo**, que está declarada Festa de Interesse Turístico Nacional, e congrega no parque municipal e na vila dezenas de milhares de pessoas.



FESTAS

As celebrações festivas mais salientáveis são: O Entrudo e a Festa da Cachucha, no mês de fevereiro; a Festa do Polvo, no segundo domingo de agosto; as Festas padroeiras de San Cibrao, no mês de setembro, e o Magusto e a Festa do Vinho Novo, no mês de novembro.

ROTAS DE CAMINHADAS

O Carballiño tem duas rotas homologadas de caminhadas de grande interesse natural e etnográfico: o Caminho dos Arrieiros e o Trilho do rio Arenteiro.

A COMARCA

Como cabeça da comarca, O Carballiño encontra-se num enclave a partir do qual se pode disfrutar de um amplo leque de rotas de grande interesse. Entre outras, cabe destacar o Mosteiro de Oseira e os fornos do pão de Cea, no norte; e o Castro de San Cibrán de Las e os paços de Banga e Cabanelas, no sul.



PONTOS DE INTERESSE TURÍSTICO

- Templo da Veracruz
- Museu Etnográfico Muíño do Anxo
- Parque Municipal
- Trilho do Arenteiro
- Exploração piscícola do Carballiño
- Paços de Banga, Cima de Vila e Cabanelas



ALOJAMENTOS



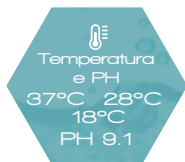
BALNEÁRIO CALDAS DE PARTOVA

Situa-se a 2 km de O Carballiño, em **As Caldas de Partovia**. É um espaço para a tranquilidade, simplesmente único, onde se pode relaxar e desfrutar do prazer do banho. Desde 2017 tem novas instalações e um moderno edifício.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Sulfurada, ligeiramente radioativa, bicarbonatada, sódica e de mineralização muito débil.



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

- Patologias do aparelho locomotor
- Patologias da pele
- Patologias sistema circulatório
- Patologias sistema nervoso
- Patologias vias respiratórias
- Patologias sistema digestivo



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

- **Piscina dinâmica e canal de fleboterapia:** tem o primeiro canal de fleboterapia de Espanha.

Época termal
Todo o ano


Horário

De terça a domingo:
10:00h 22:00h

- **Duche magnum:** Desenhado exclusivamente para este balneário, tem 843 orifícios de saída de água mineromedicinal vinda diretamente do manancial.
- **Banho Ying Yang (2 pessoas):** Com água mineromedicinal, natural, hidromassagem, musicoterapia.
- **Banho medicinal:** Um banho numa banheira individual com água mineromedicinal.
- **Banho com hidromassagem**
- **Jato à pressão**
- **Aplicação de parafango**
- **Naturopatia estética:**
 - Termo-algas auto-aquecíveis
 - Fango verde
 - Fango negro
 - Cereja terapia
 - Chocoterapia

€ PREÇOS



BALNEÁRIO
CALDAS DE
PARTOVIA



As Caldas
32515 O CARBALLIÑO
OURENSE



42.409650 (N)
-8.070509 (O)



Tel: (+34) 988 273 057



reservas@
caldasdepartovia.es

www.caldasdepartovia
balneario.com

GRANDE BALNEÁRIO DE O CARBALLIÑO

É, desde 1816, um dos balneários mais concorridos de Espanha. Em 1900 inaugurou-se o atual edifício, obra do arquiteto natural de Ourense Daniel Vázquez Gullás. O balneário foi objeto de uma substancial remodelação em 1993. Dispõe de modernas instalações, mas ainda mantem o encanto de um balneário histórico.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Sulfurado-sódica, alcalina, fluorada, litífrica e radiativa.



Temperatura
e PH
22 - 28°C
PH 9,15



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

- Problemas do aparelho digestivo
- Tratamentos do aparelho respiratório
- Transtornos do metabolismo
- Reumatismos
- Doenças da pele



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

- Água em bebida
- Banhos
- Banhos de hidromassagem
- Duches
- Jatos
- Nebulizações
- Inalações
- Pulverizações

Época termal
Março a
novembro


Horário

De segunda a sábado:
08:30h - 19:00h

TÉCNICAS COMPLEMENTARES

- PARAFANGOS:

Combinação de fangos ou lamas com parafina para a sua aplicação nas zonas afetadas do corpo a uma temperatura entre 42°C e 46°C, conseguindo um efeito relaxante e analgésico para afeções reumáticas ou contracturas.

- MASSAGENS:

Tanto completos como nas zonas afetadas por contracturas ou problemas circulatórios.

€ PREÇOS



i OUTRA INFORMAÇÃO

O balneário tem estacionamento e zona ajardinada. Não dispõe de hotel, mas nos arredores existem diversos estabelecimentos hoteleiros de uma a quatro estrelas.



GRAN BALNEÁRIO DE O CARBALLIÑO



Avda. do Balneario O
32500 O CARBALLIÑO
OURENSE



42.432023 (N)
-8.082648 (O)



Tel: (+34) 988 270 926



www.balneariodecarballino.com

BAÑIÑOS DE ARCOS

Uso público

É uma fonte termal pública.
0,03 l/s.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Sulfurada, bicarbonatada,
fluorada.



Temperatura

20°C



Horário

Todos os dias
24h



INDICAÇÕES TERAPÉUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

Propriedades: hepato-digestivas.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATA- MENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

- Ingestão
- Banho



PREÇOS

Acesso gratuito



BAÑIÑOS DE ARCOS



32500 O CARBALLIÑO
OURENSE



42.445569 (N)
-8.073039 (O)



Tel: (+34) 988 530 007

Ourense



Ourense

Conhecida desde a antiguidade pela abundância das suas águas minero-medicinais, **Ourense** nasceu como *Aquis Auriensis*, a cidade do ouro e da água. Assim a nomearam os romanos, que há dois mil anos fundaram um assentamento ao pé das **Burgas**, as emblemáticas fontes termais que ainda hoje continuam a brotar a mais de 60°C.

Desde as suas origens e ao longo da história, a tradição dos banhos termais esteve muito presente na cidade e hoje continua mais viva do que nunca, praticando-se nas várias instalações disponíveis: termas históricas, em plena natureza, inspiradas na tradição japonesa do Onsen... Qualquer momento do dia é bom para nelas gozar de um reconfortante banho quente, seja verão seja inverno.



Ourense estende-se pelo fértil vale formado pela passagem do **rio Minho**, assuado de inúmeras pontes que desenham uma estampa singular. Destacam-se os majestosos arcos da Ponte Velha, de origem romana e corte medieval, e as linhas quase impossíveis da vanguardista Ponte do Milénio, símbolos respetivamente do Ourense antigo e do contemporâneo.

Cidade amável e hospitaleira, a sua longa história está plasmada num importante **património monumental** concentrado no seu Centro Histórico, um labirinto de ruas e praças dispostas ao redor da Catedral Basílica de San Martiño. O templo, um dos mais antigos da Galiza, guarda autênticos tesouros artísticos, sobressaindo o Pórtico do Paraíso, com a sua bonita policromia.



Ao longo de todo o ano Ourense goza de uma preenchida agenda cultural e de festas; uma oferta que, aliada à qualidade do seu comércio local e à sua magnífica gastronomia, oferece um destino turístico e uma cidade que se destaca pela sua qualidade de vida.



O Caminho Moçárabe ou **Via da Prata**, que liga o sul da Península com Santiago de Compostela, percorre também Ourense, onde desde tempos medievais os peregrinos encontraram alívio e descanso nos seus mananciais termais.



PONTOS DE INTERESSE TURÍSTICO

- Complexo arqueológico – termal das Burgas
- Margens termais do rio Minho
- Ponte Romana
- Praça Maior
- Centro histórico de Ourense
- Catedral Basílica de San Martiño
- Claustro de San Francisco
- Parque botânico de Montealegre
- Conjunto arqueológico de Santomé
- Rua do Paseo



ALOJAMENTOS



PISCINA TERMAL DAS BURGAS

Concelho de Ourense

Uma lâmina de água de mais de 200m² disposta para o banho surpreende quem visita as Burgas, as fontes mineromedicinais que brotam em pleno coração do Ourense monumental e que constituem um dos grandes ícones da cidade. Esta instalação termal permite ao visitante descobrir pessoalmente um espaço cheio de história e lenda, na qual muitos situam a origem de Ourense. Ao banhar-se nela é fazer praticamente o mesmo, no mesmo lugar e nas mesmas águas o que já o faziam os primeiros povoadores romanos há mais de dois mil anos.



A piscina é alimentada pela própria água das Burgas, que mana livre a mais de 60°C nas duas fontes monumentais que aqui se encontram. A Burga de Arriba, com a sua silhueta neoclássica (séc. XIX), é a mais conhecida e abundante, enquanto a Burga de Abaixo, junto ao recinto de banho, é mais pequena mas também mais antiga (séc. XVII).

Na piscina, a água é arrefecida até aos 38°-40°C, permitindo gozar do banho em qualquer época do ano: uma experiência termal única na qual se mergulha na longa história de Aquis Auriensis.

Época termal
Todo o ano


Horário

Segunda-feira:
Fechado

De terça a domingo:
10:00h-13:00h • 17:00h-21:00h



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Hipertermal de mineralização média, radioativa, fluorada com iões predominantes de bicarbonato e sódio, muito branda.



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

Afeções dermatológicas e do aparelho locomotor.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

- Banho coletivo, sauna romana (calor húmido).
- Serviços: Vestiários, casas de banho, cacifos.



PREÇOS

Acesso gratuito

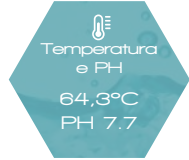


OUTRA INFORMAÇÃO

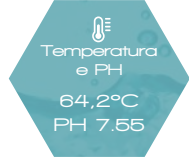
Junto à piscina encontra-se o **Centro de Interpretação Arqueológico - Termal das Burgas**, uma visita obrigatória para conhecer a evolução no tempo deste espaço central na cidade.

Para ir em transportes públicos, todos os autocarros fazem paragem na zona centro. Parque de estacionamento próximo.

BURGA DE ARRIBA



BURGA DE ABAIXO



PISCINA TERMAL DAS BURGAS



Rua das Burgas s/n
OURENSE



42.334578 (N)
-7.86487 (O)



Tel: (+34) 988 366 064



turismo@ourense.es

www.turismodeourense.gal

A CHAVASQUEIRA

Concelho de Ourense,
Ibernisha S.L.

A poucos metros da vanguardista Ponte do Milénio, seguindo a margem direita (norte) do rio, encontramos este espaço onde começa a conhecida como **Rota Termal do Minho**, um grande parque de ribeira onde se localizam algumas das instalações termais mais populares e emblemáticas de Ourense. Estes mananciais gozavam já de grande popularidade

nos inícios do século XIX e eram conhecidos como as "Caldas do Bispo". O nome faz referência ao Cardeal Quevedo (1736-1818) que ordenou acondicionar as fontes para maior comodidade dos doentes que ali iam. O próprio bispo tinha também um espaço para o seu uso pessoal: um braseiro construído em pedra que ainda se conserva no interior das **Termas da Chavasqueira**.



Esta instalação termal, alimentada por dois mananciais, recria com todo o luxo detalhes de um Onsen, uma casa de banhos tradicional japonesa que se destaca pelo seu ambiente sossegado e de inspiração zen. Construídas integralmente em pedra e madeira, as Termas da Chavasqueira oferecem um **círculo termal inspirado nas técnicas de banho nipónicas**, que inclui uma sauna disposta no antigo braseiro do Cardeal.

Época termal
Todo o ano

**TEMPORARIAMENTE
FORA DE
SERVIÇO**

Segunda-feira a sábado

terça-feira, quinta e domingo: 09:00h-23:30h

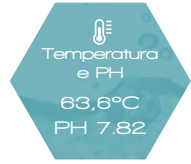
Horário sexta-feira: 09:00h-01:30h

Sábado: 09:00h-23:30h



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Hipertermal de mineralização média, radioativa, fluorada com iões predominantes de bicarbonato e sódio, muito branda.



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

Afeções dermatológicas e do aparelho locomotor.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

- Rotenburo: 3 piscinas exteriores para banho coletivo (41 °C)
- Ofuro: banheira interior para banho individual (39 °C)
- Templarium: sauna em pedra e lousa (40 °C – 85% humidade)
- Sudarium: sauna em pedra e madeira (45 °C – 85% humidade)
- Tsumetai: tonel de água fria para choque térmico
- Carta de massagens
- Serviço de cafetaria



PREÇOS

4€ (possibilidade de adquirir ingressos mensais)



OUTRA INFORMAÇÃO

Junto ao recinto, ao pé do rio, existe também um conjunto de pequenas piscinas termais ao ar livre, adaptadas para o banho onde a água ronda os 40°C de temperatura. São de acesso livre e gratuito e dispõem de vestiários e casas de banho.

Transporte público: Linhas 26 e 19 (Comboio das Termas).

Preços e horários podem sofrer alterações. Recomenda-se confirmar por telefone.



A CHAVASQUEIRA



Campo da Feira s/n
OURENSE



42.346845 (N)
-7.87837 (O)



Tel: (+34) 988 214 821



chavasqueirarecepcion
@yahoo.es

www.termaschavasqueira.com

ESPAÇO TERMAL DE MUIÑO DA VEIGA

Concelho de Ourense

Há não muito tempo atrás o **rio Minho** fazia parte duma ampla paisagem humana de lavadeiras, pescadores, barqueiros e obviamente moinhos, que foram fundamentais na economia da cidade. Um dos poucos que ainda se conservam encontramos-lo aqui, dando nome a este espaço de banhos nas margens do rio.



O conjunto termal de **Muiño da Veiga** (Moinho da Veiga) goza de uma das paisagens mais bonitas do Minho, que forma aqui um meandro de águas especialmente plácidas. Cinco termas construídas em pedra, cada uma com diferentes temperaturas, convidam a um banho relaxante em plena natureza, ao sabor do rio sob o suave sol de poente.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Hipertermal de mineralização débil, radioativa, fluorada com iões predominantes de bicarbonato e sódio, muito branda.



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

Afeções dermatológicas e do aparelho locomotor.

Época termal
Todo o ano


Horário

Outono - Inverno
10:00h - 19:00h

Primavera - Verão
10:00h - 20:00h



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

- Banho parcial
- Terma fria para choque térmico
- Casas de banho e vestiários



PREÇOS

Acesso gratuito



OUTRA INFORMAÇÃO

Transporte público: Linha 19
(Comboio das Termas).

Zona de estacionamento gratuito
próxima.



ESPAÇO TERMAL DE MUÍÑO DA VEIGA



Paseo do Tinteiro s/n
OURENSE



42.3517 (N)
-7.910382 (O)



Tel: (+34) 988 366 064



turismo@ourense.es

www.turismodeourense.gal

capitaltermal

capitaltermal

TERMAS DE OUTARIZ

Ibernisha S.L.

Seguindo o ronsel iniciado pela Chavasqueira, poucos anos depois abriu as suas portas esta instalação inspirada também na ancestral cultura do Onsen, baseada nos princípios de respeito e harmonia com a natureza. Com capacidade para 180 pessoas, este recinto com **termas interiores e exteriores** propõe dois circuitos para o desfrutar dos ma-

nanciais: um **circuito zen**, de águas calmas, madeira e pedra, desenhado para o relaxamento e a meditação; e um **circuito celta** diretamente inspirado na arquitetura dos castros, onde as águas têm maior movimento, com jatos e borbulhas com efeito tonificante, ideal para eliminar tensão e descontrair os músculos. A carta de serviços completa-se com saunas, massagens e tratamentos de beleza com reserva prévia.



Depois do banho é possível fazer uma refeição ligeira na sua magnífica esplanada panorâmica sobre o rio, que conta com serviço de cafetaria. Continuando a tradição nipónica, o recinto tem também um **sushi bar** onde se pode saborear makis e chá verde.

Os equipamentos das Termas de Outariz permitem a organização de eventos e reuniões, dispondo de uma sala multiusos de grande capacidade, assim como uma zona de banho reservada.

Época termal
Todo o ano


Horário

Segunda, quarta e quinta: 10:00h-00:00h
Terça-feira: fechado
Sexta-feira: 10:00h-02:00h
Sábado: 09:30h-02:00h
Domingo: 09:30h-00:00h



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Hipertermal de mineralização média, radioativa, fluorada com iões predominantes de bicarbonato e sódio, muito branda.



Temperatura
e PH

60,2°C
PH 7.98



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

Afeções dermatológicas e do aparelho locomotor.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

- Banho coletivo
- Banho individual (Ofuro)
- Terma fria para choque térmico
- Jatos de gravidade
- Canhões de água
- Área de lousa termal radiante-
- Sauna de calor seco e sauna de calor húmido
- Estética facial e corporal
- Massagens
- Chocolaterapia
- Envolvimentos corporais de algas e barro
- Aluguer e venda de roupa de banho, toalhas e produtos cosméticos termais



PREÇOS

5,50 € (possibilidade de adquirir ingressos mensais)



OUTRA INFORMAÇÃO

Transporte público: Linha 19 (Comboio das Termas).

Preços e horários podem sofrer alterações. Recomenda-se confirmar por telefone.



TERMAS DE OUTARIZ



Lugar de Outariz s/n
OURENSE



42.349624 (N)
-7.915006 (O)



Tel: (+34) 988 364 650



termasoutarizrepcion
@yahoo.es

www.termasoutariz.com

ESPAÇO TERMAL DE OUTARIZ E BURGA DE CANEDO

Concelho de Ourense

A etapa final da Rota Termal do Minho é também **o maior espaço de banhos da cidade**. Trata-se de um grande parque, com pérgulas, baloiços e zonas de descanso no qual encontramos dois conjuntos de termas exteriores, piscinas naturais em pedra em que se pode desfrutar das águas ao longo de todo o ano.

Árvores e relvado vestem estas termas, com diferentes temperaturas que vão das mais quentes com mais de 40°C até às piscinas frias para banhos de contraste, todas elas equipadas com casas de banho e vestiários. Na margem, quase no leito do rio, entre as pedras, pode ver-se o curioso espetáculo da água termal brotando diretamente do solo.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Hipertermal de mineralização média, radioativa, fluorada com iões predominantes de bicarbonato e sódio, muito branda.

OUTARIZ


 Temperatura
e PH

55,7°C
PH 7.88

Época termal
Todo o ano


 Horário

Outono - Inverno
10:00h - 19:00h

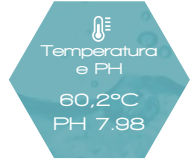
Primavera - Verão
10:00h - 20:00h

BURGA DE CANEDO



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E
PATOLOGIAS ASSOCIADAS

Afeções dermatológicas e do aparelho locomotor.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES
OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

- Banho coletivo
- Terma fria para choque térmico
- Chuveiros e vestiários



PREÇOS

Acesso gratuito



OUTRA INFORMAÇÃO

Transporte público: Linhas 5 e 19 (Comboio das Termas).

Um passadiço pedonal liga a zona com a margem oposta do rio, onde se encontra o parque de estacionamento gratuito de Pozas Maimón, apto para autocarros.



ESPAÇO TERMAL
DE OUTARIZ
E BURGA DE
CANEDO



Lugar de Outariz s/n
OURENSE



42.347455 (N)
-7.917642 (O)



Tel: (+34) 988 360 064



turismo@ourense.es

www.turismodeourense.gal



capitaltermal



capitaltermal

FONTE DO TINTERO

Concelho de Ourense

A apenas 500 m da Chavasqueira encontramos este manancial, sem dúvida um dos mais apetecidos e visitados na cidade. A tradição popular atribui a estas águas **importantes propriedades terapêuticas**, especialmente no tratamento das afeções da pele. A fonte, feita em tradicional ferro forjado, encontra-se num **miradouro** construído em madeira sobre o leito do rio, com magníficas vistas do local. Trata-se de um espaço privilegiado para a observação de aves como patos, garças, lavadeiras e corvos marinhos que encontraram aqui o seu habitat.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Hipertermal de mineralização débil, radioativa, fluorada com iões predominantes de bicarbonato e sódio, muito branda.



Temperatura
e PH

37,3°C
PH 8,47

Época termal
Todo o ano



Horário

Todos os dias
24h



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

Afeções dermatológicas e do aparelho locomotor.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

Banho parcial



PREÇOS

Acesso gratuito



OUTRA INFORMAÇÃO

Mesmo em frente, na margem esquerda do rio, encontra-se a fonte de Reza, cujas águas têm características similares às do Tinteiro, ambas procedentes da mesma nascente. O seu acesso é feito através do carreiro pedonal do Passeio das Ninfas.

Transportes públicos: Linha 19 (Comboio das Termas).



FONTE DO TINTEIRO



Paseo do Tinteiro s/n
OURENSE



42.352182 (N)
7.883366 (O)



Tel: (+34) 988 366 064



turismo@ourense.es

www.turismodeourense.gal

 capitaltermal

 capitaltermal

Ponteareas
e a sua comarca



Ponteareas e a sua comarca

Ponteareas, vila do Condado A Paradanta, situa-se ao longo da margem do **rio Tea**.

24 freguesias formam o concello de Ponteareas. O rio Tea e a sua rede de afluentes regam o território. Nestas terras, povoadas desde tempos remotos, existem vestígios pré-históricos, castrejos, românicos e medievais, e uma grande riqueza paisagística.

As primeiras pessoas que a povoaram viviam na margem do rio Tea, do qual obtinham alimento. Com o passar dos séculos, foram-se deslocando para lugares estratégicos e elevados que lhes permitiam vigiar o seu território, como se pode constatar em inúmeros castros que encontramos em Ponteareas, onde se destaca o Castro de Troña, declarado Bem de Interesse Cultural em 2009.

A civilização romana também deixou a sua pegada na vila. Durante a Idade Média, o castelo de Sobroso foi cenário de lutas familiares, como as protagonizadas por Dona Urraca. Em 1483 os Reis Católicos deram a concessão da feira franca ao conde de Salvaterra, a quem é atribuído o convento de S. Diego de Canedo, no qual viveu a *menina* (retratada na pintura de Vélazquez "Las meninas") María Agustina Sarmiento de Sotomayor.



Nos finais do séc. XIX, Ponteareas viveu décadas de ouro durante as quais se chegaram a construir edifícios importantes da vila, como a igreja de S. Miguel, a Casa do Concello, ou a fábrica de Curtidos Garra, a qual hoje em dia alberga no seu interior a Biblioteca Municipal e o Museu da vila.

As primeiras referências à festa mais importante da vila datam de 1856. Falamos do *Corpus Christi*, festa que se caracteriza pela elaboração de grandes tapetes de flores que adornam as ruas de Ponteareas. Esta festa, visitada por visitantes de todos os lugares, foi declarada Festa de Interesse Turístico Internacional em 2009.



PONTOS DE INTERESSE TURÍSTICO

- Museu Municipal
- Casa do Concello
- Pias batismais
- Igrexa parroquial de San Miguel Arcanxo
- Fonte da Fama
- Ponte dos Remedios
- Ponte das Partidas
- Ponte do Cabalón
- Trilho do río Tea
- Praia fluvial da Freixa
- Castro da Croa (Ribadetea)
- Citea (Centro de Interpretación do río Tea)
- Monte do Galleiro (Padróns)
- Trilho do río Uma
- Trilha PR-G 120 "Rota da Picaraña"
- Trilha PR-G 132 "Rota dos Montes de San Cibrán"
- Miradouro e Observatorio Noturno de San Cibrán
- Castelo de Sobroso
- Castro de Troña
- Convento de Canedo
- Igrexa de San Pedro de Angoares
- Igrexa de San Cibrán de Paredes
- Igrexa de San Salvador de Padróns
- Igrexa de Santo Estevo de Cumiar
- Pinturas da igrexa de Prado
- Moinhos de Couso
- Conservatorio Municipal (Antiga Escola Graduada, de 1916)
- CIFP A Granxa, em Areas (Antiga Casa de Boa Vista)



ALOXAMENTOS



Mondariz-Balneário

Uma pequena vila com forte personalidade, equipada com uma grande infraestrutura e com magníficos serviços. Mondariz Balneário estimulará todos os seus sentidos e conseguirá que esqueça as massificações, a tensão e a poluição.

Poderá gozar do seu magnífico campo de golf, de desporto como o hipismo ou o ténis e de belas caminhadas em espaços naturais protegidos. Saboreie a sua deliciosa gastronomia e desfrute da sua natureza, a sua arte e longa história ligada à água. História coroada por um dos balneários mais galardoados do continente europeu, que atraiu nomes tão ilustres como o Sultão Muley Hafid, Rockefeller III, Emilia Pardo Bazán, Emilio Castelar, Isaac Peral e muitas outras pessoas enamoradas de todas as suas vantagens

Hoje esta bela vila é um lugar tranquilo, os seus edifícios têm personalidade e são reflexo da sua grande história. Um lugar de tertúlias amenas e riachos melódiosos. Onde o tempo não passa e a água se converte em arte e a arte é lenda.



Edifícios de interesse histórico na praça dos Fundadores

- **Gran Hotel.**

Desenhado por Jenaro de la Fuente, a sua construção é concluída em 1898. O edifício estava decorado com sedas da casa Liberty, de Londres, e vidraçarias de Pereantón, de Madrid.

- **A Varanda.**

Obra do arquiteto Antonio Palacios. Chegou a albergar várias lojas e uma sala de teatro com capacidade para 400 pessoas. Este edifício faz parte atualmente do Balneário de Mondariz.

- **O Sanatorio.**

A ideia de D. Sabino Enrique era realizar um edifício que servisse para cobrir as necessidades de saúde dos e das visitantes através da água, dotando-o de sistemas de hidroterapia. Os desenhos foram realizados por Antonio Palacios. A sua obra não foi concluída. Atualmente foi remodelado e hoje este edifício pertence ao Balneário de Mondariz



Outros lugares de interesse:

- **Bosque do Gran Hotel**, com os seus jardins e a capela da Nossa Senhora do Carme.

- **San Pedro**, com a área recreativa do Xabriña, o dólmen das Tres Cruces e a capela de San Pedro.

BALNEÁRIO DE MONDARIZ

Balneário de Mondariz

Apesar de o uso das águas ser remoto, provavelmente desde a época da romanização, pode-se dizer que a história do **Balneário de Mondariz** começa em 1873, quando as águas dos seus mananciais são declaradas de utilidade pública por iniciativa dos irmãos Enrique e Ramón Peinador. Em 1872 a família Peinador adquire os terrenos onde emergem as suas águas e nas primeiras décadas formam uma empresa vocacionada para o termalismo de elite.



O crescente número de aguistas e o prestígio alcançado pelas águas obriga a criar um novo edifício, o **"Gran Hotel"**, inaugurado em 1898 encomendado a Don Genaro de la Fuente. Além disso, nas primeiras décadas do século XX o arquiteto Antonio Palacios realiza a remodelação da Fonte de Gándara e a Fonte de Troncoso, assim como a construção do edifício "A Varanda", onde se encontra o balneário atual.



Entre finais do século XIX e princípios do século XX converte-se num dos balneários mais importantes de Espanha. A Guerra Civil é o ponto de inflexão, que culmina com o incêndio do Gran Hotel em 1973. Nos anos 80 dá-se início à sua reconstrução e converte-se numa tradicional vila termal adaptada ao século XXI.

Época termal
Todo o ano


Horário

Janeiro - Junho / Outubro - Dezembro
L, M, Me, X: 15:30h - 21:30h · V: 16:00h - 00:00h
S: 10h - 14h · 16h - 00h D. e festivos: 10h - 14h - 16h - 22h

Julho - Setembro
L, M, Me, X: 16:00h - 22:30h · V: 16:00h - 00:00h
S: 10h - 14h · 16h - 00h D. e festivos: 10h - 14h - 16h - 22h

Agosto
L, M, Me, X: 12h - 14h / 16h - 22h · V: 12h - 14h / 16h - 00h
S: 10h - 14h · 16h - 00h D. e festivos: 10h - 14h - 16h - 22h



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Hipotermal, bicarbonatada sódica, radiativa, carbogásosa.

Temperatura
e PH
17'2°C
PH 5.6



INDICAÇÕES TERAPÉUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

São indicadas para problemas do aparelho locomotor, respiratório, endócrino, para combater a tensão e a obesidade e para tratamentos estéticos.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

Todos os tratamentos de aplicação destas águas mineromedicinais são feitos dentro das instalações do Balneário, e vão desde TÉCNICAS HIDROTERMAIS (imersão em banheiras, aplicação de jatos, duchas, etc.), TERAPIA RESPIRATÓRIA (inalações, aerossóis, etc.), FANGOTERAPIA (parafangos, algas, limos, etc.) ou técnicas de BELEZA FACIAL E CORPORAL.



PREÇOS



OUTRA INFORMAÇÃO

O hotel, de quatro estrelas, dispõe de 194 quartos, que incluem 6 suites e a espetacular suite do Miradoiro que fica no alto da torre. Conta com 2 piscinas ao ar livre (abertas durante os meses de verão) e uma piscina coberta cujo uso é terapêutico, tanto de forma individual como coletiva (aberta todo o ano).



BALNEÁRIO DE MONDARIZ



Avda Enrique Peinador, s/n
36890 Mondariz Balneario
PONTEVEDRA



42.227371 (N)
- 8.465793 (O)



Tel: (+34) 986 656 156



area.medica@balneario-
demondariz.com

www.balneariodemondariz.
com

FONTE DE GÁNDARA

Gran Hotel Mondariz



O manancial da **Gándara** foi descoberto em 1872 por Sabino Enrique. As primeiras obras para a sua análise e acondicionamento permitiram comprovar que havia restos de canos que levavam a crer existirem de anteriores explorações. A fonte colocou-se num lugar espaçoso, limpo e de fácil acesso e com o tempo construiu-se uma fonte de ferro fundido e uma cobertura realizada pelo ateliê de Antonio Sanjurjo Badía.

Construiu-se uma cerca de ferro à sua volta e contratou-se uma pessoa para que administrasse as águas em copos medidores aos doentes. Para lhe dar uma aparência em harmonia com o Gran Hotel realizou-se uma remodelação. Este projeto foi encomendado pelos Srs. Palacios e Otamendi e nele destacavam-se duas partes claramente diferenciadas; uma destinada à fábrica de engarrafamento e outra para ingestão das águas.

O edifício tinha uma altura de 28 metros, rematado com uma cúpula de bronze e cristal apoiada sobre várias colunas. A Fonte de Gándara é o símbolo do balneário, convertendo-se num lugar de culto à saúde.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Hipotermal, mineralização média, bicarbonatada, sódica, radiativa, carbogásosa.



Temperatura
e PH

17,2°C
PH 5.6

Época termal
Todo o ano



Horário

Todos os días
24h



INDICAÇÕES TERAPÉUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

A ingestão das suas águas utilizam-se para curas terapêuticas, devido ao seu excelente poder diurético e digestivo.

- Problemas digestivos:
Estados dispépticos, gastrites, insuficiências hepáticas leves, processos hepáticos crónicos.
- Alterações do metabolismo:
Prevenção e melhora de estados diabéticos, hipercolesterolemias e hiperuricemias, prevenção e melhora de fatores de risco cardiovascular.
- Afeções do sistema urinário:
Litíases úricas.



PREÇOS

Acceso gratuito.



OUTRA INFORMAÇÃO

Está aberta ao público e disponível a qualquer visitante.



FONTE DE GÁNDARA



Avda Enrique Peinador, s/n
36890 Mondariz Balneario
PONTEVEDRA



42.227371 (N)
- 8.465793 (O)

FONTE DE TRONCOSO

Concello de
Mondariz Balneario

Foi descoberta por D. Domingo Blanco Lage em 1862. O pároco dedicava-se a encontrar fórmulas e receitas para curar aos seus fregueses. Conta a lenda que um doente lhe solicitou um tónico para paliar os seus problemas estomacais e que este o aconselhou a beber a água da **Fonte de Troncoso**, e o homem curou-se. D. Domingo mandou analisar as águas e ao comprovar os seus benefícios, mandou realizar obras de acondicionamento do manancial construindo um muro para proteger a fonte das subidas de água do rio Tea. Um depósito de cantaria cum cano de ferro por onde manavam as águas do manancial e uma pia quadrada de pedra que recolhia a água para que os doentes se pudessem banhar. Em 1886, D. Enrique Peinador Vela obtém a titularidade da leira mas até 1905 não poderá realizar a exploração das suas águas. É a partir deste momento que se realizam reformas na fonte. Recentemente é adjudicada ao Concello de Mondariz Balneario.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Hipotermal, mineralização forte,
bicarbonatada, sódica, radiativa,
carbogasosa.



PREÇOS

Acesso gratuito.

FONTE DE TRONCOSO



Paseo do Tea
36890 Mondariz Balneario
PONTEVEDRA



42.22684 (N)
-8.47401 (O)

Salvaterra de Miño

A 24 de maio do ano 991, assina-se o primeiro documento conhecido, até hoje, que faz referência ao município. O monarca galego, Bermudo II, assina a cessão de inúmeras terras à Igreja de Santiago de Compostela, entre elas "Lacedurium", primeiro termo que dará nome a Salvaterra.

Nos séculos XI e XII delimita-se a fronteira com o novo reino de Portugal, sucedendo-se décadas de intensas lutas com a fronteira Salvaterra como ponto estratégico. De facto, a rainha Dona Urraca I de León passou longas estadias neste lugar durante os conflitos ocorridos no ano 1120, com a sua irmã Tereixa, pelo domínio do Condado Portucalense. Em finais do século XII, o rei Fernando II cansado das incursões lusas, promove a criação de sistemas fortificados ao longo do rio Miño. Desde então, a vila passa a denominar-se "Salvaterra" fazendo alusão ao seu novo papel defensivo.



Desde 1580, o território português estava sob o jugo da coroa espanhola. O império espanhol começa a decompor-se, algo do que se aproveitará Portugal para restaurar a sua independência no ano 1640, proclamando João IV rei. Conforme já sucedera séculos antes, a barreira natural formada pelo rio Miño foi um ponto estratégico de destaque, construindo-se em ambos os lados do rio, pequenos postos defensivos, fortalezas, e iniciando-se o cercado de várias povoações.

Nos inícios do ano 1643 o Conde de Castel-Melhor toma a vila e denomina-a "Salvaterra de Portugal", dando começo assim ao que vai ser o período mais longo de ocupação portuguesa. É nesse tempo que se realiza uma reconstrução e uma modernização da muralha, onde o elemento de maior destaque são os baluartes, que eliminarão os pontos cegos da muralha e farão face às novas armas de artilharia.

No ano 1659, depois de longos ataques aos quais as tropas castelhanas submeteram os lusos, o recinto fortificado de Salvaterra foi reconquistado. O conflito concluiu com o tratado de paz de 1668, devolvendo-se os lugares ocupados aos seus antigos donos.

Fruto da longa histórica bélica da vila, conserva-se um dos complexos amuralhados mais singulares do sul da Galiza, a Fortaleza de Salvaterra que ocupa uma superfície aproximada de 9.700 metros quadrados. Este conjunto histórico foi declarado BIC no ano 1949 e está rodeado das muralhas do século XVII que albergam no seu interior o Castelo de Dona Urraca, a Casa do Conde, a Igreja de San Lourenzo e a Capela da Oliva.



Pontos de interesse turístico:

- **Fortaleza.** Declarada Bem de Interesse Cultural no ano 1949, considera-se uma das mais impressionantes fortalezas da Galiza. Apesar a sua origem remontar ao século XII, a Fortaleza foi construída pelos portugueses em meados do século XVII.

- **Castelo de Dona Urraca.** De origem medieval, atualmente abriga o Museu da Ciência do Vinho do Condado do Tea, um dos mais interativos e didáticos da Península Ibérica.

- **Casa do Conde.** Mandada construir pelo lendário Pedro Madruga, atualmente, faz parte das instalações do Museu da Ciência do Vinho.

- **Igreja paroquial de San Lourenzo.** Erigida em 1580 sob os cânones da arte renascentista, no seu interior destaca-se a talha do *Santísimo Cristo de la Vitoria* (1733) em homenagem à vitória sobre os portugueses na reconquista da vila.

- **Parque de A Canuda.** Trata-se de um dos parques mais extensos e frequentados da Galiza, localizado na margem do rio Miño e com um grande número de equipamentos lúdicos.

TERMAS MUNICIPAIS DE TEÁNS

Concello de Salvaterra de
Miño

As **Termas municipais de Teáns**, sitas na paróquia de Oleiros, são consideradas as maiores caldas exteriores de toda a Galiza. Conhecidas e usadas desde há muito tempo, sendo que a primeira vez da qual existe registo em fontes documentais foi no "Tratado completo das fontes minerais de Espanha" (1853) de D. Pedro María Rubio. Mais tarde, caíram em desuso até que em 2017, o Concello de Salvaterra decidiu recuperá-las para o uso público.



Inauguradas no ano 2019, estas caldas frente ao rio Miño, contam com um recinto de mais de 3.000 metros quadrados com instalações para o banho, zonas verdes e um parque público. O complexo tem 4 piscinas termais: 3 grandes de aproximadamente 140m² de superfície, com uma profundidade de 0,60m e uma poça pequena de aproximadamente de 30m² de superfície e 1,40m de profundidade. As suas águas mineromedicinais e termais são recomendadas para doenças respiratórias, digestivas e dermatológicas.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Cloro: 1g/l com predomínio de cloro e os catiões de sódio, cálcio ou magnésio.

Sulfatos: 1g/l com predomínio dos sulfatos.

Bicarbonatos: 1g/l com predomínio de bicarbonato.

Enxofre: têm enxofre em mais de 1mg/l.



INDICAÇÕES TERAPÉUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

- **Cloro:** úteis para a regeneração cutânea.
- **Sulfatos:** úteis em dispepsias digestivas e discinesias biliares.

Época termal
Todo o ano


Horário

Verão (de junho a setembro)
09:00h - 12:00h - 19:00h - 23:00h
(Fechadas às segundas-feiras para
manutenção das instalações)
Inverno (de outubro a maio)
10:00h - 13:00h - 17:00h - 21:00h
(Fechadas às segundas-feiras para
manutenção das instalações)

- **Bicarbonatos:** Úteis em dispepsias e hipercloridrias.
- **Enxofre:** Úteis em processos reumáticos, dermatológicos e respiratórios crónicos.



PREÇOS

Acesso gratuito.



OUTRA INFORMAÇÃO

Para mais informação consultar web do Concello de Salvaterra.

www.concellodesalvaterra.com



TERMAS MUNICIPAIS DE TEÁNS



Teáns, s/n, Oleiros
36450 Salvaterra de Miño
PONTEVEDRA



42.0821 (N)
- 8.4815 (O)



Tel: (+34) 986 65 81 26
(+34) 986 65 80 82



turismo@concellodesalvaterra.org

www.concellodesalvaterra.org



ConcellodeSalvaterra

Santa Maria da Feira



Santa Maria da Feira

Com uma oferta cultural diferenciadora ao longo do ano, **Santa Maria da Feira** assume-se como um verdadeiro "Palco de Experiências", onde o visitante é desafiado a viver em pleno o espírito dos eventos e convidado a regressar sempre que a cultura acontece.

O **Imagarius** - Festival Internacional de Teatro de Rua, a **Viagem Medieval em Terra de Santa Maria** e o **Perlim** - Parque temático de Natal são os principais eventos culturais de referência, que potenciam a oferta turística da Região Norte.

Com rituais que perduram no tempo, a **Festa das Fogaceiras** é uma das maiores manifestações religiosas do Norte de Portugal e a mais identitária festividade do concelho de Santa Maria da Feira. Comemorada, todos os anos a 20 de Janeiro (Feriado Municipal), cumprindo a promessa feita ao mártir S. Sebastião em 1505, de oferta de fogaças aos necessitados, é caracterizada pelas icónicas Fogaceiras, meninas que transportam a fogaça à cabeça vestidas de branco com faixas coloridas à cintura.



Santa Maria da Feira tem **um dos mais belos castelos de Portugal**, um centro de congressos de excelência - o Europarque e o Cine Teatro António Lamoso palco de uma extensa e qualificada programação cultural anual.

Repletos de história, os **espaços museológicos** do Convento dos Loios, do Papel Terras de Santa Maria e de Santa Maria de Lamas convidam a experienciar, podendo desfrutar de uma visita aos testemunhos e memórias da herança histórica e cultural do concelho; à produção tradicional de papel, desde a fase manufatureira de produção "folha a folha"; e à exposição do acervo particular do Comendador Henrique Amorim, destacando-se a coleção de Arte Sacra e de Cortiça.

Autêntico museu vivo, o **Zoo de Lourosa – Parque Ornitológico** proporciona uma viagem única pelo mundo selvagem das aves, com uma coleção de 500 exemplares de 150 espécies diferentes, distribuídas por 80 habitats de cativeiro.

Apesar da proximidade a grandes centros urbanos, Santa Maria da Feira preserva uma tranquilidade ímpar, que convida a uma estadia mais prolongada. Nas **Termas de S. Jorge**, o visitante encontra o refúgio ideal para cuidar do corpo e da mente, estando especialmente vocacionadas para os tratamentos respiratórios, músculo-esqueléticos ou de pele.



Uma visita a Santa Maria da Feira não fica completa sem um passeio pelo centro histórico, onde se pode degustar as célebres Fogaças, em inúmeros espaços comerciais de grande qualidade.

Santa Maria da Feira - Um Palco de Experiências!



PONTOS DE INTERESSE TURÍSTICO

- Castelo de Santa Maria da Feira
- Museu Convento dos Lóios
- Museu do Papel Terras de Santa Maria
- Museu de Santa Maria de Lamas
- Zoo de Lourosa – Parque Ornitológico



ALOJAMENTOS



TERMAS S. JORGE

Sociedade de Turismo
de Santa Maria da Feira S.A.

Em Caldas de S. Jorge descubra um refúgio de saúde e bem-estar, banhado pelo Rio Uíma: as

Termas S. Jorge.

Com longa tradição termal, as Termas de S. Jorge são uma referência do termalismo nacional. Aqui, encontra um ambiente de tranquilidade e harmonia, onde pode re-temperar energias, recuperando o seu equilíbrio físico e psíquico. Neste moderno espaço conjugue saúde, descanso e lazer! As inovadoras técnicas, aliadas ao acompanhamento médico especializado e à vasta equipa de profissionais habilitados, oferecem as melhores garantias de resultados na sua saúde.

As Termas S. Jorge vocacionam-se para terapêuticas reumáticas, músculo-esqueléticas, vias respiratórias e pele! Os programas são desenhados à medida do termalista, numa ótica de prevenção, promoção, reabilitação da saúde ou puramente por relaxamento e bem-estar.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Hipotermal 23°, sulfidratada sódica, bicarbonatada, cloretada, fluoretada, elevada % de lítio e sílica, forte reação alcalina.



Temperatura
e PH

23°C:
PH 8,55



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

- Músculo-esqueléticas
- Respiratórias
- Pele

Época termal
De fevereiro
a novembro


Horário

Segunda a sexta:
08:30h-12:00h • 16:00h-20:00h

Sábado e feriados:
08:30h-12:00h

Domingos:
Encerrado



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

- **Hidropinia:** Ingestão oral.
- **Técnicas ORL / Vias respiratórias:** Irrigação nasal, Inalação, Nebulização, Pulverização faríngea, aerossol.
- **Técnicas de duche:** Duche de agulheta, circular, regional, subaquático, pulverizado, duche massagem tipo Vichy, duche massagem tipo aix.
- **Técnicas de vapor:** Bertholaix, vapor de coluna, vapor de mãos e pés, estufa de vapor integral.
- **Técnicas de medicina física e reabilitação:** massagem manual seca, termoterapia (parafangos).
- **Técnicas de imersão:** imersão simples, corrente, hidromassagem simples, aerobanho, manilúvios, pedilúvios, hidromassagem computadorizada e hidropressoterapia.
- **Técnicas complementares:** reeducação em ginásio, hidrocinesioterapia, piscina termal, corredor de marcha, drenagem linfática.



PREÇOS

Cura



Bem-estar





OUTRA INFORMAÇÃO


- **Programas disponíveis:** terapêuticos, promoção de saúde e dayspa termal.
- **Termalismo pediátrico:** As Termas S. Jorge dispõem de programas de termalismo pediátrico, nomeadamente de um sector exclusivo para os mais novos, na área respiratória. Aqui, os mais jovens encontram a junção da componente terapêutica com a do bem-estar, da diversão e a importante dimensão da pedagogia para a saúde, corporizada na mascote "Gotinhas".
- **Spabado Termal:** As tardes de Sábado exclusivamente dedicadas a momentos de relaxamento e bem-estar nas Termas S. Jorge. Um verdadeiro convite a uma primeira experiência termal!



TERMAS S. JORGE


Sé, 4509-903
Caldas de S. Jorge
SANTA MARIA DA FEIRA

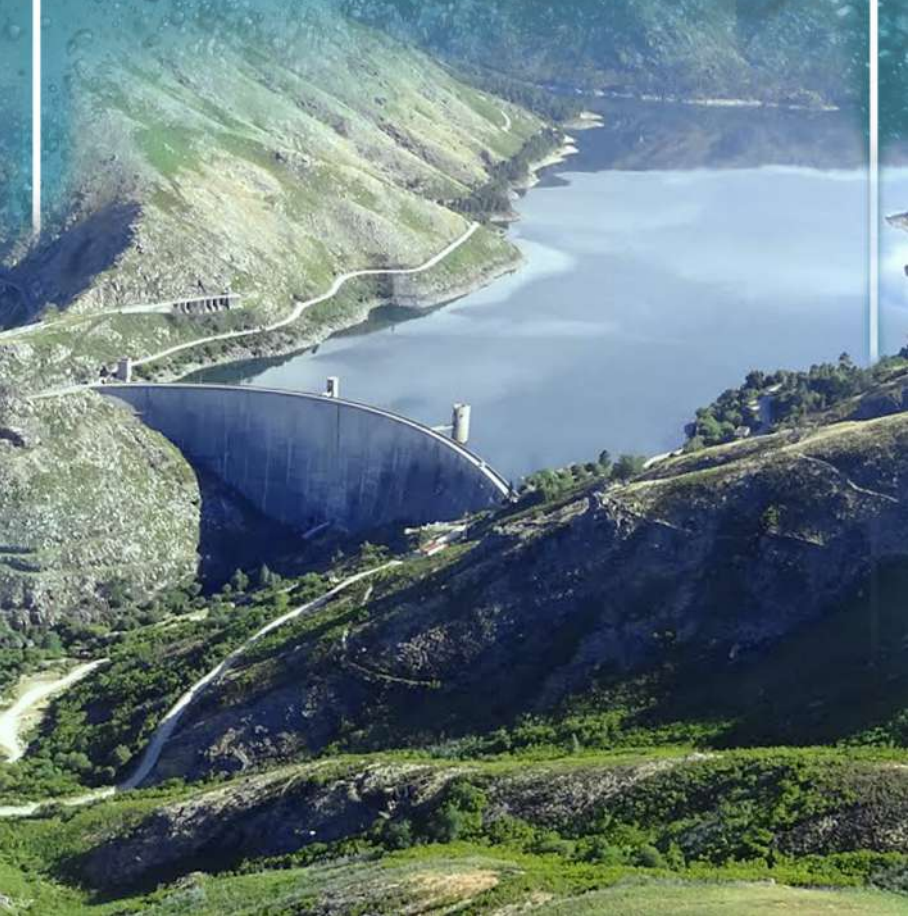

40.968501 (N)
- 8.500645 (O)


Tel: (+351) 256 910 360
Fax: 256 910 369

@
info@termas-sjorge.com
www.termas-sjorge.com

 termassjorge
 termassjorge

Terras de Bouro



Terras de Bouro

Terras de Bouro: um Paraíso Minhoto.

O concelho de **Terras de Bouro**, situado no distrito de **Braga**, é um município de montanha, cujo território se estende pelas serras do Gerês e Amarela e pelos vales dos rios Homem e Cávado, formando 270 Km² de paisagens fascinantes.

Da sua história destaca-se a presença romana, testemunhada na «Estrada da Geira» (via Romana XVIII) e nos seus marcos milários, reconhecidos como Património Nacional. Trata-se um extraordinário complexo arqueológico romano que mantém, praticamente intactos, ao longo dos seus 30 kms, pontes, muros, casas e a maior concentração de marcos milários epigrafados do Noroeste Peninsular, muitos dos quais com inscrições datáveis entre o final do século I e o século IV d.C.



Ao nível do património natural, de referir que Terras de Bouro está integrado no **Parque Nacional da Peneda-Gerês**, sendo detentor de excelentes recursos naturais culturais e turísticos, com principal destaque para a Mata da Albergaria, classificada como Reserva Mundial da Biosfera.

Anfiteatro gigante da natureza, onde permanecem intactos os mais puros dos recursos naturais, assim como uma fauna e flora variadas, os seus recantos quase agrestes acolhem cavalos selvagens, javalis, lobos, texugos, lontras, corsas e a célebre e rara águia-real, bem como miradouros e cascatas de rara beleza.

O turismo de aventura assume papel importante na região onde os passeios, caminhadas, trilhos e equitação, assim como os desportos radicais, ganham cada vez mais adeptos. De igual modo, as albufeiras da Caniçada e de Vilarinho da Furna constituem ambientes singulares numa paisagem de beleza natural exuberante. Pelas potencialidades naturais e paisagísticas que as envolvem, estas albufeiras asseguram condições privilegiadas de atração turística, principalmente a albufeira da Caniçada com a prática de desportos náuticos.



A sua cultura ancestral é marcada pelas tradições rurais, pelos cantares e danças populares, festas e romarias.

Conhecer este concelho implica percorrer os trilhos pedestres de pastores e agricultores, apreciar a ruralidade das aldeias e o artesanato local, reviver o passado histórico e etnográfico no Núcleo Museológico de Campo do Gerês, pernoitar nas casas de turismo rural ou nos hotéis e alojamento local, saborear a gastronomia, sentir o encanto do Parque Nacional da Peneda-Gerês e das albufeiras da Caniçada e de Vilarinho da Furna, “curar-se” nas vilas termais do Gerês e de Moimenta a fé do povo na Basílica de S. Bento da Porta Aberta.



PONTOS DE INTERESSE TURÍSTICO

- Núcleo Museológico de Campo do Gerês
- Parque das Termas
- S. Bento da Porta Aberta
- Bom Jesus das Mós
- Stº Isabel do Monte
- Marina Rio Caldo
- Cascatas do Arado, Leonte e outras
- Trilhos pedestres na Senda de Miguel Torga
- Miradouro da Pedra Bela
- Geira - Vía Romana
- Barragem de Vilarinho da Furna, etc.



ALOJAMENTOS



TERMAS DO GERÊS

Empresa das Águas
do Gerês, S.A.

Com referências históricas que remontam à época dos Romanos, conforme atestam moedas encontradas em escavações junto às nascentes termais, é no reinado de D. João V que se constroem os primeiros edifícios para Banhos, constituídos por tanques de granito abrigados em guaridas em pedra - Os Poços. Em 1888 é esta estância visitada por suas majestades D. Luiz I e D. Maria Pia, D. Carlos I, então Príncipe real e sua esposa D. Maria Amélia. Só em 1897 é iniciada a construção do primeiro Estabelecimento Termal do Gerês.

É, em consequência da publicação, pelo Dr. Ricardo Jorge, de diversos livros acerca da eficácia das Águas do Gerês no domínio da cura de doenças hepato-biliares, do aparelho digestivo e do aparelho circulatório, bem como de problemas metabólico-endócrinos, que as propriedades excepcionais destas águas foram largamente divulgadas.



Hoje o Estabelecimento Termal, remodelado e reequipado, e o novo Spa, encontram-se dotados das mais modernas técnicas termais e de bem-estar, possibilitando assim dar resposta às expectativas dos Termalistas que as frequentam, e ainda adequar-se à crescente procura na área do Turismo de Saúde, Beleza e Bem-Estar.

Época termal
1 maio a
31 outubro


Horário

Todos os dias:
07:00h - 13:00h • 15:30h - 20:00h
(o horário poderá ser alterado conforme
a época ou o número de frequência
de termalistas)

Desta forma o Estabelecimento cria novas valências, de onde se destacam a Piscina Dinâmica, os duches de Cuba, Pulverização e Sequencial 3 essências e ainda uma vasta área de gabinetes de Massagem e Estética termal, bem como um moderno Ginásio. Foram criadas também diversas áreas de serviços e comércio.

Todo este conjunto modernamente edificado constitui, hoje, um grande Complexo Turístico-Termal localizado no coração do Parque Nacional Peneda-Gerês, uma das 7 "Maravilhas de Portugal".



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Hipertermal, bicarbonatada sódica, hipossalina, lítica, elevado teor de sílica, fluoretada (das mais fluoretadas da Europa).



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

- Doenças do Fígado
- Doenças da Vesícula Biliar
- Obesidade
- Diabetes
- Hipertensão Arterial
- Reumatismos Crónicos
- Metabolismo



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

- Ingestão de água
- Banhos de imersão
- Aerobanhos
- Hidromassagem computadorizada
- Duche de agulheta e escocês
- Duche circular
- Duche sub-aquático
- Duche massagem Vichy
- Sauna e banho turco
- Massagens terapêuticas
- Drenagem linfática
- Pressoterapia
- Vacuoterapia
- Ultra-sons
- Diatermia
- Hidrocolator
- Inalações
- Nebulizações
- Ginásio Cardio - Fitness
- Piscina dinâmica
- Duches bitérmico de 3 essências
- Duche Cuba
- Duche Blue de pulverização
- Massagens de pedras vulcânicas
- Massagens drenantes
- Massagens redutoras
- Tratamentos anti-celulíticos e tonificantes
- Shiatsu
- Massagem com velas aromáticas
- Esfoliações corporais
- Envolvimentos de algas
- Tratamentos Beauty & Care



PREÇOS



OUTRA INFORMAÇÃO

Os tratamentos de 14 dias de duração incluem 2 consultas médicas; Acompanhamento de médico durante todo o tratamento termal; Inscrição nas Termas; Principal tratamento do Gerês.



TERMAS DO GERÊS



Av. Manuel Francisco da
Costa, 136
4845-069 GERÊS



41.728948 (N)
- 8.161668 (O)



Tel: (+351) 253 390 190



termas@aguasdogeres.pt
www.aguasdogeres.pt

f aguasdogeres

TERMAS DA MOIMENTA

CTM - Complexo Termal da Moimenta, LDA

Situadas na Vila de Terras de Bouro, a cerca de 12 km da porta do PNPG em pleno coração do Parque Nacional da Peneda Gerês, envoltas em tranquilidade e bem-estar, as Termas da Moimenta são uma nova realidade no sector do Termalismo Nacional, equipadas com modernos equipamentos, a fim de garantir e proporcionar os melhores resultados nos tratamentos. As propriedades curativas das águas sulfúreas das Termas da Moimenta são conhecidas pelo povo de Terras de Bouro há várias décadas.

Conta o povo que, há mais ou menos 80 anos, umas meninas aqui da vizinhança adoeceram com a doença da Lepra e, com vergonha, deixaram de ir à escola. Como naquele tempo havia muito poucos medicamentos e as dificuldades eram muitas, principalmente para ir ao médico, os pais dirigiram-se ao farmacêutico pedindo ajuda. Foi então que o farmacêutico sabendo dos poderes curativos desta água, aconselhou-os a comprar enxofre em pó e misturá-lo com a água fazendo uma papa e colocando-a nas feridas. Os pais assim fizeram e, ao fim de vários dias as meninas acabaram por se curar.



Logo após a compra dos terrenos onde nascia a água de enxofre os novos proprietários começaram a ouvir as inúmeras histórias acerca dos poderes curativos desta água, foi então que decidiram investigar.

Época termal
De maio
a outubro


Horário

Todos os dias:
09:00h - 13:00h • 15:00h - 19:00h

Após as primeiras escavações António Martins, encontrou a cerca de três metros de profundidade, uma rocha que, no seu centro tinha um orifício de onde brotava, borbulhante, a dita água com poderes curativos. Decidiram mandar analisar a água a fim de verificarem se as histórias e rumores que ouviam tinham ou não algum fundamento.

Os resultados dessas análises vieram posteriormente comprovar que estas águas possuíam propriedades medicinais. Foram, então reunidos esforços por parte dos promotores para avançar com o projecto da criação das novas Termas na Vila de Terras de Bouro.

As Termas da Moimenta possuem uma água com elevada estabilidade química e de exploração artesanal. "(...) salienta-se a singularidade desta água conter, com uma concentração na gama de algumas dezenas de mg/lit, Cério na sua componente vestigiária. Trata-se de um elemento do grupo das Terras Raras, grupo este que se encontra ausente em todas as águas sulfúreas por nós analisadas (...)" INETI Relatório nº5/H/2006, página 8, ou seja, de todas as águas analisadas pelo INETI o Cério apenas existe em Terras de Bouro. Quando aliado ao Nitrato, o Cério potencializa o efeito bactericida. Este componente que a água da Moimenta contém ajuda a cicatrizar mais rapidamente eventuais feridas.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Sulfúrea, bicarbonatada, sódica, fluoretada, cloretada e silicatada.



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

• **Doenças Crónicas e Alérgicas das Vias respiratórias:**

Sinusite, rinite, adenoidite, amigdalite, faringite, laringite, bronquite, asma brônquica, etc.

• **Doenças do foro reumatismal:**

Degenerativas/osteoartroses: coluna (espondiloartrose), joelhos, mãos, pés. Inflamatórias/reumatismo: espondilite, artrite, reumatismos, neuralgias/ciatalgias, tendinites.

• **Alergias da pele:**

Eczemas crónicos, urticária crónica, seborreia, hidrata a pele, etc.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

- Balneoterapia
- Banhos em hidromassagem computadorizada por programas
- Sistema de massagem sequencial para incrementar os benefícios da hidroterapia que após 5 minutos de utilização promove uma sensação de bem-estar, alívio da dor e relaxamento do corpo.
- Programa de imersão com bolha de ar: problemas de coluna, costas fragilizadas, pernas fragilizadas, relaxamento, adelgaçante.
- Duches: massagem tipo Vichy local, parcial, geral, massagem tipo aix, massagem sub-aquática localizada em hidromassagem, massagem de relaxamento com óleos essenciais.
- Vapores, vapor à coluna, vapor aos membros
- Inala terapia (ORL)
- Pulverização Faríngea
- Nebulização
- Irrigação nasal



PREÇOS



OUTRA INFORMAÇÃO

Pretendem, a curto prazo, a abertura do complexo durante mais meses.



TERMAS DA MOIMENTA



Av. D. Manuel I, 18
4840-100 Moimenta
TERRAS DE BOURO



41.7147 (N)
8.3146 (O)



Tel: (+351) 253 353 217 /
968 268 724



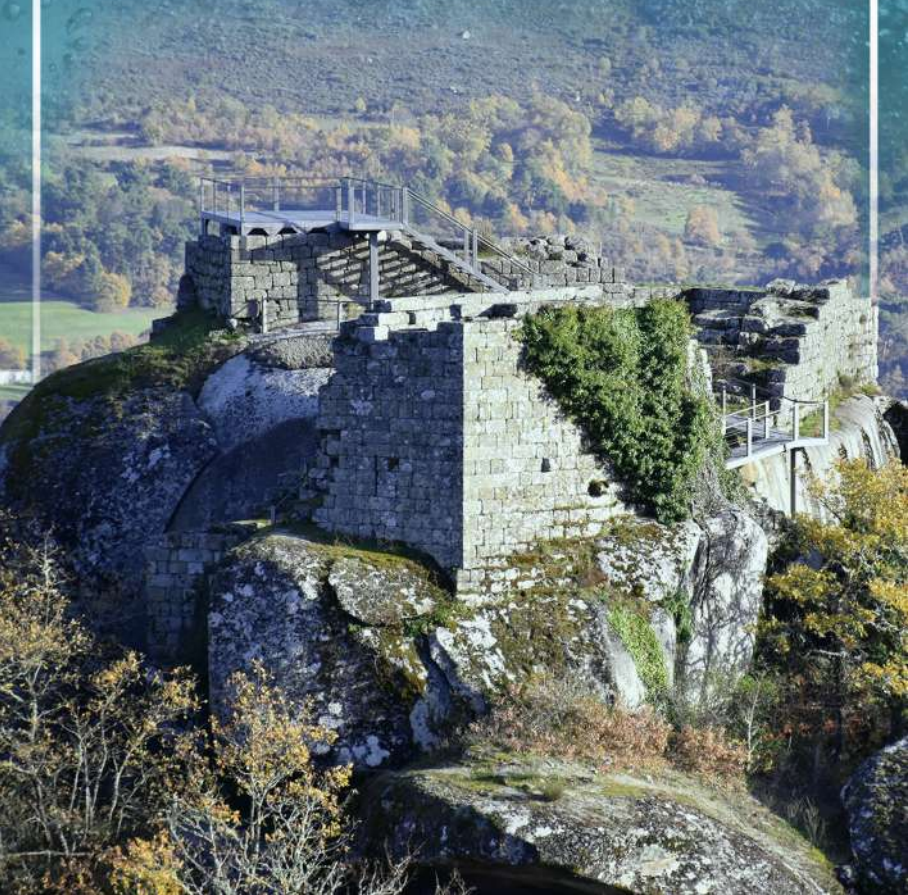
geral@
termasdamoimenta.com

www.termasdamoimenta.com



termasdamoimenta

Vila Pouca de Aguiar



Vila Pouca de Aguiar

O concelho de **Vila Pouca de Aguiar** situa-se no Norte de Portugal, na região do Alto Tâmega. Insere-se numa das regiões de relevo mais acidentado do país, onde predominam planaltos com vales encaixados. É talhado por vários rios e ribeiros, com águas de excelente qualidade. Daí lhe advém uma enorme riqueza natural, com ecossistemas bem conservados e protegidos pela própria ação humana.

A abundante vegetação e, sobretudo, a sua diversidade produzem paisagens de uma beleza rara, principalmente na Primavera, quando as urzes, giestas, tojos e carquejas começam a florir. De facto, cerca de um terço da área do concelho está protegida, incluindo-se no **Sítio Alvão-Marão** da Rede Natura 2000.



A presença humana no território é ancestral, e relaciona-se diretamente com a exploração dos recursos naturais propiciados pela região ao longo dos dois milhares de anos da sua ocupação: o granito, o ouro e as águas minerais.

Incontornavelmente, estes recursos foram o motor das sociedades que aqui se sucederam: se o Homem primitivo deixou na paisagem, até aos nossos dias, a sua arquitetura fúnebre em granito (dolmens, antas...), na época áurea do Império Romano desenvolveu-se, em Tresminas, uma das maiores explorações de ouro a céu aberto da Península Ibérica, com cortas mineiras, galerias subterrâneas e canais de água ainda hoje visitáveis.

Na Idade Média ganhou importância o Castelo Roqueiro de Aguiar de Pena, e a Tradicional Feira das Cebolas, anual, conheceu aqui as suas origens. Os séculos XIX e XX trouxeram nova vida à terra, com a exploração comercial das **Águas de Pedras Salgadas**, e o requinte do seu Parque Termal, bem como o regresso à exploração mineral, do Ouro (em Jales) e dos granitos ornamentais (em Pedras Salgadas e Telões).

Além de um património histórico muito rico, com vestígios bem preservados que permitem, ao seu visitante, interpretar e conhecer a História de **Vila Pouca de Aguiar**, aliado a uma excelente paisagem, este concelho possui forte identidade, marcada pelos usos e costumes tradicionais, que se refletem na sua gastronomia, artesanato e na personalidade das suas gentes.



PONTOS DE INTERESSE TURÍSTICO

- Parque Termal de Pedras Salgadas
- Tresminas
- Centro Hípico de Pedras Salgadas
- Museu Municipal Padre José Rafael Rodrigues
- Complexo Mineiro Romano
- Castelo de Aguiar
- Lagoa do Alvão



ALOJAMENTOS



PEDRAS SALGADAS

SPA & NATURE PARK

VMPS, Águas e Turismo S.A.

A uma hora de distância de carro da cidade do Porto, o Pedras Salgadas Spa & Nature park sugere estadia em modernas *Eco Houses* e a oportunidade de experimentar os benefícios de um Spa Termal que se encontra alojado no recuperado edifício onde, no século XIX, nasceu o balneário das antigas Termas de Pedras Salgadas. O poder das águas, as suas fontes e a beleza natural do parque são algumas das mais-valias deste novo destino de lazer, que se apresenta em plena harmonia com a natureza para agradar a todas as gerações.

O Spa Termal de Pedras Salgadas foi recuperado pelo Arquitecto Álvaro Siza Vieira que devolveu ao espaço o carisma de outros tempos. Uma estética depurada, o aproveitamento da luz natural e as amplas janelas destacam-se na traça moderna que os interiores do edifício *art nouveau* ganharam.

A natureza está também na essência do SPA TERMAL. O poder terapêutico da água natural gasocarbónica de Pedras Salgadas, reconhecido há muito por entre a comunidade científica nacional e internacional, é utilizado no vasto leque de tratamentos de saúde e bem-estar. Através de novos conceitos, métodos e equipamentos, as terapias disponíveis pretendem renovar o espírito do turismo termal.



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Hipersalina, gasocarbónica, bicarbonatada, sódica.



Temperatura
e PH
18°C
PH 6.3

Época termal
Todo o ano


Horário

Todos os dias:
10:00h-19:00h



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

- **Doenças metabólico-endócrinas:** Diuréticas, com ação sobre a tensão arterial.
- **Doenças do aparelho digestivo:** Tem ação sobre o aparelho digestivo, digestão difícil, azia, obstipação.
- **Doenças do aparelho respiratório:** Asma e bronquite crónica.
- **Doenças reumáticas e músculo-esqueléticas:** Doenças osteoarticulares (reumatismos), osteoporose.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

- 14 cabines de tratamento (incluem 5 hidroterapias e 2 salas duplas)
- Piscina interior com circuito de jatos
- Banho turco (*Hammam*)
- Sauna
- 2 Salas de relaxamento
- Duche de massagem, hidromassagem, duche de jato e aérossóis
- Massagens, tratamentos de rosto, tratamentos de corpo, depilações, manicure e pedicure
- Programas termais e programas de bem-estar



PREÇOS



OUTRA INFORMAÇÃO

O SPA TERMAL está aberto aos hóspedes, bem como a clientes externos, durante todo o ano.



PEDRAS SALGADAS SPA & NATURE PARK

Parque de Pedras Salgadas
5450-140
PEDRAS SALGADAS

41.546818 (N)
-7.605554 (O)

Tel: (+351) 259 437 140
Fax: (+351) 259 437 149

@
spa@
pedrassalgadaspark.com
www.pedrassalgadaspark.com

Vizela



Vizela

Vizela situa-se no distrito de Braga. Estende-se por uma área de 24km², composto por 5 freguesias e tem cerca de 24 mil habitantes. O nome do concelho deriva do nome do rio que se relaciona com a cidade que lhe atravessa, o Rio Vizela.

O nome Vizela, por sua vez, é um diminutivo do nome Ave que vem do latim "Avicella". Na Praça da República, em 1787, foram encontrados os primeiros vestígios das antigas termas construídas pelos romanos. A identidade do concelho relaciona-se com a história e espaços dedicados ao uso das águas termais. As nascentes eram aproveitadas pelos Celtas da Lusitânia, mas foram os Romanos que deixaram uma marca significativa no uso desta água "milagrosa". Foi este povo que mais marcou este local, com a descoberta das propriedades medicinais das **águas termais**, bem como, a construção de infraestruturas para uso da mesma pela comunidade. Existem assim, opiniões de especialistas que consideram as águas de Vizela como das melhores águas sulfúricas quentes do país.

Outro rasto relevante deste povo foi a **Ponte Romana**, parte da via militar romana que ligou Braga a Mérida. No Jardim Manuel Faria, a "sala de visitas" da cidade, vemos a estátua alegórica, "Vizela Romana", que simboliza a origem romana das Termas de Vizela, do pintor vizelense José Pereira da Costa e reproduzida em estátua pelo escultor português João Barata Feyo.



Entre 1361 e 1408, estas terras receberam a autonomia do rei de Portugal. Em 1372, a mais antiga aliança militar do mundo foi assinada em Tagilde – o Tratado de Aliança Anglo-Portuguesa celebrado com o rei português D. Fernando e o Duque de Lencastre. As instalações termais funcionam desde 1892.

Nesta altura, Vizela vivia os "anos dourados. Local privilegiado para os ricos das colónias brasileiras e inglesas realizarem as atividades lúdicas, que fizeram com que Vizela fosse conhecida como "Rainha das Termas de Portugal". Era uma vila em voga, que o escritor Camilo Castelo Branco fez questão de referenciar nos livros retratando a relação entre as termas e a comunidade vizelense.

Durante esta época também foi criado **um dos mais belos Parques de Portugal**, recuperado sem perder a elegância de outrora. O parque foi construído entre 1885 e 1886, delineado pelo distinto floricultor e horticultor José M. Loureiro, e pelo jardineiro paisagista Jerónimo Costa. Este espaço é o "pulmão" de Vizela, devido à vegetação, distinguindo-se várias espécies de árvores, algumas centenárias. No cimo do monte a 415 metros, situa-se o Santuário de S. Bento das Peras. Dos miradouros pode observar-se bonitos panoramas. A ermida é do século XIV e a capela recente, aberta ao culto em outubro de 1970.



Uma visita a Vizela fica completa com a prova das suas iguarias, cozinha tradicional acompanhada pelos néctares da região, o vinho verde e o célebre Bolinhol, doce único em Portugal. Vizela revela-se experienciando os segredos de um vale recheado de saberes, sabores, prazeres e tradições características.



PONTOS DE INTERESSE TURÍSTICO

- Santuário São Bento das Peras
- Jardim Manuel Faria
- Parque das Termas
- Museu dos Bombeiros Voluntários
- Ponte Romana



ALOJAMENTOS



TERMAS DE VIZELA

Tesal Explotacion SL
Representação Permanente

As primeiras instalações das **Termas de Vizela** surgiram em 1785. No sítio da Lameira, atual Praça da República, foi construída uma barraca coberta de colmo, mas com fracas condições de higiene e salubridade. Contudo, o aumento da procura pelas águas termais levou à constituição de uma sociedade comercial destinada à sua exploração e organização.

Assim, em 1873 foi criada a Companhia de Banhos de Vizela e dado início à construção do edifício principal das Termas. No ano de 1881, o balneário já funcionava, embora as obras ainda não estivessem concluídas. Durante muitos anos, as Termas de Vizela foram consideradas as melhores termas de Portugal. No entanto, desde o último quadrimestre do sec. XX, assistiu-se a um progressivo declínio até ao ano de 2012, data em que o Grupo Tesal passou a assumir a gestão do complexo termal.

Desde então, este grupo empresarial tem vindo a fazer um grande investimento nas Termas de Vizela, com o objetivo de as converter numa **referência do termalismo português** do sec. XXI. Este processo de remodelação será concluído em julho de 2018 e consistiu, essencialmente, na reconceptualização da parte terapêutica e no desenvolvimento de novas áreas para o termalismo de lazer e bem-estar (como um Hammam - Turkish Spa, único no norte de Portugal, e um ímpar conjunto de piscinas - lúdica, de reabilitação e com atividades desportivas).



COMPOSIÇÃO DA ÁGUA

Hipertermal, mineralizada, sulfúrea, sódica e fluoretada.



Temperatura
e PH

até 66°C
com PH 9
(alcalino)

Época termal
Todo o ano



Horário

Inverno

Segunda a sexta: 09:00h-12:30h · 14:30h-18:00h

Sábado: 09:00h-13:00h

Verão

Segunda a sexta: 08:00h-12:30h · 14:30h-18:00h

Sábado: 08:00h-13:00h

Os horários podem sofrer outras alterações não indicadas, mas avisadas previamente.



INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS E PATOLOGIAS ASSOCIADAS

As águas termais de Vizela são indicadas nas patologias:

- Reumatológicas (artrose, artrite, lombalgia, entre outros)
- Respiratórias (sinusite crónica, laringite crónica, asma, otite crónica, entre outros)
- Dermatológicas (dermatites atópicas, eczemas, psoríase, entre outros)
- Patologias da vida atual stress, ansiedade, fatores de risco cardiovascular, etc...)



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARES OU DE BEM-ESTAR, OUTROS SERVIÇOS

• Técnicas termais:

Irrigação nasal, pulverização, inalação, jato/duche escocês, banho mineralo-medicinal, banho de borbulhas, banho com hidromassagem, Vichy (local e geral), aplicação local de lamas (de elaboração própria), balneocinesioterapia, vapor à coluna.

• Técnicas complementares ou

de bem-estar: Massagem terapêutica, drenagem linfática, massagem redutora e anticelulítica, massagem de relaxamento, reflexologia podal, massagem facial, esfoliação corporal, fisioterapia reumatológica, hidroterapia, entre outras.



TERMAS DE VIZELA



Rua das Termas , 37
4815 416
VIZELA



41.374131 (N)
- 8.309452 (O)



Tel: (+351) 253 565 117



tesalvizela@tesal.com

www.tesal.com



termasvizela



PREÇOS

Sob consulta.



OUTRA INFORMAÇÃO

Serviços ao dispor de termalistas e público em geral.

CONCELHO	BALNEÁRIO / TERMA	WEB
Amarante	Termas de Amarante	www.cm-amarante.pt
Caldas de Reis	Bañeário Acuña	www.balnearioacuna.com
	Bañeário Dóvila	www.balneariodovila.com
Carballo	Bañeário de Carballo	www.balnearioecarballo.com
Deputación de Lugo	Palas de Rei: Hotel Bañeário Oca Río Pambre	www.balnearioriopambre.com
	Pantón: BERIK Augas Santas	www.iberikhotels.com
Deputación de Ourense	Arnola: Hotel Bañeário de Arnola	www.caldaria.es
	Baños de Molgas: Hotel Bañeário Baños de Molgas	www.balneariodemolgas.com
	Cenlle: Hotel Bañeário de Laías	www.caldaria.es
	Cenlle: Termas de Barbantes	www.termasourense.com
	Cortegada: Bañeário de Cortegada	www.balneariodecortegada.com
	Leiro - Berán: Bañeário de Berán	www.termasourense.com
	Lobios: Hotel Bañeário de Lobios	www.caldaria.es
Guimarães	Taipas Termal	www.taipastermal.com
Lugo	Bañeário de Lugo - Termas Romanas	www.balneariodelugo.com
O Carballiño	Gran Bañeário de O Carballiño	www.balneariodecarballino.com
	Bañeário Caldas de Partovia	www.caldasdepartoviabalneario.com
Ourense	As Burgas	http://turismodeourense.gal
	A Chavasqueira	www.termaschavasqueira.com
	Espaço Termal Muíño da Veiga	http://turismodeourense.gal
	Termas de Outariz	www.termasoutariz.com
	Espaço termal de Outariz e Burga de Canedo	http://turismodeourense.gal
Ponteareas e a sua comarca	Mondariz - Bañeário: Bañeário de Mondariz	www.balneariodemondariz.com
	Salvaterra de Miño: Termas municipais de Tedás	www.concellodesalvaterra.org
Santa María da Feira	Termas de S. Jorge	www.termas-sjorge.com
Terras de Bouro	Termas da Moimenta	www.termasdamoimenta.com
	Termas do Gerês	www.augasdogeres.pt
Vila Pouca de Aguiar	Pedras Salgadas	www.pedrassalgadaspark.com
Vizela	Termas de Vizela	www.tesdl.com

DERMATOLOGIA	SISTEMA DIGESTIVO	SISTEMA RESPIRATÓRIO	SISTEMA NERVOSO	METABÓLICOS ENDÓCRINOS	SISTEMA CIRCULATÓRIO	SISTEMA LOCOMOTOR/ REUMATOLOGIA	OUTRAS INDICAÇÕES
		●				●	
		●					
		●					
●	●	●	●		●	●	
●		●	●			●	
●		●				●	
●	●	●	●			●	Tratamentos de beleza, processos pós-operatórios e pós-traumáticos
●	●	●	●		●	●	Stress
●					●	●	Geriatría e pediatria
●						●	
●	●	●		●			
●	●	●				●	
●	●				●	●	Tratamentos anti-stress
●						●	
●		●				●	
●		●	●			●	Stress, esgotamento mental e físico
●	●	●		●		●	
●	●	●	●		●	●	
●						●	
●						●	
●						●	
●						●	
●	●	●		●	●	●	
●	●	●		●		●	
●		●				●	
●		●				●	
	●		●	●	●	●	Melhoria de situações de stress, sedentarismo, anorexia e depressão
	●	●		●		●	
●		●	●			●	Stress, ansiedade, fatores de risco cardiovascular...







Interreg
Espanña - Portugal



Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



EIXO ATLÁNTICO
DO NOROESTE PENINSULAR

