



FRIULI VENEZIA GIULIA
www.turismofvg.it

TERME di ARTA
TERME MARINE di GRADO
TERME ROMANE di MONFALCONE



BENESSERE PER CORPO E ANIMA



Benesse per corpo e anima in Friuli Venezia Giulia

Il Friuli Venezia Giulia è una terra ospitale: è nella sua natura sapere come prendersi cura del tuo corpo e del tuo benessere. E negli ampi spazi dominati dal verde, dal blu e dal silenzio, ognuno ha il tempo di ritrovarsi. Ci sono poi siti speciali in cui la cura di sé diventa il fine di ogni azione, il corollario di ogni pensiero.

Al mare o in montagna una vacanza alle terme è sempre rigenerante, grazie anche ai trattamenti wellness e di bellezza, infusi e cosmetici naturali frutto di un'antica tradizione erboristica.



TERME di ARTA

Terme di Arta, immerse nell'aria pura e nel verde delle Alpi Carniche

Il moderno e ampliato stabilimento termale vi accoglie con tanti trattamenti e pacchetti salute, tra un innovativo centro benessere e terapie con acque e fanghi termali.

Arta Terme è il luogo ideale per un soggiorno di cure con i bambini. L'area è ricca di luoghi naturali, si presta per facili escursioni all'aria aperta ed offre molteplici opportunità per più i piccoli. Passeggiate in mezzo ai boschi o lungo agevoli sentieri ben segnalati, a cavallo, su un pony, escursioni al lago e tanto altro faranno vivere alle famiglie un soggiorno

da sogno e con tanti benefici. Anche grazie al suo microclima perfetto, derivato dalla presenza di una ricca vegetazione di montagna ad un'altitudine di poco più di 400 metri slm.

È altrettanto adatta agli adulti, grazie all'offerta di trattamenti utili a chi soffre di malattie delle articolazioni, delle vie respiratorie e permette di coniugare al meglio la vacanza curativa ad escursioni culturali e visite a borghi di rara bellezza, specialità gastronomiche, oltre a chi vuole semplicemente godersi un momento di relax dopo un'escursione in mountain bike.

Perché scegliere le Terme di Arta:

- Proprietà della Fonte Pudia, fonte di acqua minerale solfato-calcico-magnesiaca-sulfurea termale
- Fango-balneoterapia
- Cure inalatorie e idropiniche
- Trattamenti riabilitativi in acqua
- Medici e specialisti sempre presenti durante l'attività sanitaria
- Cure termali convenzionate
- Piscine per la balneazione con zone idromassaggi con acqua a 31-36 °C
- Percorsi estetici e di bellezza
- Zona calda e relax con saune, bagni turchi, percorso Kneipp, doccia emozionale e piscina idromassaggio
- Microclima
- Offerta culturale, gastronomica, naturalistica dell'area





L'offerta termale:

A pochi chilometri da Tolmezzo, principale centro della Carnia, si trova Arta Terme: qui, immerso nella pace e nell'aria pura, **un moderno stabilimento termale** vi accoglie con pacchetti salute e tanti trattamenti, dalle terapie con acque e fanghi termali alla riabilitazione e fisioterapia. Alla base di tutto ci sono le proprietà benefiche dell'acqua minerale sgorgante dalla **fonte Pudia**, conosciuta e utilizzata fin dall'antichità. Si tratta di un'acqua minerale solfato-calcico-magnesiaca-sulfurea che sgorga a una temperatura di 9 °C e che è particolarmente benefica per la prevenzione di alcune malattie.

L'offerta dello stabilimento spazia dalla cura idropinica alla fangoterapia passando attraverso la balneoterapia e le cure inalatorie come inalazione, aerosol, nebulizzazione e insufflazione, tutte prestazioni che utilizzano l'acqua Pudia. A complemento dell'offerta terapeutica in convenzione, lo stabilimento termale mette a disposizione figure

specialistiche che contribuiscono a sostenere e a completare il percorso curativo intrapreso da ogni singolo paziente.

Punto di forza del centro è anche la fisioterapia sia con trattamenti che prevedono l'uso di macchinari - come la TECAR terapia - sia con trattamenti manuali fra cui massoterapia, linfodrenaggio, kinesiterapia e idrokinesiterapia, tecnica riabilitativa che si svolge in vasca terapeutica.

Nel **centro di estetica e benessere AquaDea**, poi, la pelle, e non solo, è protagonista di attenzioni che coniugano il sapiente uso delle erbe ai più completi ed evoluti trattamenti.

Immerso nella natura incontaminata, il **Palazzo delle acque** ospita un ampio spazio relax, saune di diverse temperature, bagno turco, docce emozionali e percorso kneipp. Ideale per un après ski o per una pausa rigenerativa in tutte le stagioni.

Trattamenti termali:

Balneoterapia:

consigliata per malattie dermatologiche e reumatiche

Fangoterapia:

rivolta a chi soffre di malattie dell'apparato osteo-articolare e di malattie artroreumatiche

Cure inalatorie:

indicata per quanti soffrono di malattie otorinolaringoiatriche o pneumologiche

Cura idropinica:

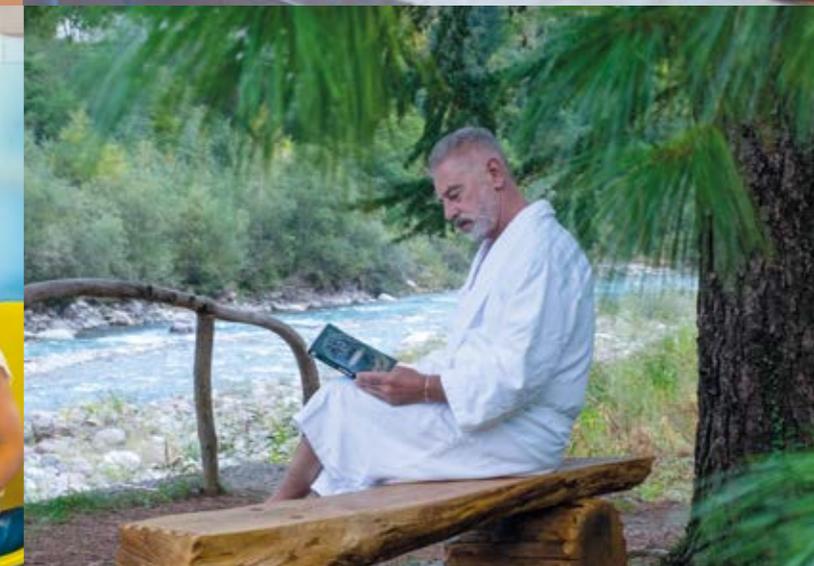
indicata per le malattie gastroenteriche

Le cure termali convenzionate con il SSN sono le seguenti:

Fangoterapia, Bagno terapeutico per malattie artroreumatiche e dermatologiche, Fangobalneoterapia, Inalazioni (nebulizzazioni, aerosol, doccia e humages), Cura idropinica per malattie dell'apparato gastroenterico Ciclo di cura per la sordità rinogena.

Trattamenti wellness:

- Sauna, bagno turco, bagno talasso, docce emozionali
- Trattamenti estetici e percorsi benessere per viso e corpo
- Piscine con zone idromassaggi con acqua a 31-36 °C







La Carnia, un grande villaggio con 7 valli da visitare in un itinerario slow

Un viaggio nel tempo in una terra che conserva tradizioni antichissime: la Carnia, in Friuli Venezia Giulia, con le sue valli incantate, è una autentica miniera di sapori, colorata da un folclore sfaccettato e da botteghe di artigiani che custodiscono antichi saperi e danno vita a oggetti unici. Qui l'ambiente, la storia, la cultura ma anche la lingua, sono protagonisti di una terra con connotati che si differenziano, da paese in paese, come la gastronomia che con i suoi piatti tipici regala gusti d'altri tempi, utilizzando fedelmente i prodotti agroalimentari locali. La Carnia è da scoprire così, in un percorso slow attraverso borghi autentici e caratteristici paesi dove non è raro scovare preziosi tesori d'arte e cultura, e antiche borgate che mantengono intatti i tratti di una lunga tradizione architettonica. Arrivare in Carnia è facile, dall'autostrada A23 con

uscita Carnia si raggiungono tutte le località in breve tempo.

Tolmezzo è la porta d'ingresso e centro principale di questo magico Villaggio, da sempre crocevia di commerci e genti, vedendola protagonista di una storia antica raccontata nel suo Museo Etnografico. Poco lontano da Tolmezzo, fa splendida mostra di sé un piccolo scrigno d'arte: Illegio, con i suoi mulini e la sua antica Pieve. Illegio è una piccola borgata diventata sede di celebri mostre d'arte sacra che ogni anno attirano migliaia di visitatori.

Socchieve è uno dei paesi più antichi della Carnia. Qui ogni anno in estate si tiene la più completa vetrina dell'artigianato locale la Rassegna Carnica: "Arte, Cultura, Lavoro".

Forni di Sotto abitato già in epoca pre-romana: ruderi del castello sono ancor oggi visibili nella loca-

lità detta Chiastelàt (a 960 m slm). A poca distanza si trova **Forni di Sopra**, dove si possono ammirare le rovine del castello di Sacuidic, sede di una medievale zecca clandestina. Forni di Sopra è inoltre punto di partenza ideale per compiere escursioni nel **Parco Naturale delle Dolomiti Friulane**. Inoltre nella nuova Area faunistica si possono avvistare alcuni animali selvatici nel loro habitat naturale.

Sauris Zahre costellata da malghe e pascoli, è collocata tra i 1000 ed i 1400 m di altitudine ed il suo nome è legato a quello del suo squisito prosciutto crudo leggermente affumicato IGP.

Ravascletto è meta ideale per escursioni naturalistiche, gite in malga, a cavallo, in bici o in moto alla scoperta di boschi incantati e vette silenziose. Tra le mete più ambite ricordiamo la Panoramica delle Vette, una suggestiva strada a 2000 m dai panorami mozzafiato.

Sutrio conosciuto per la tradizione della lavorazione del legno. **Ovaro** meta di molti ciclisti durante il periodo estivo che si cimentano nella salita “mito” dello Zoncolan, nota tappa del Giro d'Italia.

Zuglio l'antica Iulium Carnicum, con il Civico Museo

Archeologico e l'area del Foro, fu la città romana più settentrionale d'Italia. Dall'abitato si può raggiungere la Pieve di San Pietro, chiesa madre delle pievi della Carnia.

E per chi ama le attività all'aria aperta, ci sono centinaia di itinerari che si snodano in una natura intatta, quali quelli della Via delle Malghe, o i percorsi tra le trincee della Grande Guerra a Timau.

Gli appassionati della neve e degli **sport invernali**, potranno scegliere tra numerose piste da discesa e da fondo, nei poli sciistici di Ravascletto-Zoncolan, Forni di Sopra e in altre località della Carnia. La cucina propone prelibatezze uniche, come i cja-rsòns i tipici ravioli carnici, il piatto della festa, il prosciutto di Sauris, i formaggi di malga e i piatti preparati con le erbe spontanee.

Per chi vuole assaporare il fascino di un tipico borgo alpino, ci sono gli **alberghi diffusi**, dove si soggiorna in strutture che riflettono l'architettura locale. I riti popolari, poi, sono coloratissimi, tra dispettosi folletti “gli sbilf”, rotelle infuocate “las cidulas”, e tradizioni che scandiscono lo scorrere dell'anno: il Carnevale, il Natale e il passaggio delle stagioni.





Relax e benessere ai piedi dello Zoncolan

Soggiornare ad Arta Terme significa poter conciliare il relax e le cure termali, con lo sport e il benessere nella natura. La località, infatti, beneficia della estrema vicinanza con il noto comprensorio dello Zoncolan vero e proprio cuore della Carnia, meraviglioso d'inverno con i suoi oltre 20 km di piste, ma altrettanto appassionante d'estate per gli amanti delle due ruote che possono cimentarsi sulla salita più dura d'Europa, oppure divertirsi lungo i percorsi di mountain bike e E-bike. L'area dello Zoncolan propone attività per tutti i gusti: dal trekking, al nordic walking, a passeggiate a cavallo o sorvoli in deltaplano per godere della natura a tutto tondo. Di fronte allo Zoncolan, è imperdibile lo spettacolo della "Panoramica delle Vette", la strada più alta della regione, che con i 2000 m congiunge i paesi di Ravascletto e Tualis di Comeglians. Il monte Zoncolan, nella sua veste invernale, è particolarmente apprezzato da chi pratica sci alpino e dagli appassionati di snowboard che hanno a disposizione piattaforme per i kicker, atterraggi, rail e box vari nell'ampia Arena Freestyle. L'offerta è ampia anche

per gli amanti del fondo, delle passeggiate in carrozza e delle ciaspolate. Dopo una giornata immersi nella natura più incontaminata, non c'è niente di meglio che dedicarsi al relax delle Terme, dove il recupero muscolare e psicofisico è favorito dalle proprietà terapeutiche delle acque termali di Arta.

Terme di Arta
Via Nazionale 1
33022 Arta Terme (UD)
Tel. +39 0433 929320
Fax +39 0433 929322
info@termediarta.it
www.termediarta.it



TERME MARINE di GRADO

Terme marine di Grado: benessere nell'Isola del Sole

Le Terme Marine di Grado sono apprezzate già ai tempi dell'Impero austro-ungarico. Oggi, nella loro veste rinnovata, offrono trattamenti termali, estetici e di bellezza, piscine termali, palestra e area saune. Ubicate in un'isola che è un gioiello dalle fattezze veneziane, con una tradizione culinaria antica e una laguna magica.

Lo stabilimento termale è ubicato fronte mare e permette di abbinare le cure all'offerta balneare. Stabilimenti attrezzati, aree giochi, animazione, baby beach, aree sportive con campi da beach volley e calcio, corsi di sup e kite surf coloreranno l'estate dei vostri figli... mentre mamma e papà o

i nonni si concedono pause relax in spiaggia o al centro benessere! Anche gli adulti trovano in Grado il luogo ideale per coniugare cure e relax, alternando i trattamenti a pause culturali, gastronomiche ed alla scoperta di bellezze naturali e talvolta selvagge che circondano l'isola.

Le caratteristiche "curative" dell'Isola si riconducono alla particolare spiaggia rivolta a Sud e all'aria purissima grazie al particolare microclima ed alla folta vegetazione subito alle spalle della battigia, che permette la naturale divisione di due differenti zone microclimatiche, quella frizzante e stimolante marina e quella riposante arborea.

Perché scegliere le Terme di Grado:

- L'unico stabilimento termale del Friuli Venezia Giulia che utilizza acqua di mare
- Trattamenti idroterapici con acqua di mare
- Piscine per la riabilitazione e ludiche con acqua di mare
- Cure talassoterapiche e termali convenzionate
- Trattamenti riabilitativi in acqua di mare
- Psammoterapia, il bagno di sabbia
- Elioterapia
- Percorsi estetici e di bellezza
- Medici e specialisti sempre presenti (medici specializzati e personale professionale)
- Parco acquatico fronte mare con acqua di mare
- Spiaggia a misura di bambino, con animazione, attrezzata e sicura
- Microclima marino
- Offerta culturale, gastronomica, ludica e di intrattenimento della località





L'offerta termale:

Grado, unita alla terraferma da una **sottile striscia di terra**, è un'isola, appartata e stretta intorno al suo centro storico in cui si riconosce una **forte e incantevole impronta veneziana**. La spiaggia attrezzata si distingue per servizio di qualità e attenzione alla sicurezza degli ospiti più piccoli: villeggiare a Grado, bella in ogni stagione, è come rivivere i piaceri dell'aristocrazia asburgica, che veniva qui per i bagni e le **Terme marine** fin dagli inizi dell'Ottocento. Punto di forza delle Terme Marine di Grado - immerse in un clima marino extra ordinario - è la **talassoterapia**, trattamento che prevede l'utilizzo declinato dell'acqua di mare e delle sue proprietà benefiche, che compiono un'azione detergente, rassodante e riequilibrante per il nostro organismo. Le Terme Marine offrono **trattamenti idroterapici** tra i quali bagni, aerosol, inalazioni, nebulizzazioni e insufflazioni, **fisioterapici** manuali e meccanici.

A questi si aggiunge l'**elioterapia** e la **psammoterapia**, il cosiddetto bagno di sabbia che è la cura termale più antica e più caratteristica della stazione termale.

A disposizione degli ospiti vi sono anche **due piscine di acqua marina**, una dedicata al nuoto libero con acqua a 31 °C e l'altra con l'acqua a 32 °C con un sistema coordinato di idromassaggio, ideale per concedersi un momento di relax. Potete poi coccolarvi nel **centro benessere**, tra massaggi e trattamenti estetici, nella zona calda dotata di bagno turco, sauna e vasca whirlpool e fare attività fisica nel centro fitness.

E nel **Parco acquatico**, situato direttamente sulla spiaggia principale di Grado, ci si immerge in accoglienti piscine d'acqua salata; tra trampolini, giochi, cascate e idromassaggi è garantito il massimo divertimento sia per i grandi sia per i bambini.

Trattamenti termali:

Balneoterapia:

consigliata per malattie dermatologiche e reumatiche

Cure inalatorie:

indicata per quanti soffrono di malattie otorinolaringoiatriche o pneumologiche

Fisioterapia:

trattamenti indicati per le malattie dell'apparato motorio

Psammatoterapia:

trattamento indicato per le affezioni di tipo artrosico

Elioterapia:

trattamento indicato per alcune tipologie di malattie dermatologiche

Le cure termali convenzionate con il SSN sono le seguenti: bagno ozonizzato in acqua di mare riscaldata a 36-37 °C per patologie artro-reumatiche; inalazioni dirette, nebulizzazioni in ambiente e aerosol per malattie caratterizzate da sinusopatie vasomotorie, faringolaringiti croniche, sinusiti croniche, sindromi rino-sinusitiche-bronchiali croniche. Tutte le cure prevedono l'utilizzo di acqua di mare riscaldata.

Trattamenti wellness:

- Sauna finlandese, vasca whirlpool, bagno turco con nebbia marina
- Trattamenti estetici e di benessere, massaggi
- Piscina con acqua di mare riscaldata e idromassaggio
- Centro fitness







Grado, benessere, natura, cultura e tradizioni

Ma è tutta la città e il suo contesto architettonico e naturalistico che invitano al benessere e al relax, grazie alle belle passeggiate dalla **punta del faro**, che offre spettacolari tramonti, lungo la **diga** e fino al **quartiere Pineta**, dove l'ombra fitta rende più dolce e rilassante la vita di mare.

Grado custodisce un centro storico dalla grazia veneziana, dove sarà bello perdersi tra campielli e vicoli, sorvegliati dalle pittoresche case dei pescatori, strette una all'altra: affascinante mondo a sé dove sembra che il tempo si sia fermato.

Da non perdere, un'escursione in laguna tra i **casoni**, capanne ricoperte di canne lagunari che venivano usate dai pescatori e dagli abitanti dell'isola. A partire dal V secolo, con l'innalzarsi del livello del mare e la creazione della laguna, Grado acquisisce la sua dimensione di isola ed inizia a specchiarsi nelle peculiarità dell'ambiente che ora la circonda. L'intera vita dei gradesi ruotava intorno alla laguna, in una dimensione quasi nomade dei

pescatori tra la città e le oltre 200 isole, tra le valli da pesca e la terraferma. Si può scegliere tra una gita in motonave verso **Porto Buso** o fino al **Sanuario Mariano di Barbana**, oppure un'escursione in famiglia noleggiando un'imbarcazione per godersi le splendide acque e la natura selvaggia del **Banco d'Orio**. La cucina marinara, in questo antico borgo di pescatori, si avvale di una consolidata tradizione: da non perdere il **boreto a la grisana** (tipico ed originale modo di cucinare), dopo una passeggiata sulla spiaggia all'ora del tramonto.

Gli appassionati potranno giocare a **golf** in un percorso a **18 buche**, tra i più suggestivi dal punto di vista naturalistico e tecnicamente apprezzati della regione (si trova a meno di 6 chilometri dalle Terme).

I ciclisti o gli appassionati di escursioni in bicicletta potranno raggiungere, lungo le **piste ciclabili**, autentici incanti della natura: le riserve naturali della **Valle Cavanata** e della **Foce dell'Isonzo**.

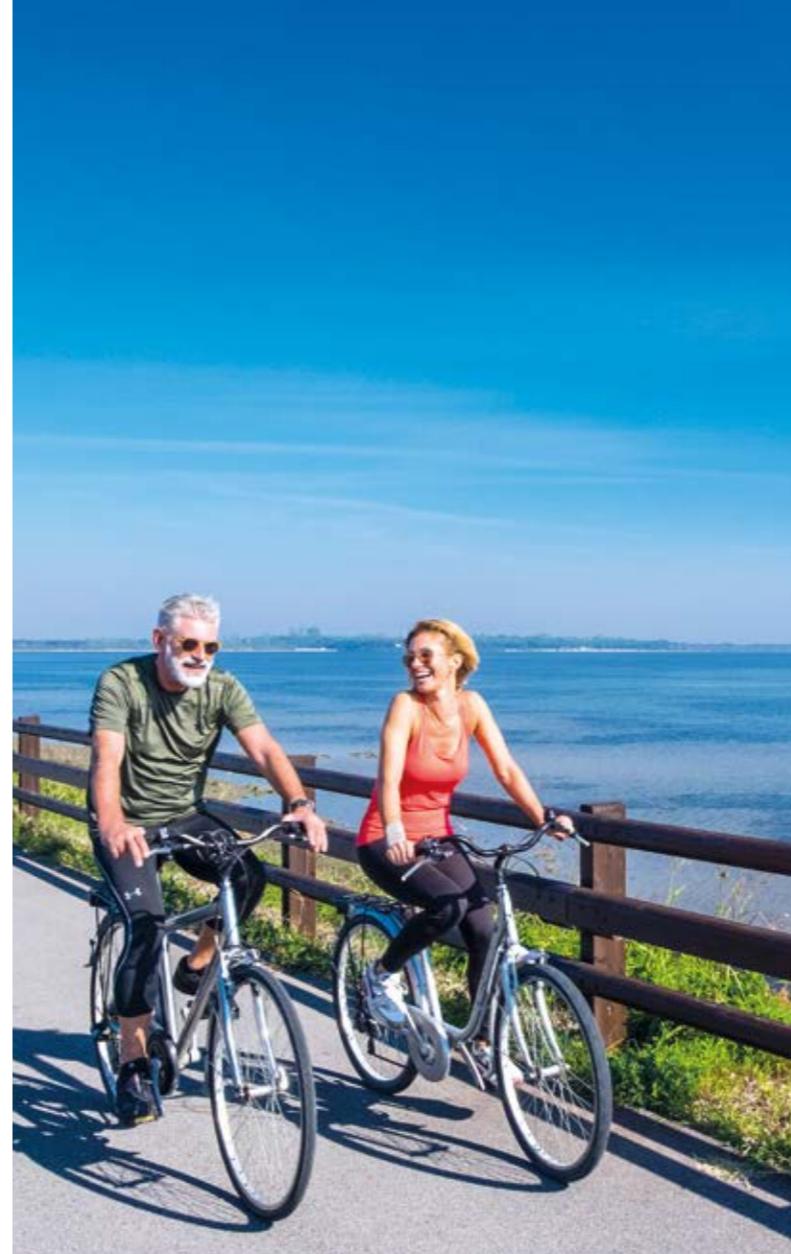
Aquileia e Palmanova, archeologia romana e fattezze veneziane

Aquileia, importante città dell'Impero romano e poi principale centro per la diffusione del Cristianesimo nell'Europa del nord e dell'est, è stata dichiarata **Patrimonio UNESCO** per la vastità della sua zona archeologica e il valore artistico dei suoi mosaici paleocristiani. Due musei nazionali, la Basilica di Santa Maria Assunta con le cripte, il Campanile della Basilica, costruito verso l'anno Mille come torre di vedetta, dall'alto dei suoi 73 metri, offre anche la possibilità di godere di una vista mozzafiato, valgono un'escursione in giornata da Grado.

Aquileia è facilmente raggiungibile anche in bicicletta, grazie alla **Ciclovia Alpe Adria**, un affascinante percorso che attraversa i luoghi più suggestivi della regione.

Palmanova, anch'essa dichiarata **Patrimonio Unesco** è il capolavoro dell'architettura militare veneziana, una città fortezza progettata e costruita per difendere i confini regionali dalle minacce straniere, soprattutto dei Turchi.

È un modello di città unico nel suo genere, a forma di **stella a nove punte** perfettamente simmetrica, con una piazza centrale.



Il clima marino, un motivo in più per scegliere le Terme di Grado

La componente più importante del clima di mare è l'aerosol marino, caratterizzato dalla presenza di vapore, acqua in piccole particelle, sali minerali e ioni provenienti dall'acqua del mare e trasportati dal vento. L'inhalazione di questo aerosol consente di far pervenire alle vie aeree principi attivi in grado di svolgere numerose azioni terapeutiche. Acqua e aria costituiscono quindi un prezioso aiuto per "pulire" le vie aeree superiori e ridurre l'infiammazione.

In sintesi i vantaggi del clima marino sono:

- Acqua di mare
- Temperatura
- Brezze e venti
- Pressione barometrica
- Aerosol marino
- Radiazione solare
- Precipitazioni

I raggi ultravioletti ed infrarossi a loro volta possono svolgere azioni a livello di numerosi organi ed apparati. La climatoterapia marina trova utile applicazione nella prevenzione di stati patologici tra i quali: processi infiammatori cronici dell'apparato respiratorio e malattie cutanee.



Terme marine e spiaggia Grado

Tel. +39 0431 899309 / 256

Fax +39 0431 899310

terme@gradoit.it

www.gradoit.it



TERME ROMANE di MONFALCONE

Terme di Monfalcone, da 2000 anni la miracolosa acqua della salute

Le Terme Romane di Monfalcone sono state attivate nel 2014 dopo importanti lavori di recupero dello stabilimento termale. La fonte, collocata vicino alle **sorgenti del Timavo**, vicino alla spiaggia di Marina Julia, poco distanti da Aquileia, è conosciuta sin dall'antichità e sfruttata a partire dal periodo romano. Sono collocate in un contesto turistico importante per quanto riguarda sia il litorale ricco di attrattive, dalle foci dell'Isonzo a quelle del Timavo, sia l'area carsica.

L'acqua delle Terme Romane di Monfalcone sgorga alla temperatura di 38-39 °C non è trattata con cloro e va considerata come “**solfo-salfo-solfato-alcantosa**”, idonea a esercitare una valida azione terapeutica.

Monfalcone non è solo “la città dei cantieri”, dove si realizzano le più grandi e belle navi da crociera del mondo, ma è anche natura, cultura e divertimento. La città rivela anche inediti volti storici, come nella **Rocca** di origini medievali, monumento simbolo della città. Al suo interno c'è il **Museo paleontologico**, con reperti che illustrano la storia geologica a partire da 500 milioni di anni fa. Su un luogo di antiche pratiche culturali sorge invece la **Chiesa della Marcelliana**, più volte rimaneggiata nel corso dei secoli. In centro città presso l'edificio restaurato del vecchio mercato coperto ha sede la **Galleria Comunale d'Arte Contemporanea**, uno dei maggiori spazi espositivi dedicati all'arte contemporanea del Friuli Venezia Giulia.

Perché scegliere le Terme Romane di Monfalcone:

- Unico stabilimento termale del Friuli Venezia Giulia che utilizza una fonte geotermica curativa
- Trattamenti termali convenzionati
- Percorsi benessere in acqua
- Offerta culturale e naturalistica della località
- Dotate di spazi confortevoli per i trattamenti individuali, una palestra, un'area aerosol, una sala riunioni e formazione, servizi di vario genere





L'offerta termale:

Le Terme romane di Monfalcone sono un **centro di cura e riabilitazione**, convenzionato con il sistema sanitario regionale, ma sono anche fruibili per chi cerca un momento di **relax e benessere**. Lo stabilimento è dotato di vasche individuali e piscine riabilitative e di relax, una stazione per aerosolterapia, palestra, sale di fisioterapia, studi medici. Punto di forza delle Terme Romane di Monfalcone è il valore

delle **acque termali** che sgorgano naturalmente presso lo stabilimento termale ad una **temperatura di 39 °C** e ad una profondità di circa 200 metri, indicate per curare patologie che riguardano cute, apparato osteoarticolare e apparato circolatorio. La vaporizzazione delle acque e l'esposizione tramite aerosol inoltre è ottimale per la cura di patologie all'apparato respiratorio.



Trattamenti termali:

- **Terapia inalatoria** per adulti e bambini
- **Balneoterapia** addizionata di ozono con o senza idromassaggio
- **Attività ginnico-motoria** in acqua termale
- **Fisioterapia**, riabilitazione motoria in palestra e idrochinesiterapica in acqua termale di tipo individuale o di gruppo

Le cure termali convenzionate con SSN sono le seguenti:

Bagno terapeutico per malattie artroreumatiche e dermatologiche e flebologiche, inalazioni ed aerosolterapia.

La **balneoterapia** consiste nell'immersione completa del corpo, ad esclusione del capo, in una vasca singola con o senza idromassaggio; l'acqua ha una temperatura che varia tra 35-37 °C. I bagni sono presidi terapeutici importanti nelle patologie croniche dell'apparato osteoarticolare e nelle malattie croniche della cute a componente secca.

Le **acque** sono, inoltre, particolarmente efficaci in tutte le forme di insufficienza vascolare, nelle sindromi post-flebitiche, nella stasi venosa e nel linfedema.

I diversi **trattamenti inalatori** rappresentano la cura complementare delle patologie delle vie respiratorie. Gli oligoelementi contenuti nelle acque minerali delle Terme Romane tramite inalazione esplicano una azione anti infiammatoria e stimolante dell'attività mucociliare a carico delle vie respiratorie.

Trattamenti wellness:

- **Massage** in acqua termale
- **Percorso benessere con acqua termale**, aquabalancing e attività di relax



Monfalcone, oltre la città industriale

Monfalcone è dotata di un'ampia spiaggia attrezzata, **Marina Julia**, ideale sia per chi cerca una vacanza dedicata allo sport e alle attività all'aria aperta, sia per chi desidera trascorrere momenti di relax in spiaggia con la propria famiglia.

Lungo il litorale elementi di attrazione sono rappresentati dalle aree naturalistiche protette a partire dalla riserva naturale Foci dell'Isonzo, nonché i diversi centri nautici e velici, con circa 4 mila posti barca, dove si possono praticare i diversi sport collegati. Anche il Carso presenta a Monfalcone elementi importanti di richiamo di carattere ambientale, come il **lago di Pietrarossa** e storico, dal percorso dei **Castellieri** al **parco tematico della Grande Guerra**.

Intensa è la vita culturale e il programma di eventi e di manifestazioni. Il **Museo della Cantieristica**, inaugurato nel giugno del 2017 - nel quartiere di Panzano vero e proprio gioiello di archeologia industriale - rappresenta l'unica struttura museale

del genere a livello nazionale. **La Riserva Naturale Regionale Foce dell'Isonzo**, di grande interesse naturalistico, offre innumerevoli possibilità di visita ed itinerari adatti alle esigenze di tutti. All'interno dell'Isola della Cona è consentita unicamente la fruizione a piedi lungo la sentieristica segnalata oppure a cavallo prenotando una visita guidata da accompagnatori certificati Engea. Nelle altre aree della Riserva sono presenti percorsi ciclo - pedonali, strade campestri per i giri a cavallo e canali accessibili per escursioni in canoa.

Dal **Sacrario di Redipuglia**, monumento nazionale al **Parco tematico della Grande Guerra**, lungo il Carso si snoda un percorso della memoria con le tracce del conflitto che fra il 1915 e il 1918 devastò il territorio provocando migliaia e migliaia di morti. Trincee, camminamenti, postazioni d'artiglieria, linee difensive dotata anche di ricoveri per le truppe, sino a **Quota 85** dedicata ad Enrico Toti, uno dei personaggi italiani simbolici della Grande Guerra.



Terme Romane

Via Timavo, 74/m

34074 Monfalcone (GO)

Tel. 0481 412713

Fax 0481 794043

info@termeromanedimonfalcone.it

www.termeromanedimonfalcone.it



Criteria generali della cura termale:

- Viene prescritta su una precisa diagnosi clinica.
- Deve tener conto della reattività individuale della singola persona.
- La risposta viene monitorata ed i risultati valutati in base all'efficacia della risposta stessa e all'assenza di effetti collaterali.
- È preferibile valutare ed associare aspetti climatici e stili di vita.
- È consigliabile associare - dove possibile - la riabilitazione.

Prenota la tua vacanza su www.turismofvg.it



Stampa: Lucegroup - Udine

Design: Giorgini Graphic Work - Udine

Crediti: Gianluca Baronchelli,
Fabrice Gallina, Gionco Communication,
Mario Verin, Ulderica da Pozzo,
Pentaphoto, Ecoplane.



INFORMAZIONI TURISTICHE

Villa Chiozza - Via Carso 3
33052 Cervignano del Friuli (UD)
Tel. +39 0431 387111
info@promoturismo.fvg.it



COME ARRIVARE

IN AUTO

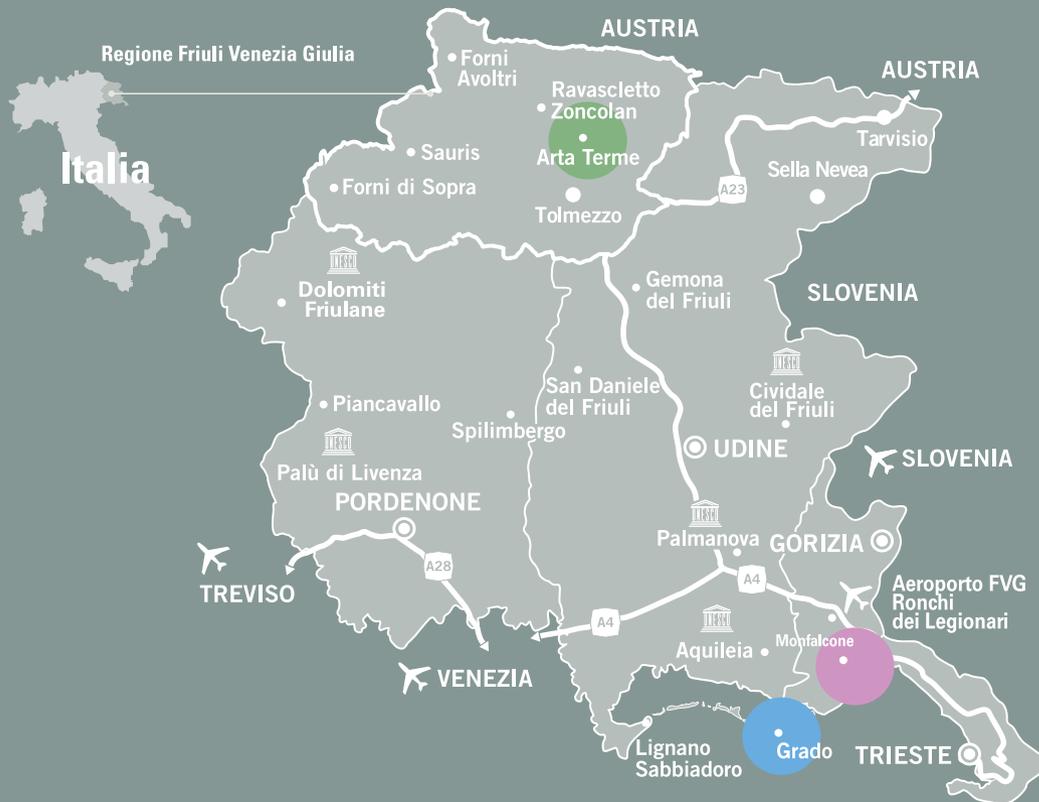
Con le autostrade:
A4 Torino/Trieste
A23 Palmanova/Udine/Tarvisio
A28 Portogruaro/Conegliano

IN TRENO

www.trenitalia.it
Call Center 89.20.21

IN AEREO

Aeroporto Friuli Venezia Giulia
40 km da Trieste e Udine
15 km da Gorizia
80 km da Pordenone
www.aeroporto.fvg.it



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

PromoTurismo
FVG

[FRIULI VENEZIA GIULIA]

Realizzato nell'ambito del progetto "Terme, Benessere e Salute"