



GUÍA TERMAL DO EIXO ATLÁNTICO



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

GUÍA TERMAL DO EIXO ATLÁNTICO



EDICIÓN: Eixo Atlántico do Noroeste Peninsular

DIRECCIÓN: Xoán Vázquez Mao

REDACCIÓN: Redactado polas cidades do Foro Termal do Eixo Atlántico

COORDINACIÓN: Departamento de Programas e Cooperación

DESEÑO E MAQUETACIÓN: María Llauger

IMPRESIÓN: Sgraf Artes Gráficas, S.L.

ANO DE EDICIÓN: 2021

DEPÓSITO LEGAL: VG 260-2021

ISBN:

Versión dixital: 978-989-9060-10-4

Versión impresa: 978-989-9060-09-8

Esta publicación foi cofinanciada polo Fondo Europeo de Desenvolvemento Rexional FEDER a través do programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020. O contido desta publicación e de exclusiva responsabilidade do autor que as emite.



Ricardo Río

Presidente do Eixo Atlántico



Lara Méndez

Vicepresidenta do Eixo Atlántico

O Foro Termal do Eixo Atlántico nace da necesidade de poñer ás cidades termais do Eixo no mapa turístico internacional, con especial atención no mercado de proximidade, representando polos máis de 6 millóns de persoas que vivimos na Eurorrexión Galicia-Norte de Portugal.

As nosas cidades contan cun patrimonio natural e cultural que as fai únicas. Entre os seus múltiples recursos endóxeos, un deles destaca notablemente pola súa abundancia, calidade e singularidade, e que constitúe unha vantaxe diferenciadora e competitiva respecto a outros destinos, tanto nacionais como internacionais: as súas augas termais.

Esta riqueza mineromedicinal e termal permite a construción dun elevado número de establecementos termais, referentes no seu sector cuxa actividade foi clave durante anos para o desenvolvemento social, económico e medio ambiental das cidades termais do Eixo. Un sector que lanzou ó mercado produtos turísticos para a captación de máis segmentos de público, e de gran atractivo para a articulación de oferta turística combinada con outros relacionados có patrimonio cultural, natural, gastronómico, deportivo, etc.

Hoxe as motivacións do turista mudaron. Sen embargo, e a pesar de ser cada vez máis diversas e plurais, conflúen nunha mesma necesidade: vivir experiencias únicas. Neste sentido, como Presidente do Foro Termal del Eixo Atlántico, animo ós operadores turísticos a seguir apostando pola creación de produtos conxuntos capaces de atraer a atención de este novo turista, dándolle a oportunidade de vivir a experiencia transfronteriza de percorrer o noso patrimonio termal ó longo da Ruta Termal e da Auga Galicia-Norte de Portugal, e de converterse, ó final do recorrido, en embaixador/ora das nosas augas.

Con este espírito de cooperación e posta en valor do noso territorio unímonos baixo esta guía, a mellor oferta turística de dous países nun único destino: as cidades do Foro Termal do Eixo Atlántico.



Manuel Baltar

Presidente do Foro Termal Eixo Atlántico

O termalismo é unha das potencialidades do noso territorio. O Eixo Atlántico ten un peso de seu no termalismo europeo, un recurso sanitario, turístico e económico. A pandemia fai que esta fortaleza sexa especialmente relevante ao ser sinónimo de saúde e benestar.

Como Presidente do Foro Termal é un pracer achegar esta guía dun dos nosos tesouros máis importantes, elaborada co coidado e rigor que esixe o prestixio da nosa organización e o compromiso coa nosa terra. Agradezo a colaboración de tódolos membros do Foro para presentarmos unha publicación que afonda nas bondades do noso termalismo e que define a nosa forma de traballar en rede e con ambición.

Dende a Deputación de Ourense, a provincia termal, tivemos claro dende o principio que a estratexia de desenvolvemento futura xirará sobre o eixo termal. Máis de cen mananciais con cinco millóns de litros diarios de auga termal falan alto da nosa condición. O "programa de termalismo social" en colaboración co Goberno de España baséase nos beneficios —en termos de calidade de vida— que ofrecen as propiedades terapéuticas das augas declaradas como mineiro-medicinais das instalacións balnearias da provincia. Neste momento todas contan xa por normativa con importantes protocolos de hixiene e seguridade en tódalas actividades e servicios que desenvolven.

Neste escenario este Foro Termal do Eixo Atlántico ten que procurar que o sector desenvolva unha serie de medidas xerais comúns conducentes a minimizar riscos. O termalismo é a nosa gran riqueza e o que nos diferencia doutras rexións do mundo. Por iso debemos preservar e impulsar este recurso, definindo políticas de prevención e realce, creativas e innovadoras.

Temos grandes retos por conquistar xuntos. E sabemos que a auga é vida. E que a auga termal é saúde. Dende a perspectiva que teño como Presidente da European Historic Thermal Towns Association (EHTTA) identifico con claridade unha andaina chea de boas novas para o termalismo do Eixo Atlántico.

Teñan vostedes a certeza dun traballo planificado e competitivo dende o Foro Termal. Sexa este un convite para construímos colaborativamente o futuro polo que loitamos.

ÍNDICE

AMARANTE

- Información xeral..... 10
- Termas de Amarante..... 12

CALDAS DE REIS

- Información xeral..... 16
- Balneario Acuña..... 18
- Balneario Dávila..... 20
- Fonte da Burga..... 22

CARBALLO

- Información xeral..... 26
- Balneario de Carballo..... 28

DEPUTACIÓN DE LUGO

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

DEPUTACIÓN DE OURENSE

- Información xeral..... 52
- Arnoia..... 56
 - Hotel Balneario de Arnoia..... 58
- Baños de Molgas..... 60
 - Hotel Balneario de Baños de Molgas..... 62
- Castrelo de Miño..... 64
 - Termas do Diestro..... 66

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

GUIMARÃES

• Información xeral.....	94
• Taipas Termal.....	96

LUGO

• Información xeral.....	100
• Balneario de Lugo. Termas Romanas.....	102

O CARBALLIÑO

• Información xeral.....	106
• Balneario Caldas de Partovia.....	108
• Gran Balneario de O Carballiño.....	110
• Bañiños de Arcos.....	112

OURENSE

• Información xeral.....	114
• Piscina termal das Burgas.....	116
• A Chavasqueira.....	118
• Espazo termal do Muíño da Veiga.....	120
• Termas de Outariz.....	122
• Espazo termal de Outariz e Burga de Canedo.....	124
• Fonte do Tinteiro.....	126

PONTEAREAS E A SÚA COMARCA

• Información xeral.....	130
• Mondariz-Balneario.....	132
• Balneario de Mondariz.....	134
• Fonte de Gándara.....	136
• Fonte de Troncoso.....	138
• Salvaterra de Miño.....	139
• Termas municipais de Teáns.....	141

SANTA MARIA DA FEIRA

• Información xeral.....	144
• Termas de S. Jorge.....	146

TERRAS DE BOURO

• Información xeral.....	150
• Termas do Gerês.....	152
• Termas da Moimenta.....	155

VILA POUCA DE AGUIAR

• Información xeral.....	160
• Pedras Salgadas Spa & Nature Park.....	162

VIZELA

• Información xeral.....	166
• Termas de Vizela.....	168

MAPA DOS ESPAZOS TERMAIS DO EIXO ATLÁNTICO



Balnearios / Termas

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

17. Balneario Caldas de Partovia
18. Gran Balneario de O Carballiño
19. Picheira termal das Burgas
20. A Chavasqueira
21. Espazo Termal de Muíño da Velga
22. Termas de Outariz
23. Espazo termal de Outariz e Burga de Canedo
24. Balneario de Mondariz
25. Termas Municipais de Teáns
26. Termas de S. Jorge
27. Termas do Gerêe
28. Termas da Moimenta
29. Pedras Salgadas
30. Termas de Vizela

Augas mineromedicinais

1. Fonte da Burga
2. Balneario 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. Baños de Arcos
8. Fonte do Tintelo
9. Fonte de Gándara
10. Fonte de Troncoso

Amarante



Amarante

No Norte de Portugal, atravesada polo río Tâmega e protexida polas serras do Marão e da Aboboreira, existe unha terra onde a historia e a cultura abundan: **Amarante**.

O seu carácter de *Natureza Criativa* constitúe un significativo patrimonio arquitectónico, natural, cultural, gastronómico e turístico. É Cidade Creativa da UNESCO dende 2017.

Presúmese que Amarante gañou importancia e visibilidade coa chegada de San Gonzalo no séc. XII, que se asentou alí despois de peregrinar por Roma e Xerusalén. Este Santo popular atrae multitude de visitantes ó Mosteiro e ó Convento, que foron mandados construír na súa honra en 1540 por D. João III e que compoñen, xunto coa Ponte, un conxunto arquitectónico de estilo Barroco de especial interese e beleza. Alén diso, o centro histórico concentra un conxunto notable de edificios e monumentos, maioritariamente de estilo Barroco.



É unha terra atraente e encantadora, que convida a coñecer e a desfrutar. Certo é que Amarante foi o berce de xenios que prestaron o seu talento a esta cidade. Nomes como Amadeo de Souza-Cardoso, Agustina Bessa-Luís ou Teixeira de Pascoaes poden soar familiares até ós oídos máis despistados.

A esencia de Amarante está indivisiblemente ligada ó **río Táveme** e ás serras do Marão e da Aboboreira, isto é, nunha palabra, á natureza. Síntese unha constante conexión coas actividades ó aire libre e de benestar físico, como as camiñadas, o montañismo, o piragüismo, os paseos en **guigas** (pequenas embarcacións de fabricación local) e barcas a pedais, a pesca, a caza, a natación, o golf, o campismo, o goce das praias fluviais, do parque acuático e da instalación termal.



Coa vista no futuro, Amarante aposta pola valorización sustentable da natureza e pola transición cara a economía circular. A súa experiencia máis recente, na recuperación do seu patrimonio edificado, descobre unha cidade dinámica e os investimentos en calidade medioambiental, na recuperación de ríos e bosques de ribeira, posicionan a Amarante á par doutras conxéneres europeas. A calidade de vida, o mantemento da saúde e de estilos de vida activos son os puntos fortes desta pequena cidade do Norte de Portugal, que se engrandece en cada detalle daquilo que ofrece tanto ós habitantes como a quen os visita.



PUNTOS DE INTERESE TURÍSTICO

- Centro Histórico
- Igrexa do Convento de S. Gonçalo
- Ponte de S. Gonçalo
- Museo Municipal Amadeo de Souza-Cardoso
- Casa da Cerca
- Igrexas de S. Pedro e S. Domingos
- Sendeiro Trilho das Azenhas I
- Serras do Marão e da Aboboreira



ALOXAMENTOS



TERMAS DE AMARANTE

Municipio de Amarante

A primeira gran referencia histórica ás augas mineiro-medicinais de Amarante remóntase ó libro *Aquilégio Medicinal* de Francisco da Fonseca Henriques de 1726. En 1895 atribúese a primeira concesión da licenza termal en Amarante, que se transferiría ó Concello en 1968.

En 2013, o Alcalde de Amarante, José Luís Gaspar, avanzou co proxecto de construción das Termas. O 30 de setembro de 2016, colocouse a primeira pedra da obra actualmente rematada e onde funciona, dende xaneiro de 2019, o establecemento termal "**Termas de Amarante**".

As instalacións termais de Amarante sitúanse nun lugar privilexiado e de fácil acceso, en pleno centro da cidade, e con vistas ó **río Tâmega** pola súa proximidade. Dispón de terapias nas áreas respiratorias, reumáticas e músculo-esqueléticas. Dotado das máis recentes solucións técnicas, este novo complexo termal ofrece diversos tipos de baños, duchas e hidromasaxes, así como tratamentos específicos para as doenzas respiratorias e músculo-esqueléticas. Alén diso, dispón tamén de excelentes condicións para valiosos momentos de descanso e relaxación, individualmente ou en boa compañía.



COMPOSICIÓN DA AUGA

O estudo físico químico completo concluíu que a auga mineral natural das Termas de Amarante presenta o perfil típico dunha sulfúrea xenuína, do subgrupo de pH>9.


 Temperatura
e PH
 22°C
 PH 9.6

Época termal
Todo o ano


 Horario

Luns a sábado:
09:00h 20:00h



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

Publicadas no Despacho n.º 7733/2018, 2018-08-13 - DRE, as indicacións terapéuticas recoñecidas á auga mineral natural do establecemento termal de Amarante son:

• **Doenzas do aparello respiratorio:**

Rinites alérxicas, sinusites, larinxites, adenoidites, asma bronquial e alérxica e EPOC.

• **Doenzas reumáticas e músculo esqueléticas:**

Osteoartroses, reumatismos inflamatorios e abarticulares (ombro doloroso, neuraxias e ciáticas); torceduras e secuelas de fracturas.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

O establecemento termal de Amarante é un balneario de tratamento termal con prestación de coidados na saúde. Tipos de tratamentos prestados:

• **Doenzas do aparello respiratorio:**

- Irrigación nasal
- Nebulización
- Aerosol (sónico/ termal)
- Pulverización farínxea
- Drenaxe de Proetz
- Insuflación tubo-timpánica
- Ducha farínxeo-filiforme
- Ducha filiforme (Rinite/sinusite)



• **Doenzas reumáticas e músculo-esqueléticas:**

- Piscina de recuperación
- Piscina con hidromasaxe
- Baño de inmersión simple
- Baño de inmersión con hidromasaxe
- Baño de inmersión con subacuático
- Baño de inmersión con burbulla de aire
- Vapor parcial (membros e columna)
- Duchas rexionais/xerais (en chorro, en cascada, con masaxe)
- Ducha circular
- Hidropresoterapia
- Pedidaix
- Bertholaix
- Lamas

Servizos engadidos ou paralelos – servizos de benestar termal subministrados con e sen auga mineral natural e técnicas termais:

Baños, piscina termal, duchas, masaxes, tratamentos de corpo e rostro e rituais.

€ **TARIFAS**



i **OUTRA INFORMACIÓN**

Na vertente clásica do termalismo a persoa usuaria poderá, mediante unha consulta médica, realizar tratamentos termais por cuestións de saúde ou prevención. Na área do benestar – SPA termal, poderá desfrutar dun conxunto de tratamentos e programas seleccionados para o benestar e a relaxación profunda.



TERMAS DE AMARANTE

Rúa Tenente Laranjeiro, 224
4600 011 Amarante

41.2696357 (N)
- 8.0826488 (O)

Tel: (+351) 914 371 333

termasdeamarante@
cm-amarante.pt

termasdeamarante

Caldas de Reis



Caldas de Reis

Caldas de Reis caracterízase polo súa situación estratéxica, a súa riqueza paisaxística e as súas augas termais.

O Tesouro de Caldas é o vestixio máis importante da Historia do municipio. Trátase dun conxunto de pezas de ouro, datado a comezos da Idade do Bronce (1800 a.C.), que constitúe un dos depósitos de ouro prehistóricos máis importantes de Europa. Hoxe día atópase no Museo de Pontevedra.

Nos primeiros anos da cristianización foi Sé Episcopal, manténdose como lugar de referencia na Galicia medieval debido á súa relación con bispos e reis. Así, no ano 1105 ten lugar o nacemento do rei Alfonso VII, feito polo que pasou a denominarse Caldas de Rex.

O termalismo está tan presente nas páxinas da historia de Caldas que ata o seu nome reflectiu sempre este fenómeno, pois a auga **mineiro-medicinal** é o recurso máis importante no nacemento e desenvolvemento do pobo. Ademais da fonte pública das Burgas, a vila termal conta con **dous balnearios**: o Balneario Acuña e o Balneario Dávila.

As augas de Caldas de Reis pertencen ao grupo de augas sulfuradas cloruro-sódicas hipertermais que resultan, tanto por temperatura como por composición, das máis interesantes de todo o espectro mineiro-medicinal. Medicamente están indicadas para afeccións reumáticas, dermatolóxicas, xinecolóxicas, cirúrxicas e das vías respiratorias.

Caldas sempre foi punto obrigado de tránsito para os **peregrinos** e estranxeiros que entraban en Galicia por Tui ou polos portos de Baiona, Vigo e Pontevedra, seguindo cara a Santiago polo traxecto marcado polas vías romanas. Hoxe é un dos municipios nos que máis percorrido ten o Camiño Xacobeo Portugués.



A súa chegada ao casco histórico, os peregrinos atópanse a Igrexa de Santa María, cruzan o río Umia sobre a ponte da *Herrería* para baixar por diante das Burgas cara á rúa Real e Ponte Bermaña. Antes de abandonar o municipio e continuar cara a Padrón, tamén poderán observar a Igrexa de Santa Mariña de Carracedo, cuxo orixe remonta a un mosteiro do século XII.

No municipio hai importantes exemplos de **igrexas románicas** como a Igrexa de Santa María de Caldas ou as Igrexas de Santa María de Bemil e San Andrés de Cesar, que conservan cada unha delas ábsides románicas. Tamén a Igrexa de San Esteban de Salar preserva elementos como as dúas portadas románicas. No centro de Caldas atópase a Igrexa parroquial de Sto. Tomás, de finais do S. XIX de estilo neomedieval, cuxo interese radica en que foi en parte construída coas pedras da antiga Torre de Doña Urraca.



É imprescindible nomear o conxunto que conforma o río Umia co Xardín Botánico e Carballeira, declarado Ben de Interese Cultural. É un dos lugares con máis encanto para o viaxeiro e está constituído por máis de cen especies de todos os continentes.

www.caldasdereis.com



PUNTOS DE INTERESE TURÍSTICO

- Casco histórico de Caldas
- Xardín Botánico e Río Umia
- Igrexa románica de Santa María
- Igrexa de Santo Tomás



ALOXAMENTOS



BALNEARIO ACUÑA

Relais Termal

Hotel Balneario situado no centro histórico de **Caldas de Reis**. A historia do **Balneario Acuña** remóntase a principios do século XIX, cando o sacerdote Pedro Acuña e Malvar, secretario do rei Carlos IV, iniciou a súa construción. Foi restaurado no ano 2007.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Clorurada, sódica e bicarbonatada.



INDICACIÓNS TERAPEUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

Procesos crónicos e persistentes da vía aérea superior; rinite, farinxite e larinxite crónica; e das vías respiratorias: Bronquite e asma



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

- Hidromasaxe
- Ducha escocesa
- Aerosol
- Inhalación

Época termal
De marzo a
decembro


Horario


Suxeito a reserva



€ TARIFAS



i OUTRA INFORMACIÓN

- Situada no Camiño Portugués a Santiago
- Conta con unha piscina termal exterior e zona verde
- Aparcamento propio



★★

BALNEARIO
ACUÑA



Rúa Ferrería , 2
CALDAS DE RES



42.603449 (N)
-8.642497 (O)



Tel: (+34) 986 540 010



reservas@relaistermal.com
www.balnearioacuna.com

BALNEARIO DÁVILA

Familiar

Hotel Balneario situado no centro histórico de **Caldas de Reis**. A historia do **Balneario Dávila** remontase ao ano 1780, foi restaurado no ano 1998.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Clorurada, sódica e bicarbonatada.



INDICACIÓNS TERAPEUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

Procesos crónicos e persistentes da vía aérea superior: rinite, farinxite e larinxite crónica; e das vías respiratorias: bronquite e asma.

Temperatura
e PH

43°C
PH 8.2



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

- Pulverizacións
- Inhalacións
- Ducha nasal
- Piscina termal
- Baños
- Chorros a presión
- Estética facial e corporal
- Masaxes

Época termal
De marzo a
novembro


Horario


Suxeito a reserva



€ TARIFAS



i OUTRA INFORMACIÓN

- Situado no Camiño Portugués a Santiago
- Conta cunha excepcional plantación de canas de bambú
- Aparcamento propio



★★

BALNEARIO
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 poboadores de Caldas de Reis foron os Cilenos, e esta poboación indíxena xa daba conta da existencia manancial da **Fonte da Burga**, a través de varios vestixios arqueolóxicos encontrados, como un ara votiva ó deus Edovio.

Serían máis tarde os romanos os que destacaron a Caldas de Reis como a "mansión de Aquis Celenis" polos beneficios do manancial termal, e establecendo un campamento militar estable.

Será no ano 1881 cando o Concello de Caldas arranxe a fonte e o entorno do manancial. De estilo neoclásico, está constituída por dous caños ornamentados de bronce con cabezas de león.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Clorurada, sódica e bicarbonatada



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

Vías respiratorias, procesos dixestivos e dermatolóxicos.

Época termal
Todo o ano


Horario

Todos os días
24h



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

- Cura hidropínica
- Aplicación sobre a pel



TARIFAS

Fonte pública e gratuita.



OUTRA INFORMACIÓN

A fonte está situada no Camiño Portugués a 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, asenta na beira norte da Costa da Morte. Capital e epicentro económico e comercial da comarca, cruce de camiños entre Santiago, A Coruña e Fisterra, a vila é na actualidade un núcleo dinámico e cheo de vida, con gran capacidade de atracción.

Cos seus xa máis de 31.000 habitantes, o noso concello entrou no século XXI como un dos meirandes de toda Galicia e dos máis densamente poboados da provincia da Coruña.



O de Carballo é o **único balneario mineiro medicinal** de toda a Costa da Morte. As nosas centenarias augas foron recoñecidas xa no século XIX como unhas das mellores de toda Europa.

A importancia das nosas augas fixo que, o que até entón era só unha pequena aldea da comarca de Bergantiños, se convertera nunha vila en continuo crecemento.

Mesmo o antigo camiño real que comunicaba A Coruña con Fisterra e Santiago cambiou o seu trazado para pasar pola vila e así mellorar o seu acceso para as e os bañistas.

Din os historiadores que Carballo puido ser Glandimiro, vila situada á beira da vía *Per Loca Maritima* en época romana. Xunto a estas augas termais, as e os camiñantes cansos atoparían un lugar idóneo para recuperar forzas.

Carballo ficou así convertido non só en vila termal senón tamén no máis importante cruce de camiños da comarca.



Na actualidade, as nosas augas termais contan co **distintivo Q de calidade** e son unha milagreira fonte non só de saúde, senón tamén de beleza, benestar e relax. Un poderoso atractivo que trae á nosa vila todos os anos a centos de bañistas.



PUNTOS DE INTERESE TURÍSTICO

- Espazo Natural Razo-Baldaio
- Férvedas, de Rus e Entrecruces, conectadas por unha ruta que une natureza e patrimonio
- Museo ao aire libre de arte urbana, "Derrubando muros con pintura"



ALOXAMENTOS



BALNEARIO DE CARBALLO

Balneario de Carballo

A sonda das augas mineromedicinais vén de vello. Xa durante o imperio romano se coñecían as súas excelentes propiedades. Deses restos romanos aínda se conserva, nas instalacións actuais, unha antiga arqueta. Os baños foron redescubertos no século XVIII e, grazas a iso, **Carballo** é hoxe o que é. Corría o ano 1716 cando un veciño da zona quixo indagar que sucedía naquel lugar do que saían estraños vapores. Non atopou o tesouro que esperaba, mais si os restos dun manancial de **augas minero-medicinais**.

O dono do terreo, ao comprobar como as augas curaban a súa propia doenza reumática, construíu unha casa hospital e unha capela en honor á virxe da Estrela. De aí o nome da rúa na que hoxe está situada o balneario, unha das máis céntricas de Carballo. Daquela a vila non existía e as e os primeiros bañistas paraban na aldea máis próxima ás augas, o que hoxe en día é o barrio da Lagoa.

No século XIX, o conde de Torre Penela mellorou as instalacións do balneario. O número de bañistas aumentou de modo considerable e chegou a superar o milleiro no ano 1871.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Sulfurada sódica bicarbonatada, de mineralización débil, presentan un alto contido en xofre, sodio e bicarbonato, así como o cloro, flúor, etc. É incolora e transparente, si ben en grandes cantidades adquire unha coloración azulado verdosa.


 Temperatura
e PH
 42°C
 PH 8.8

Época termal
 Do 6 febreiro ao
 20 decembro


 Horario

Mañás
 Luns a domingo: 08:00h-13:00h

Tardes
 Luns a venres: 17:00h-20:00h
 Sábados: 18:00h-21:00h



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

- **Afeccións do aparato locomotor:**

- Enfermidades reumáticas dexenerativas (artrose), inflamatorias (artrite reumatoide, espondilite anquilosante), metabólicas (gota), non articulares (fibromialxia, tendinite).
- Non reumáticas: secuelas postraumáticas de fracturas, escordeduras, distensións, etc.

- **Afeccións das vías respiratorias:**

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

- **Afeccións da pel:** (psoriase, dermatite atópica, etc.)

- **Afeccións do aparato dixestivo**

- **Sistema nervioso e circulatorio**

Ademais destas indicacións, existen outras como retraso do envellecemento, tratamentos de repouso e antiestrés, procesos xinecolóxicos, afeccións quirúrxicas, afeccións hepáticas e enteiro hepáticas, trastornos metabólicos, vías urinarias e odontoestomatoloxía.

O equipo médico establecerá o tratamento definitivo segundo a patoloxía do paciente e pon a súa disposición o correo electrónico serviciosmedicos@balneariodecarballo.com para aclarar posibles dúbidas.





TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

- Piscina de augas termais: ducha circular, hidromasaxe, burbullas e chorro.
- Técnicas vías respiratorias: duchas nasais, farínxeas e inhalacións.
- Técnicas musculares e de ósos: parafangos.
- Técnicas estéticas: envoltamentos (algas, lodos, chocolate).
- Técnicas complementarias masaxes relaxantes, tratamentos faciais (peelings, cremas hidratantes, máscaras).



TARIFAS



OUTRA INFORMACIÓN

En pleno casco urbano, o Hotel Bañeario de Carballo actualmente de dúas estrelas, conta cun total de 60 habitacións:

54 dobres (2 adaptadas para persoas con minusvalía) e 6 individuais, con comunicación interior coas instalacións termais.



★★ BALNEARIO 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@baleariodecarballo.com
www.baleariodecarballo.com

HOTELBañeariodeCarballo

Ba_carballo

Deputación de Lugo



Deputación de Lugo

Con máis de trescentas fontes de augas mineromedicinais, Galicia é a Comunidade Autónoma española con maior oferta orientada ao turismo de saúde.

No ranking de provincias, **Lugo** ocupa un lugar privilexiado non só polo seu amplo patrimonio termal, senón tamén por unha longa traxectoria histórica que fai que os usos sociais vinculados á auga estean plenamente enraizados na idiosincrasia lucense.

As orixes do termalismo en Lugo remóntanse á romanización e foi precisamente na antiga cidade de *Lucus Augusti* onde entre os séculos I e II da nosa era construíronse xunto ao río Miño as termas, antigos baños públicos dos cales hoxe conservar o *apodyterium* ou vestiario e unha zona abovedada.

Son estes restos os que dan ao balneario da capital lucense o privilexio de ser o único en Galicia que conserva dentro do edificio os vestixios arqueolóxicos orixinais, o que constitúe un excepcional vínculo entre o pasado e o presente.

O período comprendido entre finais do século XIX e a Guerra Civil Española de 1936 considerárase unha etapa de despegue do termalismo en todo o seu esplendor, xogando un papel protagonista o **balneario de Guitiriz**, por aquel entón xa coñecido como o *Karlsbad* galego. Neste municipio lucense, a auga das fontes termais de San Juan, Pardiñas e Valdovín constitúe un dos seus máis prezados recursos que, xunto á denominada ruta do auga, tecen a súa inconfundible identidade.



A oferta termal da provincia se complementa co balneario Río Pambre, situado en **Palas de Rei** e a escasa distancia do Camiño Francés, converténdose nun auténtico remanso para o peregrino.



Doutra banda, no corazón da Ribeira Sacra lucense, as modernas instalacións do balneario e campo de golf de Augas Santas en **Pantón**, poñen o broche de ouro á oferta cultural e enoturística do destino á vez que permitiron revivir os usos e costumes tradicionais vinculados a un manancial que probablemente estivo relacionado en orixe con algún culto primitivo e que posteriormente foi cristianizado coa construción dunha capela paga polos propios usuarios das augas.



Pero a tradición termal lucense non se limita en exclusiva á actividade dos grandes balnearios. Nas zonas rurais da provincia atópanse fontes minero-medicinais que outrora gozaron de recoñecida fama polas súas propiedades terapéuticas atraendo no pasado a numerosos visitantes por ser receita das facultativos como remedio para o alivio de numerosas doenzas.

Estas fontes termais forman hoxe parte do imaxinario popular como escenario de lendas e costumes que permanecen na memoria colectiva. É o caso, entre outras, da fonte de augas ferruginosas de O Incio, as fontes da Rogueira en O Courel, os antigos balnearios de Céltigos en Sarria, Mouriscados en Chantada e de Frádegas en Antas de Ulla ou a coñecida Charca do Alligal de Codesido de Vilalba.



PUNTOS DE INTERESE TURÍSTICO

A MARIÑA LUCENSE

- Cascos 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
- Cerámica de Sargadelos
- Praias

RIBERA SACRA

- Canóns do Sil e do Miño. Rutas fluviais en catamarán e miradores
- Románico rural
- Ruta do viño
- Olaría de Gundivós
- Cascos históricos de Monforte de Lemos, Chantada e Portomarín

LUGO - TERRA CHÁ

- Cidade de Lugo. Muralla Romana Patrimonio da Humanidade
- Complexo Húmido de A Terra Chá
- Igrexa de Santa María de Meira e Pedregal de Irimia (nacemento do Miño)
- Castro de Viladonga
- Castelo de Pambre e igrexa de Vilar de Donas en Palas de Rei
- Cascos históricos de Sarria e Vilalba

ANCARES - COUREL

- Aldeas de O Cebreiro, O Piorno, Seceda e Froxán (arquitectura popular)
- Igrexa de San Pedro Fiz, embalse de Vilasouto e Ruta do Ferro en O Incio
- Devesa da Rogueira, Picos Tres Bispos, Mustallar e bosque de Os Grobos
- Localidades de Navia de Suarna e A Fonsagrada
- Embalse de Salime en Negueira de Muñiz

CAMIÑOS DE SANTIAGO

- Camiño do Norte (Patrimonio da Humanidade)
- Camiño Primitivo (Patrimonio da Humanidade)
- Camiño Francés (Patrimonio da Humanidade)
- Camiño de Inverno



ALOXAMENTOS



Guitiriz

O Concello de **Guitiriz** pertence á comarca da Terra Chá, na provincia de Lugo. É un dos concellos máis extensos da comarca con 290 km². Posúe uns 5.500 habitantes repartidos en 18 parroquias.

Conta cun gran patrimonio histórico-cultural así como unha gran riqueza natural. A auga ten un papel fundamental en Guitiriz, xa que posúe **tres fontes mineiro-medicinais**:

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

Todas elas brotan frías, a uns 15°C e están indicadas para tratar diversas afeccións relacionadas con trastornos dixestivos, do apetito e da pel, dores de riles e de figado. Ademais destas fontes, son moitos os regatos que atravesan o noso concello, configurando unha paisaxe especial, con moitos saltos de auga.



Pola súa gran riqueza natural, Guitiriz forma parte da **Reserva da Biosfera Terras do Miño** e conta coa ZEC Parga Ladra Támoga.

Xunto coa riqueza natural cabe destacar a riqueza patrimonial, onde destacan xacementos da época epipaleolítica como pode ser o Xacemento de Pena Xiboi, situado nas canteiras de Parga; os petróglifos como o Petróglifo da Calzada en O Buriz; e tamén as mámoas e dolmens como o Castro de Belote.



Tamén cabe destacar a arquitectura relixiosa, como por exemplo a Capela de San Alberto en Sambreiro, a igrexa de San Xoán de Lagostelle ou a Igrexa de San Vicente en As Negradas.

Xunto coas mostras de arquitectura relixiosa tamén destaca a arquitectura civil como os pazos de San Antonio ou o Pazo de Camarasa.



BALNEARIO DE PARDIÑAS

FORTE DE
SANTO DOMINGO

Uso público por dereitos
históricos adquiridos

Está situado a 2,5 km do núcleo Municipal, no lugar de Pardiñas, na parroquia de San Xoán de Lagostelle. A súa inauguración data do ano 1955 aínda que as súas augas xa se aproveitaba con anterioridade, de feito durante a posguerra xa se acercaba moita xente a beber as augas da "Fonte de Sto. Domingo" que por aquel en-

tón brotaba cun escaso caudal entre as pedras. As súas augas tamén foron declaradas de utilidade pública. A fonte (cunha figura dun peixe encima da mesma) está situada nun pequeno edificio de planta rectangular, cun tellado a catro augas rodeado de árbores de diversas especies.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Sulfuro fluorada.



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

Están indicadas para afeccións hepáticas, doenzas biliares e do aparato dixestivo.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATA- MENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

Tratamento por cura hidropínica
(inxestión de auga).



TARIFAS

Acceso gratuito



BALNEARIO DE PARDIÑAS

FORTE 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 dereitos históricos adquiridos

A fonte de **San Xoán de Lagostelle** ou Fonte dos Santos , está situada fronte ao hotel Bañerario (actualmente cerrado). Data de principios do S. XVIII, si ben non empezou a ser coñecida ata finais deste mesmo século cando o profesor José Lazcano do hospital de Santiago comezou a recomendar as augas, o que propiciou que se acercase ata Guitiriz xente de toda Galicia, Asturias e outras zonas de España.

As súas augas foron declaradas de utilidade pública en 1902. Dous anos despois construíuse o Pavillón que a cubre. Guitiriz posúe unha frean tradición bañerario, xa que conta con varias fontes mineromedicinais, Ademais da mencionada, cabe destacar a do Bañerario de Pardiñas e a fonte de Valdovín.



Son moitos os turistas que se acercan a Guitiriz a tomar as augas. Así, se por algo é coñecido o noso pobo e polas augas mineromedicinais e pola Torta de Millo.

Época termal
Todo o ano


Horario

Todos os días
24h



COMPOSICIÓN DA AUGA

Oligometálica acratópega (con composición predominante en bicarbonato sódico) e sulfurada.



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

Están indicadas para tratamentos hepáticos, do fígado, para reducir os niveis de colesterol e triglicéridos, para regular o sistema neurovexetativo (ansiedade) e para a pel (sobre todo para combater a dermatite e psoríase).



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

Tratamento por cura hidropínica, e dicir, por inxestión de auga.



TARIFAS

Aceso 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 dereitos históricos adquiridos

Está situada na Vila de **Parga**, no marxe esquerdo do río Parga. Este manancial tiña unha pedra realizada por un canteiro para poder recoller auga. No 1950 se constrúe a fonte actual, e desde fai uns anos acondicionouse como área recreativa, con mesas de pedra e bancos. É ideal para pasar un día en compañía da familia e amigos, desfrutando dunha comida ó aire libre.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Sulfurada fluorada.



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

Está indicada para doenzas do fígado, biliares, afeccións da pel, do ril, e trastornos dixestivos e do apetito.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

Tratamento por cura hidropínica (inxestión de auga).



TARIFAS

Acceso gratuito



FUENTE DE VALDOVÍN

Lugar de Parga
GUITRIZ
LUGO

43.189990 (N)
-7.923198 (O)

Palas de Rei

Este municipio está integrado na comarca de A Ulloa. Conta cunha superficie de 199,7 km² divididos en 43 parroquias, contando con case 3500 habitantes.

Os primeiros vestixios da historia do municipio encontrámoslos nos numerosos restos da **cultura castrexa**, restos arqueolóxicos que apuntan ós primitivos asentamentos. Mámoas, dolmens e castros repártense por todo o territorio. Destaca especialmente o Castro de Aurela na parroquia de San Xurxo de Augas Santas, polo seu tamaño e situación. Aínda que non está escavado pódese apreciar as súas murallas e algunhas estruturas das vivendas e outras edificacións.

Andando no tempo, xa en época romana, encontramos restos importantes de romanización, como é a vía XIX, que unía as capitais Lucus Augusti con Brácaro Augusta, pasando por Iria Flavia. Hoxe en día este trazado coincide có Camiño Primitivo a Santiago, que o seu paso por Ferreira deixou unha ponte de orixe romana que aínda hoxe se pode transitar.

A Idade Media ven asociada en Palas de Rei ó fenómeno xacobeo. Polo municipio pasan **dous camiños a Santiago, o Francés e o Primitivo**. O que supuxo a influencia da arquitectura románica en moitas das igrexas das parroquias palenses, entre as que destaca sen dúbida a Igrexa de San Salvador de Vilar de Donas, que naceu integrada nun mosteiro pertencente á orde de Santiago, coa misión de protexer aos peregrinos no seu percorrido. Foi declarada Monumento Histórico Artístico Nacional no 1931 tanto pola súa arquitectura como pola importante representación de pinturas italo-góticas que se conservan no seu interior.



Outro dos principais monumentos da época medieval en Palas de Rei é sen dúbida o **Castelo de Pambre**, un dos poucos que sobreviviron en Galicia ás revoltas Irmandiñas de 1461. Representa hoxe en día unha icona da arquitectura medieval militar galega, que hoxe en día se pode ir visitar despois de habelo sometido a unha rehabilitación. Está protexido cá figura de BIC.



En canto ao medio natural, e de destacar a beleza das Torrentes de Mácara, que discorres por un pequeno canón entre granito con moitos rápidos e pequenas cascadas de entre tres e catro metros as de máis altura que xunto cá diversidade da fauna e a flora, aportan unha particular beleza ó lugar.

Tamén en Palas de Rei localízase a ZEC Serra do Careón, espazo protexido porque é o único lugar da comunidade autónoma onde crece a planta *Santolina Melidensis*, unha especie única que merece ser preservada.

HOTEL BALNEARIO OCA RÍO PAMBRE

Hotel Balneario Oca
Río Pambre S.L

O hotel Balneario Oca Río Pambre é un pequeno e acoledor balneario situado en plena comarca de A Ulloa. Encontrase nas inmediacións do Castelo de Pambre, rodeado de bosques autóctonos, con árbores centenarios, bañado por ríos de augas limpas cheas de vida, construído con criterios bioclimáticos e materiais característicos da arquitectura galega: pedra, madeira e lousa.

Dispón de 23 habitacións, 11 no edificio principal e 12 en pallozas de pedra con teito de palla típico da zona.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Sulfurada, fluorada, bicarbonatada sódica.



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

- Aparato locomotor
- Aparato respiratorio
- Enfermidades da pel
- Reumatolóxicas
- Estrés
- Descanso



TÉCNICAS TERMALES, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

- Anti-estrés: distintos tipos de masaxes, pedras quentes...
- Inmersión: hidromasaxe, piscina activa, colos de cisne, camas de auga, cascadas
- Inhalacións

Época termal
Todo o ano
Pecha 3 semanas
en xaneiro


Horario

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

- Ducha: duchas peeling
- Tratamentos faciais
- Tratamentos con envolturas: limos e algas
- Baño a vapor e sauna seca



TARIFAS



OUTRA INFORMACIÓN

Encontrámonos a tan solo 2,8 km do **Camiño de Santiago**, o seu paso polo centro xeográfico de Galicia, no municipio de Palas de Rei (Lugo). En pleno corazón da **comarca de A Ulloa**, famosa polos seus pazos e polo primeiro hospital de peregrinos da ruta compostelá, encóntrase o noso balneario, enmarcado nun entorno natural de excepción.

Mirando ao este, encontrámonos co **Castelo de Pambre**, monumento medieval que enche de lendas a comarca, xunto cos restos dun castro e o antigo **Camiño Real** que comunicaba Ourense con Santiago. O Río Pambre une as súas augas co Ulla xusto cando terminan os pintorescos **Torrentes do Ulla**. Aguas, corzos, xabaráis, troitas ou incluso lontras conforman a nosa veciñanza e incluso en algunhas ocasións, o **lobo** hórnanos ca súa visita.



OCA RÍO PAMBRE



Lugar Vilaríño (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** enmarcadas e abrazadas polas augas de tres ríos: Miño, Cabe e Sil teñen unha paisaxe que varía entre chairas e zonas de ribeira abrupta.

Esta orografía favoreceu o asentamento de ordes relixiosas na Idade Media conservándose restos de mosteiros que fan de Pantón o centro do Románico da **Ribeira Sacra**. Al igrexas de San Fiz de Cangas, Santo Estevo de Atán, San Miguel de Eiré, San Vicente de Pombeiro e o mosteiro cisterciense de Ferreira son parte dunha herdanza arquitectónica relixiosa dos últimos 1.500 anos.

A paisaxe invita a realizar diversas **rutas de sendeirismo** que nos levan a puntos de especial beleza: os miradoiros da Cruz e Pena Pombeira no río Sil; a maxia e tranquilidade da Fervenza de Augacaída e castro de Marce. Podemos optar pola Ruta da Ribeira Sacra do Miño que percorre as veiras desta conca fluvial polos concellos de Pantón e O Saviñao, ou paseos entre a vexetación case virxe do Camiño de A Curuxeira.



Os que pasen noite nesta terra teñen unha importante oferta en casas de turismo rural, pensións ou un magnífico hotel balneario, ademais de establecementos de restauración para degustar os nosos produtos autóctonos, elaborados con agarimo e bo facer.



As nosas tres ribeiras producen uns caldos que forman parte das mellores cartas de viños do país. Mencía, godello ou albariño prodúcense nos lagares despois dun traballo heroico nas ladeiras escarpadas que se reflexan nos tres ríos.

Carnaval, mostra de viños da Ribeira Sacra, xornadas do Románico de Pantón e festas patronais, catro eventos que conforman a vida social deste concello e que son punto de reunión de veciños e visitantes. Destacar as romarías tradicionais que se perden no tempo e que se celebran en San Fiz de Cangas (Santo Cristo), Regueiro (Virxe das Neves) e en Pantón (Virxe de Augasantas).

Os días 1 e 15 de cada mes, aqueles que nos visiten, poden degustar un delicioso polbo regado cos viños da zona nas feiras tradicionais do núcleo urbano de O Castro de Ferreira.



IBERIK AUGAS SANTAS

BALNEARIO & GOLF

Hotel Balneario Augas
Santas S.L.

IBERIK Aguas Santas Balneario &

Golf foi inaugurado o 19 de xullo de

2006. Está construído nas proximidades

do antigo balneario que foi fundado a

mediados do século XIX e pouco

tempo despois xa gozaba dun amplo

prestixio que se estendía máis alá das

fronteiras de Galicia. Durante moito

tempo, as virtudes curativas das súas

augas sulfuradas atraeron a visitantes

chegados de distintos puntos de España,

Portugal e incluído Francia. O lugar,

aínda que máis ben modesto, figurou

por méritos propios entre os máis

célebres balnearios galegos.



A decadencia que experimentaron aqueles antigos establecementos no

século XX non perdoou ó de Pantón, que deixou de funcionar a

mediados dos anos cincuenta. As construcións abandonadas foron

ademais destruídas por un incendio a finais dos setenta. O antigo

estanque do balneario, non obstante, seguiu sendo moi visitado

polos veciños da zona, entre os que as augas que alí brotan

sempre foron apreciadas.

Época termal
Todo o ano
excepto 2º e 3º
semana de xaneiro
(consultar)


Horario

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 vello balneario consérvanse xunto as modernas instalacións como testemuño dunha tradición que hoxe pretendese recuperar e potenciar utilizando recursos propios do século XXI.

O Balneario cun espazo de máis de 2000m², concíbese arquitectonicamente como un cubo de cristal que permite ao usuario un contacto ca natureza que o rodea, xa que se integra nun paisaxe verde de bosque autóctono.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Bicarbonatada, sulfurada e sódica.



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

- **Augas bicarbonatadas:** estimulan a secreción encimática pancreática, aumentan o poder saponificante da bilis e alcalinizan a orina e o Ph gástrico.
- **Augas sulfuradas:** están indicadas en procesos reumatolóxicos, dermatolóxicos e respiratorios.
- **Augas sódicas:** están indicadas en procesos gástricos que cursan con hiperacidez.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

- 1 piscina interior activa con chorros de hidromasaxe, camas de oxixenación, colos de cisne, jacuzzi, etc.
- 1 piscina exterior con zona de solarium, cascada e colo de cisne
- 1 piscina de maior temperatura con asentos de burbullas e hidromasaxe
- 1 poza de auga fría para facer o contraste térmico
- Saunas Secas e húmidas
- Cabinas con bañeiras de hidromasaxe, aplicacións a presión (chorros, ducha circular, ducha de contraste e pediluvios), inhalacións, masaxe baixo ducha e cabinas para aplicación de envolturas corporais.

Completan a variada oferta de tratamentos dispoñibles outros tratamentos corporais e faciais:

BELEZA

- Peeling corporal
- Hidratación corporal
- Algas: envoltemento
- Limos: peloides
- Tratamento especial uva
- Hidratación facial
- Masaxe facial
- Tratamentos faciais
- Hixiene facial
- Facial express

MASAXES

- Masaxe 10
- Masaxe parcial
- Masaxe completa
- Masaxe baixo auga
- Masaxe Celta

SAÚDE

- Masaxe terapéutica
- Consulta médica: Un médico estudiará o seu caso e mediante un trato personalizado realizará un seguimento da súa terapia nas nosas instalacións.

€ TARIFAS



i OUTRA INFORMACIÓN

Como selo de identidade as envolturas son producidas de forma exclusiva con produtos locais, viño, castaña, algas e mazá.



★★★★
**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

- Iberik Hoteles
- iberikhoteles
- iberik.hoteles

Deputación de Ourense



Deputación de Ourense

A historia e a cultura da provincia de **Ourense** está vencellada á auga, ao seu percorrer pola superficie e o subsolo e por suposto, á súa multitude de usos e aplicacións descubertos ao longo dos séculos, definindo así o modelo produtivo e de asentamento da poboación no territorio. De tal maneira, a auga permítenos facer un percorrido pola historia, o patrimonio, a natureza, a gastronomía e a cultura ourensá.



En multitude de ocasións, fálanse dos **antecedentes romanos do termalismo** actual, caendo na maioría dos casos en banalidades que non reflicten a excepcionalidade que implica poder volver, polo menos 2000 anos atrás, nunha práctica que segue viva, cunha profunda tradición asociada ao fenómeno de "ir ás augas" e unha experiencia que se mantén latente na actualidade.

Se ben é lóxico pensar que todos os mananciais de augas minerais foron coñecidos dende sempre polos habitantes máis próximos ao lugar de surxencia, fundamentalmente no caso de aquelas augas que presentaban unhas fortes características sensoriais tanto polo seu gradiente térmico, polo seu sabor, polo seu olor ou pola súa cor; non será ata a progresiva difusión da cultura romana cando, por todos os territorios que formaron parte do seu Imperio, construíronse as infraestruturas vencelladas a unha primeira arquitectura termal da que aínda somos debedores.

Sen dúbida, os **mananciais** da capital, como o das Burgas, situado no corazón da cidade de Ourense, lugar emblemático desta urbe, condicionou a localización e o desenvolvemento da capital ourensá, onde se atopan a meirande parte dos vestixios romanos termais.

Afortunadamente, na provincia de Ourense tamén se conta con outros exemplos significativos desa ocupación milenaria dos mananciais termais. Tamén, o enclave de Portoquintela - Os Baños, na parroquia de S. Xoan de Baños (Concello de Bande) é outro dos **xacementos** de gran interese para recoñecer o valor destas augas no mundo antigo, neste lugar identificado co topónimo latino *Aquae Querquennae* presente nas fontes clásicas (fundamentalmente en descrições viarias), localízase o campamento militar construído e habitado por un destacamento da *legio X Gemina* a finais do século I d.C. Pola súa localización nas inmediacións dos mananciais de augas termais, así como por razóns estratéxicas, maniféstase o interese subxacente por aproveitar este recurso que lle deu nome. Vinculado a estas augas, que recentemente foron obxecto de acondicionamento por parte do Concello de Bande e que merece a pena visitar, existiría un edificio de baños romano.

A abundancia de materiais arqueolóxicos no lugar e a proximidade ao campamento, a *mansio* e/ou estación viaria da vía XVIII do Itinerario Antonino que uniría *Bracara Augusta* (Braga) con *Lucus Augusti* polo ámbito interior da *Gallaecia*, así como a inmediata poboación que daba servizo ao campamento, a *mansio* e os visitantes das augas mineromedicinais, non deixan lugar a dúbida sobre a súa relevante función na antigüidade.



A pesar de que este conxunto se atopa maioritariamente somerxido (de forma estacional) polas augas do pantano das Conchas construído en 1949, que anegou este xacemento e outros da zona (caso da ponte de orixe romano de Pontepedriña). No período estival, continúan as escavacións arqueolóxicas para descubrir este xacemento e existe un centro de interpretación nas proximidades (dependente da fundación *Aquae Querquennae Via nova*), dende onde poden realizarse visitas ás históricas Termas de Bande e a outros xacementos chave da zona, como é a igrexa prerrománica de Sta. Comba de Bande, os monumentos megalíticos do Concello de Muíños ou os abundantes castros e explotacións mineiras de época romana presentes nunha contorna abrazada polo Xurés.

A poucos quilómetros máis ao sur localízase outro enclave romano de especial singularidade no mesmo trazado viario que o anterior (Vía nova u vía XVIII do Itinerario Antonino), citado como *Aquae Oreginae/Originae/Ogeresibus*, e identificado na parroquia de Santa María de Riocaldo, Concello de Lobios, ás beiras do Río Caldo, onde hoxe se atopan pozas e o Balneario de Lobios. O paso da vía romana neste espazo rexistra a maior concentración de miliarios da Península Ibérica, a presenza dun asentamento romano e abundante material romano que permite afirmar a ocupación e aproveitamento destes mananciais en época romana.



Xunto aos exemplos mencionados como enclaves termais de maior entidade arqueolóxica ligada ao termalismo dentro da **provincia de Ourense**, existen outros moitos enclaves potencialmente interesantes no plano do patrimonio termal e turístico como os que se presentan nesta guía. A provincia de Ourense conta con máis de 490 puntos de surxencia termal, de ahí que sexa coñecida en Europa como **a provincia termal**.



PUNTOS DE INTERESE TURÍSTICO

RIBERA SACRA

- Ruta dos mosteiros: Montederramo, Santo Estevo, Santa Cristina ou San Pedro de Rocas.
- Románico rural.
- Canóns do Sil e do Miño: viticultura heroica, rutas en catamarán.
- Rutas de sendeirismo e miradoiros (balcóns de Madrid).
- Arquitectura civil marcada polos pazos e castelos e arquitectura popular na que destacan as capelas, cruceiros, petos, fornos, muíños, hórreos...
- Bidueiral de Montederramo.
- Olaría tradicional.

MACIZO CENTRAL OURENSANO

- Monumentos naturais : Manzaneda e Trevinca, lagoas glaciares de A Serpe e Ocelo.
- Turismo deportivo e de montaña (Manzaneda).
- Observatorio da fauna e flora: Parque Natural de Serra da Enciña da Lastra, Serras de Queixa e O Invernadoiro ou as Gorxas do Bibeí, Teixadal de Casaio.

- Gastronomía de montaña: botelos e chourizos, a castaña e a mel, as bicás, o viño de Valdeorras.
- Camiño de Inverno.
- A Veiga destino *Starlight*.

TERRAS DE OURENSE E ALLARIZ

- Cidade de Ourense, segunda capital termal europea.
- A vila de Allariz, Conxunto Artístico Nacional e referente europeo na rehabilitación e conservación do Patrimonio.
- Xardíns de Allariz, Ecoespazo do Rexo e Reserva da Biosfera.
- Conxuntos históricos de Xunqueira de Ambía e Baños de Molgas.
- Santuario dos Milagres.
- Camiño de Santiago do Sueste - Vía da Prata.

LIMIA, BAIXA LIMIA E CELANOVA

- Vía romana XVIII ou Vía Nova: miliarios de Portela de Home e campamento Aquis-Querquernis.
- Mosteiro de San Salvador, xoia barroca.
- Arte visigoda en Santa Comba (Bande).
- As torres da Limia: Sandiás, A Pena e a Forxa.
- Restos megalíticos de Muíños.
- Parque Natural Baixa Limia- Xeres: natureza e deporte.
- Reserva da Biosfera de Allariz: Rairiz de Veiga, A Bola, Vilar de Santos.

O RIBEIRO- CARBALLIÑO

- A Vila de Ribadavia: casco histórico e Barrio Xudeu.
- Enoturismo no Ribeiro.
- Rutas do románico, gótico e barroco que marcaron o Camiño de Santiago, Camiño Miñoto.
- Mosteiros de San Clodio, Oseira e Santa María.
- Templo de Veracruz no Carballiño.
- A cultura castrexa: Parque Arqueolóxico de San Cibrao de Las.
- Pena Veidosa e Pena Corneira.
- Área recreativa de Cenlle (rutas de sendeirismo, estacionamento de autocaravanas).

MONTERREI- VERÍN

- Castelo de Monterrei.
- Camiño de Santiago do Sueste - Vía da Prata.
- Enoturismo e viticultura.
- Río Támega e o seu discurrir cara Portugal.
- Macizo central e Parque do Invernadoiro.



ALOXAMENTOS



Arnoia

Iniciamos a ruta pola comarca do Ribeiro, na **Arnoia**, municipio de pequenas dimensións – 20 quilómetros cadrados e que conta cunha única parroquia, San Salvador. Emprazado nas dúas marxes do río Arnoia, do que toma o seu nome. O seu límite occidental fórmao o Miño, na súa zona de remansos de Frieira, circunstancia que lle confire unha beleza paisaxística especial, aumentada pola desembocadura do Arnoia, de exuberante vexetación.

Na súa configuración orográfica obsérvanse dúas zonas ben diferenciadas: a correspondente á citada desembocadura, moi fértil e con cultivos tradicionais como o viño e produtos hortofrutícolas. A segunda zona, as estribacións do coto de Novelle, de carácter forestal. A súa capitalidade sitúase en Outeiro da Cruz, non existindo entidade de poboación co nome de Arnoia.



Comezamos pola orixe da palabra «Arnoia» da que hai diversos pareceres. Para Murguía, na «Historia de Galicia», a súa orixe ven do sánscrito de arna (río), pero segundo Santiago Gómez ten outra orixe e así o di o Padre Samuel Eiján, o cal busca esa orixe no dialecto guipuscoano e biscaíño, que chama *ardo* ou *ardao* ao viño.

En todo caso, a ocupación do territorio remóntase polo menos á época castrexa, da cal se ten constancia en toda a zona, ao igual que do paso dos romanos, a través de numerosos restos arqueolóxicos.

Xa na Idade Media e ao amparo dos mosteiros, existen varios escritos referentes ás terras de Arnoia. A Inquisición tamén estivo presente na Arnoia, así como os franceses ou as partidas carlistas, que se pasearon por estas terras. Todo elo documentado grazas, entre outros, aos escritos do Padre Samuel Eiján.

Finalmente destacar a **Festa do pemento de Arnoia**, de Interese Turístico Nacional, que se celebra nos primeiros días de agosto e ensalza este produto que colle o sabor das augas do Arnoia.



HOTEL BALNEARIO DE ARNOIA

CALDARIA



Complexo termal construído en 1995 pola Fundación San Rosendo - Caldaria Termal. Ata ese momento, aínda que as augas eran moi coñecidas e utilizadas polos veciños do lugar, os mananciais non contaban con infraestruturas para o seu uso en forma de baño e posteriormente, foron somexidos polo encoro de Frieira.

Tras a súa construción o complexo foi ampliado e mellorado en numerosas ocasións, sendo a última reforma en 2015, acadando a valoración de Hotel Balneario de 4 estrelas. Este establecemento é un referente do termalismo en Galicia dende a súa construción. Tamén conta co distintivo Q de calidade e está integrado na Rede de Balnearios de España e de Galicia, e forma parte dos programas de termalismo social do Imsero, Xunta de Galicia e Deputación de Ourense.

O Hotel Balneario conta con 180 prazas e nas súas instalacións destacan: restaurante, zonas deportivas e infantís, embarcadoiro, amplos espazos de xardíns e posibilidade de organización de eventos.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Augas hipotermiais de mineralización débil.
Sulfuradas, bicarbonatadas, fluoradas.



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

Hepato-dixestivas, pediatría, dermatoloxía, neuroloxía, reumatoloxía, vida cotiá.

Reumatismos, afeccións dermatolóxicas, respiratorias, estrés, tratamentos de beleza, procesos postquirúrxicos e postraumáticos.

Época termal
Todo
o ano



Horario

Club termal de 09.00h a 21.00h

Tratamentos

INVERNO

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

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

Pechado a tarde do 24 decembro

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



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

As técnicas termais incluídas no Programa de termalismo, serán seleccionadas baixo criterio médico para cada un dos participantes. Entre as técnicas destacan: baños, baños de burbullas, baños de hidromasaxe, chorros a presión termal, ducha circular, ducha escocesa, ducha filiforme, ducha Vichy. Adicionalmente: tratamentos de saúde e estética, fisioterapia/ rehabilitación, masaxe/masoterapia, piscina termal.

Este Hotel Balneario ofrece ao visitante un percorrido polo Termarium, coas súas duchas subacuáticas, a súa sauna e as súas fascinantes piscinas interiores e exteriores, todo elo proporcionará unha sensación de pracer en medio da natureza. Na Arnoia, a auga é protagonista, o propio concello debe o seu nome ao río máis longo da provincia, de igual nome, que despois de discorrer por diferentes municipios conclúe o seu percorrido neste concello. O topónimo "arnoia" significa Hidronímico (masa de auga que flúe), pero non só as augas dos seus ríos son as únicas protagonistas, tamén o son as súas ricas augas termais e as incomparables paraxes naturais da zona nas modernas instalacións da súa estación termal.



TARIFAS

Programas Balneario



Tratamentos
Saúde



Tratamentos
Estética



★★★★

HOTEL
BALNEARIO
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, encadrado nas terras que forman Allariz, vila declarada conxunto histórico artístico, Reserva da Biosfera e coñecida polos seus oulets e mercados e Maceda famosa polo seu castelo, no que se criou Alfonso X O Sabio e a súa riqueza natural expresada na Serra de San Mamede ou no Bidueiral de Montederramo.



Aínda que existen probas da actividade humana en Molgas dende a Idade de Bronce, as orixes da capital municipal parecen remontarse á época romana polos achados arqueolóxicos presentes na zona: alas de bronce, fragmentos de estatuas e unha lápida dedicada ás ninfas das termas. Sobre o río Arnoia e xunto ao balneario, hai unha **ponte medieval**, que foi construída aproveitando os pilares romanos. O aspecto actual débese aos traballos de restauración realizados dende mediados da década dos oitenta, coa finalidade de evitar a súa ruína, que se completaron con actuacións na contorna. Os historiadores aseguran que nesta zona estivo ubicada a mansión «Aquaе Salientibus» da vía XVIII do itinerario Antonino, que unía Braga e Astorga. No medievo, tamén exerceron o seu dominio sobre estas terras, o prior de Xunqueira de Ambía e os señores de Manzaneda da Limia e de Monterrei.

Un dos principais atractivos e motivo de perelinaxe neste municipio, atópase no Monte Medo, ao pé da Serra de San Mamede. O santuario é de estilo barroco-neoclásico e está rodeado dun muro sobre o que se abren catro portas de acceso ao recinto. A fachada é un retablo pétreo xigante, como avance en pequeno da fachada do Obradoiro na Catedral de Santiago de Compostela, coa súa balconada e altar, prevista para celebracións multitudinarias.

No exterior do recinto localízanse sete capelas formando un viacrucis, equidistantes entre si, e na parte traseira, atópase A Carballa dos **Milagres**, xunto á Fonte da Virxe, lugar onde se cree que se situaba a primeira ermida dedicada á Santa ou á Virxe durante o século IX.



Accedendo ao recinto dende a porta traseira, atopamos os restos da lanterna do anterior templo, tamén barroco, do século XVII e cara a parte dianteira, por este mesmo lateral do templo, vemos o Cruceiro da Piedade, con orixe no século XVI, reformado e decorado nos séculos XVIII e XIX. Dende o século XIX, o Santuario, está rexentado pola congregación dos Padres Paúles.

En toda Galicia, norte de Portugal e en xeral no noroeste peninsular, celébrase e recoñécese a novena da Virxe dende finais de agosto ata o 8 de setembro. Durante estes días o santuario está repleto de fieis e postos de feira, onde podemos gozar dunha auténtica romaría popular: festiva e relixiosa de gran tradición.

Tamén merece especial mención a Estación de Baños de Molgas, restaurada e posta en valor a través dun proxecto Europeo no que se levaron a cabo as mesmas tarefas en estacións de España e Portugal. Actualmente, entre outros usos, alberga o Museo de Moncho Borrajo o cal recolle todo o legado desta figura nacida en Baños de Molgas, así como a súa biblioteca persoal con máis de 3000 obras.



HOTEL BALNEARIO DE BAÑOS DE MOLGAS

Hotel Balneario de Molgas

A historia do municipio de **Baños de Molgas** sempre estivo vencellada á existencia de augas termais coñecidas e utilizadas dende a época dos romanos "Aquis Salientibus" tanto para quentarse como polo seu poder curador (*Balneos Mollicas*, baños suaves e sedantes) e que hoxe poden seguir desfrutándose no Hotel Balneario de Baños de Molgas, en funcionamento dende 1873 e que viviu numerosas modificacións sen perder o seu encanto tradicional.

Este lugar, no que abundan os restos arqueolóxicos, identifícanse fundamentalmente **3 mananciais**: A Burga (empregada no lavadoiro, na beira do Arnoia), a fonte quente (empregada no balneario) e a charca, que mana na beira contraria do río.

O hotel balneario mantén a estética e a historia do edificio tradicional pero con todos os medios técnicos e médicos necesarios para o adecuado aproveitamento das súas augas. Forma parte da Asociación de Balnearios de Galicia e participa no termalismo social do Imsero, Xunta de Galicia e Deputación de Ourense. Tamén conta con oferta asistencial de medicina xeral.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Augas radioactivas, bicarbonatadas, sódicas, silicatadas e oligometálicas.

Temperatura
e PH
49°C

Época termal
do 7 de febreiro ao
14 de decembro

Horario

De 07:30 a 12:00h
e de 17:30 a 20:00 h



INDICACIÓN TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

- Cardioloxía
- Tratamento de reuma
- Traumatoloxía e deporte
- Artrite
- Asma, bronquite crónica, sinusite e farinxite
- Litiase
- Hiperuricemias
- Trastornos do sistema nervioso
- Doenzas da pel
- Estrés



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

Baños totais e parciais, aeromasaxe, chorros electroterapia, inxesta de auga- cura en bebida, maniluvios/pediluvios, duchas, inhalacións/pulverizacións, ducha nasal, masaxe, piscina termal.

PROGRAMAS:

- Baños
- Hidromasaxe
- Piscina
- Chorros a presión e subacuáticos
- Ducha circular
- Parafangos
- Inhalacións, nebulizacións, aerosois e ducha nasal
- Auga en bebida



TARIFAS



★
**HOTEL
BALNEARIO 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 corazón do Ribeiro, á marxe esquerda do Miño e rodeado de relevos montañosos, atópase **Castrelo de Miño**. Nas súas terras resgardadas da influencia oceánica e regadas por unha extensa rede fluvial predomina o cultivo da vide, característica da comarca. A historia de Castrelo de Miño, coñecido na Idade Media como *Castrum Minei* está vinculada aos pazos, ás casas grandes e a un mosteiro dúplice que pertenceu sucesivamente ao Bispo de Ourense.

Entre o patrimonio do municipio merece especial mención, a **igreja de Santa María**, sobre un cerro que domina o río, lugar onde se erguía un castelo que foi escenario de feitos que involucraron ao arcebispo Diego Xelmírez e á raíña Dona Urraca.



Da igrexa primitiva, dunha nave, consérvase a ábsida, da segunda metade do século XII; é semicircular, dividida por tres columnas acaroadas, con ventás de arcos semicirculares, apoiados en pequenas columnas acobadadas en xambas. No seu interior presenta arco triunfal de medio punto sobre semicolumnas acaroadas e bóveda de canón.

A igrexa garda no interior un retablo do ano 1964 e pinturas murais con escenas do Xuízo Final de Cristo ante Oílatos, da Flaxelación e do Camiño do Calvario. A nave foi construída no ano 1763 e no adro atópanse relevos románicos con escenas de Cristo e de san Pedro e san Paulo. Con porta barroca e contrafortes no muro norte e sur rematados por pináculos con bólas, esta igrexa está situada na parte alta do núcleo de Santa María e ten unhas formidables vistas cara ao río Miño.

Tamén a Igrexa de Santa María de Astariz, datada no século XVIII, ten unha forma complexa pola xustaposición de corpos (sancristía e ábsida); con todo, a planta é sensiblemente rectangular, co presbiterio máis elevado. Conta con grandes pilastras nos ángulos, con capiteis arquitectónicos con decoración de taboleiros e cimacio que continúa nas cornixas.

No interior consérvanse en moi bo estado uns valiosos retablos realizados en 1748 polo escultor Salvador Carmona e doados polo conde de Troncoso, verdadeiro mecenas da comarca. Merecen especial atención o relevo das ánimas e a imaxe de San Xudas Tadeo.

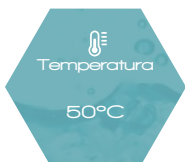


TERMAS DO DIESTRO

Concello de Castrelo
de Miño

As **Termas do Diestro** son un conxunto termal formado por un alxibe e un canal de perpiaño granítico no que afloran augas termais. Condicionadas ás variacións do Miño, hai 2 piscinas termais e 5 pozas auxiliares, algunhas enteiras e outras deterioradas.

Recentemente leváronse a cabo tarefas de acondicionamento neste espazo, polo que merece a pena visitar este área termal de orixe romano.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Aguas sulfurosas e ferruxinosas.



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

- Dermatoloxía e afeccións dermatolóxicas.
- Tonificación a través da súa inxesta.



TARIFAS

Acceso 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

Seguindo na comarca do Ribeiro e a escasos 30 quilómetros da capital, localízase o Concello de **Cenlle**, encravado entre o Miño e o Avia, actuando ambos como límites do termo municipal, o cal abrangue 29,03 quilómetros cadrados nos que habitan 1.100 persoas.

De relevo accidentado pero carente de importantes elevacións, a súa orografía é moi irregular, predominando pequenos conxuntos de montes, nos que destacan os montes de Piñeiro (477m), A Corredoira (489m) e Nazara (415m). Xa cara ao Sur, a medida que descende a altitude, en torno aos vales do Avia e do Miño, a paisaxe está marcada pola rede hídrica e os extensos viñedos.



As primeiras referencias escritas sobre Cenlle remóntanse a un documento do ano 1238, no que o deán da catedral de Ourense arrenda a Abril Eáns varias propiedades, entre as que estaba unha seara situada cerca da Torre (In Cauto de Ceel). Pero como a maioría das parroquias galegas carece de historia gloriosa, de grandes feitos ou de batallas.

Cenlle sempre foi terra de laboriosos labregos que so pensaban en acrecentar a produción do **viño**, explotados polas clases dominantes da Catedral de Ourense, de San Clodio ou do Conde de Ribadavia que chegou a ter un castelo en San Lourenzo da Pena dende o cal exercía o seu poderío. A historia reflicte que foron moitos os que desfrutaron aquí de posesións, dos que actualmente pouco máis queda como testemuño que o mosteiro, os Pazos, as Casas Grandes e as Casas Reitorais. O nome da Tenencia (o campo da festa de Cenlle) lembrará para sempre que alí estaba a casa onde o bispo de Ourense recollía os froitos que anualmente recollía en concepto de foros e rendas.

Cenlle está situado na Histórica Terra de Castela, xa coñecida por esta denominación no século IX. Tal nome, foi debido a documentos de 1258 nos que figura co título de vila, que non se lle da a ningunha poboación de ao redor, excepto a Ribadavia.

Entre os documentos, nos que, por unha razón ou outra, figura Cenlle, atopamos 7; e son polo tanto datas da súa historia. Entre elas destaca unha de interese nacional, na que o rei estampou a súa firma nun escrito atopándose de paso cara Ourense. A importancia dos 6 restantes é exclusivamente socioeconómica, xa que por eles sabemos dos donos das terras, dos que as traballaban e da predominancia histórica das viñas e cepas, pola súa calidade e conseqüente elevado valor económico.



HOTEL BALNEARIO DE LAIAS

CALDARIA

O manancial de **Laias** en Cenlle, mana nun lugar de gran importancia arqueolóxica, xa que foron documentados diferentes asentamentos nas proximidades, así como materiais construtivos que permiten suxerir que esta zona foi explotada en tempos romanos. Tamén se atoparon vestixios de séculos posteriores, pero moitos atópanse destruídos ou somerxidos tras a construción do encoro de Castrelo de Miño.

En 1977 construíuse o Balneario de entidade municipal, composto por un edificio de 2 plantas utilizado unicamente para baños, ese edificio mantense na actualidade convertido en albergue tras a construción do novo balneario en 2001 por parte da Fundación San Rosendo, xusto ao lado da capela de Sta. Eulalia.

A última reforma do Hotel Balneario de Laias tivo lugar en 2015, dando como resultado un edificio moderno e elegante, cun deseño contemporáneo de Chaos e Garaizabal, inspirado no voo dunha gaivota e no que destacan as cristaleiras que pechan todo o edificio aportando luz natural a todo o espazo interior.

O hotel conta con 98 habitacións e instalacións que incorporan os últimos avances en técnicas balnearias que permiten relaxarse ao tempo que se disfruta dunha contorna inigualable no corazón do Ribeiro. O hotel pertence ás Asociacións de Balnearios de Galicia e de España, e participa nos programas de termalismo social do Imsero, Xunta de Galicia e Deputación de Ourense.



Época termal
Todo
o ano


Horario

Club termal de 09.00h a 21.00h

Tratamentos

INVERNO

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

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

Pechado a tarde do 24 decembro

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



COMPOSICIÓN DA AUGA

Bicarbonatadas-sódicas, alcalinas,
hipertermiais.



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

- Cardioloxía e deporte
- Pediatría
- Traumatoloxía
- Xeriatría
- Reumatoloxía
- Dermatoloxía



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

DE FORMA XERAL

- Baño
- Chorros
- Piscina termal
- Ducha
- Masaxe
- Sauna

TÉCNICAS TERMAIS

- Baño de Hidromasaxe
- Baño de vapor
- Baño ou Ducha de Esencias
- Chorros
- Chorros de Hidromasaxe
- Chorro Subacuático
- Ducha Circular
- Ducha Escocesa
- Jacuzzi
- Maniluvios
- Pediluvios
- Piscina de Auga Termal
- Piscina de Contrastes
- Sauna Húmida
- Sauna Seca ou Finlandesa
- Cadeiras de brazos Térmicas
- Termas Húmidas e Secas

TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS

- Aromaterapia
- Chocولاتerapia
- Cromoterapia
- Drenaxe linfático
- Electromagnetoterapia
- Envolveremento de algas
- Envolverementos
- Estética facial e corporal
- Fisioterapia
- Masaxe manual
- Parafangos
- Vixoterapia

SERVIZOS COMPLEMENTARIOS

- Actividades de ocio / animación
- Aparcadoiro / garaxe
- Bar / cafetería
- Departamento médico ou ATS
- Piscina
- Piscina climatizada
- Restaurante
- Sauna
- Spa
- Xardín-terraza

€ TARIFAS

Programas Balneario



Tratamentos
Saúde



Tratamentos
Estética



★★★★

HOTEL BALNEARIO 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 Balneario de Laias, en **Barbantes** xunto á estación de tren, localízase este conxunto de pozas gratuítas ao aire libre. Esta área termal formada por un conxunto de pozas con augas hipotermiais, foi acondicionada recentemente e conta cun área de recreo con zonas axardinadas, instalacións deportivas, un Circuito de Orientación deportiva e un área de caravanas con todos os servizos.

O proxecto de acondicionamento da área termal e do paseo fluvial de Barbantes, así como as numerosas sendas creadas nos últimos anos e que percorren o patrimonio histórico e cultural desta zona do Ribeiro, foi promovido polo Concello de Cenlle e conta con financiamento europeo, da Xunta de Galicia e da Deputación de Ourense.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Augas hipotermiais de mineralización débil: bicarbonatadas, alcalinas, sódicas, magnésicas e cloruradas.


Temperatura
e PH
21°C-25°C



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

- Artrite
- Reuma
- Problemas dermatolóxicos

Época termal
Todo o ano


Horario

Todos os días
24h



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

Termas ao aire libre:

- 3 pozas/piscinas de auga a 21°C- 28°C
- Contorna arborada con merendeiros e bancos
- Aseos e duchas
- Bar
- Punto de información turística



TARIFAS

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

Tamén na comarca do Ribeiro, entre os encoros de Castrelo e Frieira, no límite coa provincia de Pontevedra, localízase a pequena **Vila Termal de Cortegada de Baños** (26,88 quilómetros cadrados), nome histórico que referíase ás súas augas e balnearios.



O accidentado relevo de Cortegada está marcado polos seus propios límites naturais que son os ríos Arnoia, Miño e Deva. O río Arnoia forma, ao Norte de Zeparín un interesante canón duns 200 metros de desnivel, mentres que as caídas cara o Miño e o Deva son máis graduadas. A rede fluvial complementase cos arroios da Ponte, Suapena e Ponte Trado. A riqueza natural de Cortegada fan das súas terras solos fértiles nos que predomina o aproveitamento forestal.

Territorio habitado dende a época castrexa, a súa mostra máis antiga é o ara de Zeparín e sospéitase da existencia dun ramal da calzada romana XX entre Braga-Astorga entre os enclaves mineiros de Zeparín e Coto Novelle.

Cortegada sempre foi destino de viaxeiros na procura da saúde, mostra dilo, é o relato dun cóengo de Santiago de Compostela queixándose do estado dos camiños do reino así como sitio de paso no Camiño de Santiago Miño-to que subía dende Portugal e aproveitaban para cruzar pola barca de Filgueira.

En 1816, Cortegada é unha das primeiras poboacións en ter casa de baños recoñecida oficialmente polo goberno de Fernando VII, incluíndo a Cortegada na categoría de balnearios con director médico, aínda que a maioría da demanda era de persoas de carácter rural. Xa en 1881, a construción da liña férrea Ourense-Vigo, abriu Cortegada ao desfrute de viaxeiros de diferentes sitios, pero sen chegar a chamar a atención de inversores, polo que nunca chegou a ter un Gran Hotel tipo Mondariz ou Caldeas (Tui). O turismo de bañistas e enfermos permitiu a algúns veciños construír fondas, arrendar casas que non usaban, admitir visitantes nas súas propias casas, e incluso no verán, época de maior afluencia, en hórreos.



A pesar do paso dos anos, as augas seguían pertencendo aos veciños de Cortegada, que a conta de recibir aos bañistas que acudían a mitigar as súas doenzas, vían aumentar o seu nivel de vida tras a desamortización do século XIX. É nesta época cando Cortegada obtivo o seu máximo esplendor, tempo do que se conservan varias casas que fixeron a súa labor como hotéis e a igrexa parroquial de estilo neogótico do arquitecto Daniel Vázquez Gulín.

BALNEARIO DE CORTEGADA

Fundación do Balneario de
Cortegada - Tesal

Dende o s.XV tense coñecemento destas augas, cando o mosteiro de Celanova aforou os baños de Cortegada e un monte, a pesar diso, non existen restos de infraestruturas ligadas aos baños anteriores ao s.XVIII. As primeiras construcións foron realizadas polos veciños e datan de 1818, cando se acondicionaron os mananciais de Campo de Abaixo e Baño da Pedra ou de Arriba, grazas a elo, 3 dos seus mananciais principais, así como o de Baño do Monte ou o do Castaño, foron declarados de Utilidade Pública.

En 1841 completáronse as instalacións con peches e cubertas que ocasionalmente cubrían as crecidas do Miño, dende ese ano tamén, xa contaba con director médico. En 1937, para evitar estas consecuencias das crecidas do Miño, construíuse un edificio máis lonxe da beira do Miño, no que se conserva a obra do arquitecto vigués José Lago Loureiro. Grazas a este cambio de localización, tras a construción do encoro de Frieiras en 1970, o balneario mantense incólume ata a actualidade.

O edificio histórico reaberto en 1995 localízase nun espazo natural de gran beleza, onde o edificio parece suspendido sobre as augas do encoro de Frieiras, ideal para a práctica de deportes acuáticos. Forma parte do programa de termalismo social da Deputación de Ourense e a entidade local está adherida á Sección de Vilas Termiais no proxecto europeo Raia Termal.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Augas sulfuradas bicarbonatadas- sódicas, oligometálicas e litínicas.

Baños do Monte: sulfuradas radioactivas, bicarbonatadas.



Temperatura
e PH
49°C

Época termal
Todo o ano



Horario

De martes a sábado
de 11:00 a 22:00h



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

- Dermatoloxía
- Hepato-dixestivas
- Reumatoloxía
- Baño e inhalacións

BAÑOS DO MONTE:

- Reumatoloxía
- Dermatoloxía
- Afeccións respiratorias
- Afeccións hepatodixestivas



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

As técnicas termais incluídas no programa, escolleranse as que serán administradas en función do criterio médico: piscina climatizada, baño turco, sauna finlandesa, fonte de xeo, ducha cromoterápica bitérmica, pediluvio hidrotermal de contraste e sala de relaxación con hamacas térmicas.

O Club Termal consta de tres piscinas termolúdicas: Piscina dinámica para relaxar e recuperar corpo e mente mediante un circuito de chorros e cascadas para descontracturar e relaxar. Río contracorrente tonificante para as pernas. Chorros subacuáticos para articulacións de pernas. Chorro subacuático reductor para abdome, glúteos e rexión lumbar. E para terminar tonificantes e relaxantes geysers combinados de auga e burbullas e bancada de burbullas. Piscina jacuzzi, con asentos de burbullas e chorros de auga para reflexoloxía en pes, chorros a presión e unha potente cabina de masaxe de burbullas. Piscina de camas de burbullas para obter unha profunda relaxación xeral.

Ademais dispón dun área de contrastes e vapor co exótico baño turco e a terma romana, a tradicional sauna finlandesa e a innovadora sala de frío e duchas pulverizadas de aromas e bitérmicas.



Completan a oferta as áreas de relax, camas térmicas e hamacas e unha impresionante terraza con vistas á natureza que lle da un toque único de distinción e exclusividade.

O Ecobar proporcionará os complementos de bebidas sans e naturais que desexe.

Baños do Monte: Baño, chorros, inxesta, ducha, piscina termal, sauna.



TARIFAS



OUTRA INFORMACIÓN

As condicións xeográficas outorgan a Cortegada unha ubicación fronteiriza e estratéxica, de modo que na súa historia tocoulle xogar moi diversos papeis no reduto da resistencia e refuxio de cristiáns.



BALNEARIO 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

Ás beiras do Avia e protexido da influencia oceánica, localízase o municipio de **Leiro**, formado por 9 parroquias, das que unha delas, **Berán**, ostenta o título de Entidade Menor e é lugar onde se sitúa o novo Balneario de Berán.

A localización de Leiro como centro da comarca vitivinícola, fai que o seu patrimonio, os seus recursos naturais e a súa cultura estean empapadas de historia. Entre o seu extenso patrimonio destaca o **Mosteiro de San Clodio**, Monumento Artístico Nacional e do cal a súa orixe non está esclarecida. Algunhas fontes sitúanno no século VI e para outros estudiosos foi fundado en 928. Nunha primeira instancia estivo a disposición dos monxes negros da orde de San Benito, os que convertérono nun núcleo agrícola próspero. É aquí onde se introduciu o cultivo da vide no Ribeiro.



Tamén mencionar a igrexa de Santa María de Lamas, nas proximidades do lugar que ocupou o castelo onde sufriu prisión Alfonso VII. Igrexa que, tanto pola súa estrutura como polos seus motivos ornamentais, é unha mostra do románico rural galego, con nave e ábsida.

Leiro e Berán forman un conxunto, pero cada un deles mantén a súa propia identidade. Pola súa banda, a historia de Berán fala de campesiños e traballadores, de familias poderosas, de emigrantes que marchaban e volían a unhas terras fértiles que xeraban excelentes froitos e augas que albergaban troitas de mais de 10 quilogramos e das que manaban augas curadoras.

Pasando polo Balneario de Berán, totalmente reformado, merece a pena visitar a San Breixo (Verísimo), cunha impresionante arquitectura xunto a un antigo cruceiro con altar e unha singular cruz de probable orixe celta. San Breixo tamén é avogado da reuma, polo que o milagre destas augas está asegurado.



BALNEARIO DE BERÁN

Tesal

O **Balneario de Berán**, no Concello de Leiro, ofrece unhas instalacións completamente novas, xa que nel, foron realizados importantes investimentos nos últimos anos por parte da Deputación de Ourense e a Fundación do Balneario de Cortegada - Tesal.

Actualmente conta cunha piscina de auga termal ao aire libre, 7 bañeiras individuais, vestiarios, duchas e unha fonte para poder beber as súas augas. Estas augas son recoñecidas pola poboación como as mellores do Ribeiro para tratamentos da pel, aínda que son recomendadas tanto para o baño como para beber.



 Temperatura

28°C



Horario
Outubro a
marzo
fins de semana
9:30 a
21:30



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



COMPOSICIÓN DA AUGA

Augas hidrosulfurosas e ferruxinosas.



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

- Problemas dixestivos
- Problemas respiratorios
- Problemas hepáticos
- Dermatoloxía, especialmente para a psoríase



TARIFAS

A consultar.



BALNEARIO DE BERÁN



Caserío Caldelas, 4,
Berán 32425 Leiro
OURENSE



42.34492 (N)
-8.140863 (O)



Tel: (+34) 988 488 463

Lobios

Cunha extensión de 168,77 quilómetros cadrados de pura natureza e encravado no Parque Natural «Baixa Limia Serra do Xurés», limita ao Norte con Lobeira, ao Este con Muíños, ao Sur con Portugal e ao Oeste con Entrimo e Portugal. O percorrer do Riocaldo polo seu pedregoso terreo, deixa como regalo ao turista impresionantes saltos de auga, fervezas de augas cristalinas, como a da Corga da frecha.



Tras os resultados obtidos dos estudos feitos na zona, **Lobios** conta cun rico patrimonio arqueolóxico, legado que permite achegarnos á evolución histórica do que hoxe é o Concello de Lobios.

Cofécense indicios do primeiro asentamento humano de cazadores e recolectores do Paleolítico na zona de Riocaldo. Pero sen dúbida algunha, a primeira ocupación efectiva tivo lugar a partir de mediados do IV milenio a.C. e foi levada a cabo polos primeiros pobos pastores e agricultores, que levantaron numerosos monumentos megalíticos aproximadamente entre o 3500 a.C. e el 2000 a.C., polo momento, os únicos expoñentes chamados antas, arcas, mámoas, motas, dolmens, etc. panteóns funerarios de aquelas xentes, distribúense por toda a comarca, e concretamente en Lobios, xacementos como as necrópoles tubulares de San Bleito e a Anta do Couto.

Tamén nesta comarca estanse constatando progresivamente vestixios dos primeiros pobos metalúrxicos do cobre, integrados nunha época denominada arqueológicamente como Calcolítico. Primeiro, reflectidos nos asentamentos ao aire libre, con materiais líticos e cerámicos do ámbito «Penha», que ocupan o Val do Limia, aproximadamente a partir do 2500 a.C. Posteriormente, unha segunda manifestación da metalurxia do cobre, é a que deriva da localización das cerámicas «Campaniformes», aproximadamente entre o 2200/2000 a.C. e o 1800 a.C.

A Idade do Bronce é menos coñecida, limitándose polo momento a achados illados correspondentes coa súa fase inicial e localizados en megálitos existentes na comarca. Os máis nomeados representantes da nosa Protohistoria son os xacementos denominados castros, poboados construídos en lugares con defensas naturais, como outeiros elevados ou esporóns montañosos rodeados por meandros fluviais, aos que se engaden diferentes sistemas de fortificación como murallas e parapetos.

A Cultura Castrexa, protagonizada polos pobos galaicos, esténdese cronoloxicamente dende o século VI/V arco. ata o IV d.C.. É nesta época, máis concretamente no ano 215 antes de Cristo, cando por primeira vez, un exército romano invade o noroeste da Península, sendo esta unha etapa chave na historia de Lobios, que acadou o seu maior esplendor baixo o reinado de Augusto, no que destacou a apertura dun conxunto de vías, a creación de infraestruturas en torno ás augas termais e Riocaldo, a explotación das inmensas riquezas minerais da zona e sobre todo a xeneralización dunha economía con novos valores e técnicas, nos que se destacan a policultura, o uso de moedas e o aumento da produtividade agrícola, testemuñada pola fundación de villae e casas rurais.



HOTEL BALNEARIO DE LOBIOS

CALDARIA

Aínda que **Lobios** é unha vila termal con importante concentración de restos arqueolóxicos da época romana (restos do asentamento romano nas proximidades do Itinerario Antoniño, o topónimo *Aquae Originæ*...), non se coñecen, polo momento, restos do edificio que poido ser utilizado polos romanos para o aproveitamento destas augas.

Posteriormente, non se ten constancia dunha construción específica para o seu aproveitamento salvo pola noticia de pequenas escavacións feitas de forma estacional, ata a construción no s.XVIII da casa de baños rexida polos veciños do lugar. Dados os problemas de salubridade detectados nos 90 nesta piscina, en 1991, o Concello de Lobios levou a cabo a reforma da poza principal en forma de gran piscina e o ambicioso proxecto para a construción do Hotel Balneario.

Actualmente, o Hotel Balneario conta con 4 estrelas e a Q de Calidade. Dispón de 150 prazas hoteleiras, con modernas e innovadoras instalacións. Entre os seus servizos destacan a piscina, a sala de reunións, o restaurante/bar e o aluguer de material deportivo. Explora as súas augas para uso mineiro-medicinal e para a creación de cosméticos. Entre os seus variados servizos, oferta axuda asistencial de enfermaría xeral, hidroloxía, fisioterapia e medicina xeral. O hotel pertence ás Asociacións de Balnearios de Galicia e de España, e participa nos programas de termalismo social do Imsero, Xunta de Galicia e Deputación de Ourense.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Augas bicarbonatadas-sódicas, cloruradas, fluoradas, hipertermiais, oligometálicas, silicatadas.



Temperatura
e PH
77°C

Época termal
Todo
o ano



Horario

Club termal de 09.00h a 21.00h

Tratamentos

INVERNO

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

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

Pechado a tarde do 24 decembro

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



INDICACIÓN TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

Afeccións dermatolóxicas, hepáticas, aparello locomotor, dixestivo, artrite, artroses, lumbalxia, rehabilitación, reumatismo, tratamentos antiestrés.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

TÉCNICAS TERMAIS

- Baño de Hidromasaxe
- Baño de vapor
- Baño mineromedicinal
- Baño ou Ducha de Esencias
- Baño Turco
- Chorros
- Chorro subacuático
- Ducha Circular
- Ducha Escocesa
- Fangoterapia / lodos
- Jacuzzi
- Masaxes subacuáticos
- Masaxes terapéuticos
- Piscina activa
- Piscina de auga termal
- Piscina de contrastes
- Cadeiras de brazos térmicas

TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS

- Aromaterapia
- Chocolaterapia
- Cromoterapia
- Electroterapia
- Envoltamentos
- Estética facial e corporal
- Fisioterapia
- Parafangos
- Presoterapia
- Viñoterapia



TARIFAS

Programas Balneario



Tratamentos
Saúde



Tratamentos
Estética



★★★★

HOTEL BALNEARIO DE LOBIOS

Río 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 municipio da comarca do Carballiño e a escasos 20 minutos da capital da provincia, estira o seu territorio polas ladeiras do Barbantiño ofrecendo a riqueza das súas paisaxes e as pegadas da súa historia ligada ao románico.

O mais salientable do patrimonio do municipio é o sarcófago de Wintila, San Wintila para o pobo de Punxín. Nunha ladeira do Barbantiño, no lugar da Forxa, atópase a Igrexa de Santa María de arte Pre-románica. A historia conta que débese a Wintila a construción desta igrexa onde está enterrado baixo un fermoso sepulcro do século IX, probablemente o mais antigo de Galicia.

A actual igrexa de Santa María de Punxín é o que queda do templo románico que ao longo dos séculos sufriu numerosas transformacións. Da estrutura primitiva, unicamente quedan os muros da nave, parte da ábsida e o arco triunfal, que tras a última reforma, pasou a ser portada principal da igrexa.



Algunhas das igrexas parroquiais conservan parte das súas fábricas do estilo Románico, como Punxín e Ourantes, o que chama a atención cando non teñen obras do Barroco do século XVIII.

En San Xoan de Ourantes e Vilela hai dúas igrexas románicas que vale a pena visitar, sendo a primeira de especial interese. De estilo románico maioritariamente, combinadas con obras barrocas, caso da torre. Dunha sola nave, a súa ábsida é rectangular. Na súa traseira, hai un cruceiro con peto das ánimas no pedestal, rodeado por un enreixado de ferro que ten os instrumentos da Paixón na base recta da columna. Sobre o capitel, de estilo xónico, o Crucificado e a Virxe que se apoia sobre Ánxeles.



TERMAS DAS QUINTAS

Concello de Punxín

As **termas das Quintas** están encravadas na senda do río Barbantiño e ás beiras da Fervenza do Viñao no Concello de Punxín, popularmente son coñecidas como O Bañiño.

Acondicionadas recentemente, contan cunha fonte e unha piscina termal. Na súa proximidade tamén se atopa a coñecida Fonte do Santo.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Aguas sulfúreas bicarbonatadas.



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

- Dermatoloxía e afeccións dermatolóxicas.



TARIFAS

Acceso 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**, conxunto histórico artístico e rodeada de relevos montañosos ao resguardo da influencia oceánica, descansando entre o Miño e o Avia.



Estas terras sempre estiveron ocupadas debido á alta importancia da comarca, suxestiva e atraente, no só polos encantos da súa beleza, senón pola feracidade do seu solo, as minas dos seus montes, o ouro dos seus ríos e polas condicións minerais e termais das súas augas. Iberos, celtas, fenicios e romanos contribuíron a desenvolver e humanizar a comarca, deixando sinais e restos de gran importancia en case todas as parroquias do Ribeiro.

Destaca o legado dos romanos, que asentáronse en toda a zona extraendo o ouro do río Miño e aproveitando as grandes surxencias termais, deixando importantes mostras da súa pegada (altares, calzadas, moedas, aparellos domésticos e de culto, lavadoiros de ouro, etc.). Ribadavia era tratada como a Abóbriga de Plinio. Dícese que grazas á presenza romana débese a presenza dos viñedos no Ribeiro.

Xa en tempos de cristiáns, prodúcese o despertar da comarca, ligado aos mosteiros de Arnoia, Castrillo, Gomariz, San Clodio, etc., e ás numerosas fortalezas que se asentaban en toda a comarca: San Xés, A Mota, Sande, Nóvoa, Pena Corneira, etc. polo que o Ribeiro era coñecido no século X co nome de Territorio de Castela. A esta época pertence o Foro Real «protección e trato especial» que lle concede o rei Fernando II á vila.

Tamén prosperou na vila unha comunidade hebrea, agrupándose en rúas en torno á denominada Porta Nova, chegando a formar unha das máis interesantes xuderías de Galicia.

Todos os anos, a finais de agosto, o barrio xudeu, engalanado ao estilo medieval, acolle postos de produtos gastronómicos e artesanais. O mellor xeito de gozar da festa é participar no desfile da **Istoria**, aberto a calquera que vaia vestido de época. A xornada está amenizada por un intenso programa de actividades.



A festa celébrase no recinto do castelo dos Sarmiento, unha das familias máis importantes na Idade Media, o seu escudo, formado por trece besantes de ouro, aparece esculpido en numerosos edificios de Ribadavia e do Ribeiro, e incluso de España, xa que ao emparentar con outras familias nobres do país, adquiriron maiores posesións e títulos, sobre todo en Castela.

Xa a partir do século XVII, a Comarca do Ribeiro convértese nun dos territorios máis prósperos de España debido á exportación do viño, sendo considerado un dos mellores de Europa, tal como describe Cervantes na súa obra «O Licenciado Vidrieras» na súa «Descrición do Reino de Galicia», cando se refire a Ribadavia como a «Mai do viño en quilate subido».

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 (polo río no que brotan). Séculos despois, sería arrendado polos veciños a cambio de arranxar as instalacións e comprometerse ao seu mantemento. Estes baños, consistentes ao longo dos anos en pozas ao descuberto, dispuñan no s.XX dunha caseta e unha piscina a modo de pía que foi reformada na década dos 90.



Igualmente, existen ao longo do **río Cerves** diversas pozas no propio río que se empregan de forma libre, a ceo aberto. Na actualidade, a fama destas augas atrae tanto a veciños como foráneos, xa que ademais, na parte alta da ladeira foi construída unha nova instalación do arquitecto Suances, de promoción pública e xestión privada, que explota as augas en forma de Caldas, este espazo conta con salas para diversos tratamentos e existe un proxecto de ampliación das instalacións para dotalas de aloxamento. Na parte baixa da ladeira, no propio río, atópanse as pozas de acceso público e gratuito.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Augas bicarbonatadas-sódicas, sulfuradas.



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

Traumatoloxía e deporte, dermatoloxía, reumatoloxía e vida cotiá.

Época termal
Todo o ano


Horario

Todos os días
de 11.00h a 22.30h



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

O novo complexo termal inaugurado en 2010, conta con 5 piscinas de diferentes formas e tamaño ao aire libre, así como con instalacións para tratamentos de relax e saúde, con bañeiras de hidromasaxe.

- Baño
- Viñoterapia e Chocولاتerapia
- Masoterapia
- Sauna

Tamén conta con cafetaría, restaurante e capacidade para a organización de eventos.



TARIFAS

5,50 € para adultos,
4,90€ nenos.
Consultar web.



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 asociada á formación da identidade nacional portuguesa no séc. XII. A harmonía da cidade e as particularidades arquitectónicas que ilustran a evolución da cidade e a súa integración na paisaxe envolvente, confiren a Guimarães un valor universal excepcional, que culminou na clasificación da Unesco do Centro Histórico como Patrimonio Mundial, en 2001.



A poucos quilómetros do centro da cidade, a vila de **Caldas das Taipas** foi desde sempre un movido e dinámico lugar de paso e unha boa opción para unha parada, xa que dispón de varios atractivos, entre os cales se destaca unha antiga estancia termal.

Guimarães mantén o desexo de protexer e promover o seu legado histórico e as súas tradicións culturais, aliados á diversidade de recursos endóxenos, como é o caso das augas termais.

A utilización terapéutica das súas augas remóntase ó Imperio Romano. Ó verificalo, podemos encontrar, xunto á Igrexa Matriz da vila, un enorme bloque de granito - Pedra ou Ara de Trajano, cunha extensa inscrición en latín dedicada ó emperador romano Trajano Augusto, denunciando a procura e utilización, durante a época imperial, destas augas medicinais.



O Turismo Termal e de Benestar vén acadando ó longo dos últimos anos unha importancia crecente no panorama nacional, especialmente na rexión norte, onde se concentran o maior número de estancias termais de todo o país.

O Patrimonio histórico edificado, aliado ó vasto programa cultural e deportivo anual, á natureza e á saúde e benestar, fan de Guimarães un destino de preferencia no norte de Portugal.



PUNTOS DE INTERESE TURÍSTICO

- Edificio dos *Banhos Velhos*
- Ara de Trajano (Monumento Nacional)
- Citania de Briteiros
- Centro Histórico de Guimarães (Patrimonio da Humanidade)

www.guimaraesturismo.com/



ALOXAMENTOS



TAIPAS TERMAL

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

A vila de **Caldas das Taipas** vese favorecida pola existencia da auga termal como recurso natural. A súa utilización remóntase ó inicio da nosa era, co paso dos romanos pola rexión, son diso testemuño os vestixios dun balneario termal, localizados no mesmo lugar onde funcionaron os primeiros balnearios termais - os *Banhos Velhos*. Estes foron posteriormente substituídos por novas instalacións no inicio do século XX.

Recentemente, foi creada a marca Taipas Termal e desenvolvéronse novos produtos, na área do SPA Termal e da cosmética natural. En setembro de 2015 foi inaugurado o re-cualificado balneario termal de Caldas das Taipas, que agora inclúe tamén unha moderna Clínica de Saúde. A excelencia e as características diferenciais reflectidas nos tratamentos termais, cuidados de saúde e medicina deportiva, teñen como soporte vital o aproveitamento e a posta en valor do recurso endóxeno - a auga termal - conxugado coa defensa do patrimonio e a calidade dos servizos prestados.

Con estas obras de re-cualificación, o balneario centenario foi dotado con novas condicións de prestación de servizos, de acordo cos máis modernos modelos de calidade, tanto dentro do termalismo clásico como no de SPA e Benestar.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Hiposulfónica, sulfurosa, sódica, silicatada, fluoretada.



Época termal
Todo o ano


Horario

Termas
Luns a venres: 08:30h-12:30h · 15:00h-21:00h
Sábado: 08:30h-13:00h
Domingo: suxeito a reserva previa
SPA
Luns a sábado: 08:30h-21:00h
Domingo: suxeito a reserva previa



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

- **Patoloxías do aparello respiratorio das vías aéreas superiores:** rinite, farinxite ou sinusite, doenzas crónicas de orixe alérxica (asma, rinites alérxicas)
- **Patoloxías reumáticas, músculo-esqueléticas:** reumatismos crónicos ou inflamatorios, artroses, tendinites, lumbalxias, dor ciática, dores dorsais pos-operatorios, secuelas traumáticas ou osteoarticulares
- **Patoloxías da pel:** eczema, psoríase, cicatrices, prurito e urticaria



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

- Baños de inmersión
- Hidromasaxe de burbulla de auga
- Piscina
- Ducha de chorro e Vichy
- Vapor á columna
- Lodos termais
- Irrigacións
- Pulverizacións
- Nebulizacións e aerosois
- Inxestión de auga
- Cataplasma de lodos
- Masaxe
- Masaxe xeotermal
- Exfoliación corporal
- Chocolaterapia
- Masaxe con velas
- Masaxe de drenaxe linfático
- Masaxe dobre



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



TARIFAS



OUTRA INFORMACIÓ

Taipas Termal dispón doutros programas de benestar que poden ser consultados na web.

Lugo



Lugo

Lugo, cidade histórica e acolledora.

Máis de dous mil anos de historia dan para moito. Por iso, visitar Lugo convértese nunha viaxe ao pasado e require empregar un tempo para descubrir con calma todos os recantos que esconde esta máxica cidade bimilenaria. Un dos praceres que descobre o viaxeiro que se deixa namorar pola capital amurallada é o de esquecer as présas. Lugo ofrece o engado das cidades nas que o tempo parece deterse, e o visitante pódese entregar ao luxo de pasear sen rumbo polas súas apracibles rúas e descubrir sosegadamente os seus mil e un recantos engaiolantes.



E se algo caracteriza Lugo é a extraordinaria hospitalidade con que acolle os seus visitantes: a muralla romana ten sempre as portas abertas. Lugo presume orgullosa da única **muralla romana** do mundo que conserva íntegro o seu perímetro, e que se converteu en emblema da cidade sobre todo dende que no ano 2000 a Unesco a declarou Monumento Patrimonio da Humanidade.

Cando descobre estes muros, o viaxeiro non deixa de sentirse abraiado pola beleza sólida e serena desta construción defensiva, e ao percorrer as súas pedras coa ollada pode percibir o paso da historia.

Histórica, monumental, gastronómica... O viaxeiro que chega a Lugo atopa unha cidade cun engado especial pola beleza da súa muralla, do seu casco histórico e do paso do **río Miño**. A lembranza que perdurará na súa memoria é a dunha cidade acolledora onde ninguén é estraño e que sempre ten as súas portas abertas.

Para difundir o legado cultural, Lugo conta cunha **rede de Museos Municipais** especializados no patrimonio arqueolóxico, herdado fundamentalmente da época romana. A oferta cultural complétase co Museo Provincial, situado no antigo convento de San Francisco, e cunha coitada programación cultural que desenvolve o Concello de Lugo ao longo de todo o ano.

Alén do monumental, Lugo destaca polos seus **espazos naturais**.

O horizonte está marcado pola fermosa paisaxe da campía lucense. As súas magníficas fragas autóctonas ofrecen ao longo de todo o ano espectaculares imaxes. Precisamente, o Camiño Primitivo de Santiago percorre estas fantásticas paisaxes ao seu paso polo municipio. Ademais, a cidade está rodeada por un cinto verde de máis de dez quilómetros de paseo que transcorre á beira do río Miño e do río Rato.

Outra das facetas máis atractivas de Lugo é a relativa á saúde e ao benestar. Trátase dunha das máis valiosas heranzas que os romanos lle deixaron á cidade. Falamos das Termas, situadas na beira do Miño, onde se acha o Balneario de Lugo cunha ampla oferta de tratamentos termais. Imprescindible contemplar o solpor desde a **Vella Ponte**.



PUNTOS DE INTERESE TURÍSTICO

- Muralla Romana, Patrimonio da HumanidadE
- Catedral de Santa María, Patrimonio da HumanidadE
- Praza de Pío XII
- Museos - Centros arqueolóxicos: Domus do Mitreo, Casa dos Mosaicos, Sala Porta Miñá, San Roque, Centro de Interpretación da Muralla
- Museo Interactivo de Historia de Lugo
- Museo Provincial
- Centro Sociocultural O Vello Cárcere
- Burgo Vello - zona da Catedral, praza do Campo, barrio da Tinería
- Lugo Monumental: Pazo do Concello, praza Maior, praza de Santo Domingo, rúa San Marcos
- Parque de Rosalía de Castro
- Parque do Miño - Reserva da Biosfera
- Paseo do Rato
- Ponte Romana
- Termas Romanas
- Camiño Primitivo
- Vía XIX
- Templo de Santalla de Bóveda (BIC)
- Zona rural: Terras de Auga e Cultura



ALOXAMENTOS



BALNEARIO DE LUGO

TERMAS ROMANAS

Balneario e Termas de Lugo S.L.

O **Balneario de Lugo** está situado aos pés da cidade romana, na beira do río Miño, na Reserva da Biosfera Terras do Miño, rodeado por amplos paseos en plena natureza. Ademais, atópase a escasos 2 km do centro histórico da cidade de Lugo. Este Balneario é un balneario tradicional con fins terapéuticos. A calidade das nosas augas xa era coñecida na antiga Roma, mostra de lo son as **Termas Romanas**, declaradas Ben de Interese Turístico.

Estes restos arqueolóxicos, que contan con mais de dous mil anos de existencia, consérvanse no interior do edificio, e constan con tres salas abovedadas: o Apodyterium, coñecido como a zona de vestiarios, o Caldarium, ou sala do baño quente, e o Tepidarium, que servía de transición para o baño frío que era o Frigidarium. Dende a época romana ata a actualidade o Balneario funcionou de forma intermitente. No obstante, dende o ano 1988 ata a actualidade o Balneario ven funcionando de forma continua e en constante actualización e remodelación.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Sulfuro-sódica, bicarbonatada, hipertermal.



Temperatura
e PH

43°C

PH 7.8



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

• Reumatismo:

Crónicos dexenerativas (artrose), crónicos inflamatorios (artrite), non articulares (ciática, lumbalxia, ombro doloroso)

Época termal
De marzo a
decembro



Horario

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

Domingo:
08:30h - 13:00h

• **Afeccións respiratorias:**

Farinxite, rinite, sinusite, larinxite, bronquite, asma, etc.

• **Enfermidades da pel**

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



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

• **Técnicas termais:**

Piscina de auga termal, baños de auga termal, baños de burbullas, duchas circulares, chorros, ducha Vichy, parafangos, parafinas, técnicas respiratorias (ducha nasal, pulverización, inhalación, aerosois).

• **Circuito termal:**

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

• **Tratamentos complementarios:**

Masaxes (total, parcial, anticelulítico), presoterapia, envoltimentos (fangos, algas), tratamentos termais corporais (exfoliación, reafirmante, hidratación, limpeza de costas), tratamentos termais faciais (limpeza de cute, hidratante, reafirmante, antiacné).



TARIFAS



OUTRA INFORMACIÓN

Certificación de calidade turística "Q".



BALNEARIO 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 unha vila turística e estación balnearia, que naceu nunha encrucillada de camiños no interior meridional de Galicia, arredor da feira creada polos frades do mosteiro de Oseira no primeiro terzo do século XVII. Sen embargo, a creación do concello data de comezos do século XIX, polo que é unha vila moderna, con todo tipo de servizos e un puxante parque industrial e empresarial.

Atópase nunha situación xeográfica estratéxica, nun nó de comunicacións ferroviarias e terrestres con conexión por autovía coas capitais e cidades galegas, así como cos aeroportos.

Catro son os pilares fundamentais nos que sustenta a súa sonda: TERMALISMO, NATUREZA, PATRIMONIO CULTURAL E GASTRONOMÍA.



TERMALISMO:

Posúe dos balnearios privados, o **Gran Balneario**, que ten 118 anos de historia, e o **Balneario das Caldas de Partovia**, recentemente modernizado. Así mesmo, conta cunha área termal pública, o **Bañiño de Arcos**.

NATUREZA:

Unha das xoias naturais do Carballiño é o **Parque Municipal**, que comprende, xunto coa **Piscifactoría** e o **Parque Etnográfico do Arenteiro**, un área de preto de 500.000 metros cadrados de arboredo, sendeiros e espazos de lecer.

PATRIMONIO CULTURAL:

O monumento arquitectónico máis sobresaínte do Carballiño é o **Templo da Veracruz**. Rematouse de construír en 1957 tras trece anos do inicio, segundo o proxecto do arquitecto Antonio Palacios Ramilo, que conxugou diversos estilos arquitectónicos. Foi declarado de Ben de Interese Cultural en 1995.

GASTRONOMÍA

A tradición pulpeira do Carballiño conta con varios séculos de antigüidade, convertendo á vila carballiñesa nun referente dos pulpeiros e pulpeiras de Galicia. O cénit desta tradición ten lugar cada segundo domingo de agosto durante a celebración da **Festa do Pulpo**, que está declarada Festa de Interese Turístico Nacional, e congrega no parque municipal e na vila a dúcias de miles de persoas.



FESTAS

As celebracións festivas mais salientables son: O Entroido e a Festa da Cachucha, no mes de febreiro; a Festa do Pulpo, o segundo domingo de agosto; as Festas patronais de San Cibrao, no mes de setembro, e o Magosto e a Festa do Viño Novo, no mes de novembro.

RUTAS DE SENDEIRISMO

O Carballiño ten dúas rutas homologadas de sendeirismo de gran interese natural e etnográfico: A Camiño dos Arrieiros e o Sendeiro do río Arenteiro.

A COMARCA

Como cabeceira da comarca, O Carballiño atópase nun enclave desde o que se pode desfrutar dun amplo abano de rutas de gran interese. Entre outras, cabe destacar o Mosteiro de Oseira e os fornos do pan de Cea, polo norte; e o Castro de San Cibrán de Las e os pazos de Banga e Cabanelas, polo sur.



PUNTOS DE INTERESE TURÍSTICO

- Templo da Veracruz
- Museo Etnográfico Muíño do Anxo
- Parque Municipal
- Senda do Arenteiro
- Piscifactoría do Carballiño
- Pazos de Banga, Cima de Vila e Cabanelas



ALOXAMENTOS



BALNEARIO CALDAS DE PARTOVA

Está situado a 2 km do Carballiño, en **Caldas de Partovia**. É un espazo para a tranquilidade, sinxelamente único, onde relaxarse e gozar do pracer do baño. Desde a 2017 conta con novas instalacións e un moderno edificio.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Sulfurada, lixeiramente radiactiva, bicarbonatada, sódica e de mineralización moi débil.



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

- Patoloxías do aparato locomotor
- Patoloxías da pel
- Patoloxías do sistema circulatorio
- Patoloxías do sistema nervioso
- Patoloxías das vías respiratorias
- Patoloxías do aparato dixestivo



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

- **Piscina dinámica e canle de fleboterapia:** Conta coa primeira canle de fleboterapia do país.

Época termal
Todo o ano


Horario

Martes a domingo:
10:00h 22:00h

- **Ducha magna:** Diseñada exclusivamente para este balneario, conta con 843 orificios de saída de auga mineromedicinal achegada directamente desde o manancial.
- **Baño Ying Yang (2 persoas):** Dotado con auga mineromedicinal, natural, hidromasaxe, musicoterapia.
- **Baño medicinal:** Un baño nunha bañeira individual con auga mineromedicinal.
- **Baño con hidromasaxe**
- **Chorro a presión**
- **Aplicación de parafango**
- **Naturopatía estética:**
 - Termoalgas autocalentables
 - Lodo verde
 - Lodo negro
 - Cereixa terapia
 - Chocoterapia

€ TARIFAS



BALNEARIO
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

GRAN BALNEARIO DE O CARBALLIÑO

É, desde o ano 1816, **un dos balnearios máis concorridos de España**. En 1900 inaugurouse o actual edificio, obra do arquitecto ourensán Daniel Vázquez Gullás. O balneario foi obxecto dunha importante remodelación en 1993. Dispón dunhas modernas instalacións, aínda que mantén o encanto dun balneario histórico.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Sulfurado-sódica, alcalina, fluorada, litfílica e radiactiva.



Temperatura
e PH
22 - 28°C
PH 9,15



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

- Problemas do aparello dixestivo
- Tratamentos do aparello respiratorio
- Trastornos do metabolismo
- Reumatismos
- Doenzas da pel



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

- Auga en bebida
- Baños
- Baños de hidromasaxe
- Duchas
- Chorros
- Nebulizacións
- Inhalacións
- Pulverizacións

Época termal
De marzo a
novembro


Horario

De luns a sábado:
08:30h - 19:00h

TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS

- PARAFANGOS:

Combinación de lodos ou lodos con parafina para a súa aplicación nas zonas afectadas do corpo a unha temperatura entre 42°C e 46°C, conseguindo un efecto relaxante e analxésico para afeccións reumáticas ou contracturas.

- MASAXES:

Tanto completos como nas zonas afectadas por contracturas ou problemas circulatorios.

€ TARIFAS



i OUTRA INFORMACIÓN

O balneario ten aparcadoiro e zona axardinada. Non dispón de hotel, aínda que nos arredores existen diversos establecementos hostaleiros dunha a catro estrelas.



GRAN BALNEARIO 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 unha fonte termal pública.
0,03 l/s.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Sulfurada, bicarbonatada,
fluorada.



Temperatura

20°C



Horario

Todos
os días
24h



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

Propiedades: hepato-dixestivas.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATA- MENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

- Inxestión
- Baño



TARIFAS

Acceso gratuito



BAÑIÑOS DE ARCOS



32500 O CARBALLIÑO
OURENSE



42.445569 (N)
-8.073039 (O)



Tel: (+34) 988 530 007

Ourense



Ourense

Cofeada desde a antigüidade pola abundancia das súas augas mineromedi-
cinals, **Ourense** naceu como *Aquis Auriensis*, a cidade do ouro e da auga. Así
a chamaron os romanos, quen hai dous mil anos fundaron un asentamento
ao pé das **Burgas**, as emblemáticas fontes termais que aínda hoxe continúan
manando a máis de 60 °C.

Desde as súas orixes e ao longo da historia, a tradición dos baños termais es-
tivo moi presente na cidade e hoxe segue máis viva que nunca, practicándose
nas numerosas instalacións dispoñibles: termas históricas, en plena natureza,
inspiradas na tradición xaponesa do Onsen... Calquera momento do día é
bo para gozar nelas dun reconfortante baño quente, sexa verán ou inverno.



Ourense esténdese polo fértil val que forma ao seu paso o **río Miño**, asucado
de numerosas pontes que debuxan unha estampa singular. Destacan os
maxestosos arcos da Ponte Vella, de fundación romana e corte medieval, e
as liñas case imposibles da vangardista Ponte do Milenio, símbolos respecti-
vamente do Ourense antigo e do contemporáneo.

Cidade amable e hospitalaria, a súa longa historia plásmase nun importante
patrimonio monumental concentrado no seu Centro Histórico, un labirinto de
rúas e prazas dispostas ao redor da Catedral Basílica de San Martiño. O
templo, un dos máis antigos de Galicia, garda auténticos tesouros artísticos,
sobresaindo o Pórtico do Paraíso, coa súa fermosa policromía.



Ao longo de todo o ano Ourense goza dunha apertada axenda cultural e de festexos; unha oferta que, xunto á calidade do seu comercio local e a súa magnífica gastronomía, acaban de perfilar un destino turístico e unha cidade que destaca pola súa calidade de vida.



O Camiño Mozárabe ou **Vía da Prata**, que conecta o sur da Península con Santiago de Compostela, percorre tamén Ourense, onde desde tempos medievais os peregrinos atoparon alívio e descanso nos seus mananciais termais.



PUNTOS DE INTERESE TURÍSTICO

- Complexo arqueolóxico – termal das Burgas
- Marxes termais do río Miño
- Ponte Romana
- Praza Maior
- Centro histórico de Ourense
- Catedral Basílica de San Martiño
- Claustro de San Francisco
- Parque botánico de Montealegre
- Conxunto arqueolóxico de Santomé
- Rúa do Paseo



ALOXAMENTOS



PISCINA TERMAL DAS BURGAS

Concello de Ourense

Unha lámina de auga de máis de 200m² disposta para o baño sorprende a quen se achega á contorna das **Burgas**, as fontes mineromedicinais símbolo da cidade que manan no corazón do Ourense Monumental. A instalación é, sen dúbida, a mellor forma de descubrir este espazo cheo de historia, onde moitos sitúan a orixe de Ourense.

Bañarse nela é facelo practicamente do mesmo xeito, no mesmo lugar e nas mesmas augas onde dous mil anos antes xa o facían os romanos, que construíron nesta zona unha *balnea* e unha piscina-santuario cuxos restos aínda se conservan.



A piscina está alimentada pola propia auga das Burgas, que mana libre a máis de 60°C nas dúas fontes monumentais que aquí se atopan. A Burga de Arriba, coa súa silueta neoclásica (s. XIX), é a máis coñecida e abundante. Xunto ao recinto de baño, a Burga de Abaixo, máis pequena pero tamén máis antiga (s. XVII).

Na piscina, a auga é arrefriada ata os 38°-40°C, permitindo gozar do baño en calquera época do ano, nun espazo para a relaxación e o benestar.

Época termal
Todo o ano


Horario

Luns:
Cerrado

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



COMPOSICIÓN DA AUGA

Hipertermal de mineralización media, radioactiva, fluorada con ións predominantes de bicarbonato e sodio, moi branda.



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS:

Afeccións dermatolóxicas e do aparello locomotor.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

- Baño colectivo, sauna romana (calor húmido).
- Servizos: Vestiarios, aseos, consignas.



TARIFAS

Acceso gratuito

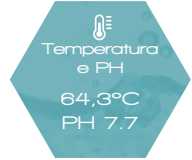


OUTRA INFORMACIÓN

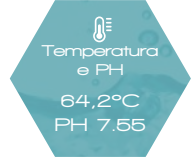
Xunto a piscina atópase o **Centro de Interpretación Arqueolóxico – Termal das Burgas**, unha visita obligatoria para coñecer a evolución no tempo deste espazo central na cidade.

Para ir en transporte público, todos os autobuses fan parada na zona centro. Aparca-
doiro próximo.

BURGA DE ARRIBA



BURGA DE ABAIXO



PISCINA TERMAL DAS BURGAS



Rúa das Burgas s/n
OURENSE



42.334578 (N)
-7.86487 (O)



Tel: (+34) 988 366 064



turismo@ourense.es

www.turismodeourense.gal

A CHAVASQUEIRA

Concello de Ourense,
Ibernisha S.L.

A poucos metros da vangardista Ponte do Milenio, seguindo a beira dereita (norte) do río, atopamos este espazo que inaugura a coñecida como **Ruta Termal do Miño**, un gran parque de ribeira onde se localizan algunhas das instalacións termais máis populares e emblemáticas de Ourense. Os mananciais da Chavasqueira eran utilizados por veciños e visitantes xa a comezos do século XIX: coñecíanse popularmente como as "Caldas do Bispo", en referencia ao Cardeal Quevedo (1736-1818), quen ordenou acondionalas para maior comodidade dos enfermos que alí acudían. O propio bispo dispuxo tamén un espazo para o seu goce persoal, un fornelo construído en pedra que aínda se conserva no interior das **Termas da Chavasqueira**.



Esta instalación termal, alimentada por dous mananciais, recrea con todo luxo de detalles un Onsen, unha casa de baños tradicional xaponesa que destaca polo seu ambiente sosegado e de inspiración zen. Construídas integramente en pedra e madeira, as Termas da Chavasqueira ofrecen un **círculo termal inspirado nas técnicas de baño nipoas**, que inclúe unha sauna disposta no antigo fornelo do Cardeal.

Época termal
Todo o ano

Hóspedes

Luns - Venres

Marxes, festes e domingo: 09:00h-23:30h

Sábado - Domingo

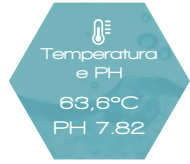
09:00h-01:30h





COMPOSICIÓN DA AUGA

Hipertermal de mineralización débil, sulfurada, fluorada con ións predominantes de bicarbonato e sodio, moi branda.



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

Afeccións dermatolóxicas e do aparello locomotor.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

- Rotenburo: 3 piscinas exteriores para baño colectivo (41 °C)
- Ofuro: bañeira interior para baño individual (39 °C)
- Templarium: sauna en pedra e lousa (40 °C – 85% humidade)
- Sudarium: sauna en pedra e madeira (45 °C – 85% humidade)
- Tsumetai: tonel de auga fría para choque térmico
- Carta de masaxes
- Servizo de cafetería



TARIFAS

4€ (posibilidade de adquirir abonos mensuais)



OUTRA INFORMACIÓN

Xunto ao recinto, a pé do río, existe tamén un conxunto de pequenas piscinas termais ao aire libre, adaptadas para o baño e onde o auga rolda os 40 °C de temperatura. Son de acceso libre e gratuito e dispoñen de vestiarios e aseos.

Transporte público: Liñas 26 e 19 (Tren das Termas).

Tarifas e horarios poden experimentar cambios. Recoméndase confirmar por teléfono.



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

ESPAZO TERMAL DE MUIÑO DA VEIGA

Concello de Ourense

Hai non tanto tempo que o **río Miño** formaba parte dunha ampla paisaxe humana de lavandeiras, pescadores, barqueiros e por suposto aceas, que foron clave na economía da cidade. Unha das poucas que aínda se conservan atopámola aquí, dando nome a este espazo de baño nas beiras do río.



O **conxunto termal de Muíño da Veiga** goza dun das paisaxes máis fermosas que ofrece o Miño, que forma aquí un meandro onde as augas baixan especialmente plácidas.

Cinco termas construídas en pedra, cada unha con diferentes temperaturas, convidan a un baño relaxante en plena natureza, ao arrollo do río e baixo o suave sol de poñente.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Hipertermal de mineralización débil, fluorada con ións predominantes de bicarbonato e sodio, moi branda.



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

Afeccións dermatolóxicas e do aparello locomotor.

Época termal
Todo o ano


Horario

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

Primavera - Verán
10:00h - 20:00h



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

- Baño colectivo
- Terma fría para choque térmico
- Aseos e vestiarios



TARIFAS

Acceso gratuito



OUTRA INFORMACIÓN

Transporte público: Liña 19 (Tren das Termas).

Zona de aparcadoiro gratuito próxima.



ESPAZO 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 pola Chavasqueira, poucos anos despois abriu as súas portas esta instalación inspirada tamén na ancestral cultura do Onsen, baseada nos principios de respecto e harmonía coa natureza. Con capacidade para 180 persoas, este recinto con **termas interiores e exteriores** propón dous circuitos para o goce dos mananciais: un **circuíto zen**, de augas calmas, madeira e pedra, deseñado para a relaxación e a meditación; e un **circuíto celta** directamente inspirado na arquitectura dos castros, onde as augas cobran maior movemento, con chorros, burbullas e fervezas con efecto tonificante, ideal para eliminar tensión e descontraer os músculos. A carta de servizos complétase con saunas, masaxes e tratamentos de beleza previa reserva.



Despois do baño é posible gozar dunha comida lixeira na súa magnífica terraza panorámica sobre o río, que conta con servizo de restaurante e cafetaría. Continuando a tradición nipoa, o recinto conta tamén cun **sushi-bar** onde saborear makis e té verde.

Os equipamentos de Termas de Outariz permiten a organización de eventos e reunións, dispoñendo dunha sala multiusos de gran capacidade, así como unha zona de baño reservada.

Época termal
Todo o ano


Horario

Luns, mércores e xoves: 10:00h-00:00h
Martes: cerrado
Venres: 10:00h-02:00h
Sábado: 09:30h-02:00h
Domingo: 09:30h-00:00h



COMPOSICIÓN DA AUGA

Hipertermal de mineralización débil, fluorada con ións predominantes de bicarbonato e sodio, moi branda.



Temperatura
e PH

60,2°C
PH 7.98



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

Afeccións dermatolóxicas e do aparello locomotor.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMEN- TARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

- Baño colectivo
- Baño individual (Ofuro)
- Terma fría para choque térmico
- Chorros de gravidade
- Cañóns de auga
- Área de lousa termal radiante
- Sauna de calor seco e sauna de calor húmido
- Estética facial e corporal
- Masaxes
- Chocolaterapia
- Envolturas corporais de algas e barros
- Alugueiro e venda de roupa de baño, toallas e produtos cosméticos termais



TARIFAS

5,50 € (existe a posibilidade de adquirir abonos mensuais)



OUTRA INFORMACIÓN

Transporte público: Liña 19 (Tren das Termas)

Tarifas e horarios poden experimentar cambios. Recoméndase confirmar por teléfono.



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

ESPAZO TERMAL DE OUTARIZ E BURGA DE CANEDO

Concello de Ourense



A etapa final da Ruta Termal do Miño é tamén o **espazo de baño máis grande da cidade**. Trátase dun gran parque, con pérgolas, randeiras e zonas de descanso no que atopamos dous conxuntos de termas exteriores, piscinas naturais en pedra nas que gozar das augas ao longo de todo o ano. Árbores e suave herba arroupan estas termas, con diferentes temperaturas que van desde os máis de 40°C das máis quentes ata as piscinas frías para baños de contraste, todas elas equipadas con aseos e vestiarios.

Na propia beira, case no leito do río, un conxunto de cantos rodados permiten ver o curioso espectáculo da auga termal brotando directamente da terra.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Hipertermal de mineralización débil, fluorada con ións predominantes de bicarbonato e sodio, moi branda.

OUTARIZ


 Temperatura
e PH

55,7°C
PH 7.88

Época termal
Todo o ano


 Horario

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

Primavera - Verán
10:00h - 20:00h

BURGA DE CANEDO



INDICACIÓN TERAPÉUTICAS E
PATOLOXÍAS ASOCIADAS

Afeccións dermatolóxicas e do aparello loco-
motor.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS
OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

- Baño colectivo
- Terma fría para choque térmico
- Duchas e vestiarios



TARIFAS

Acceso gratuito



OUTRA INFORMACIÓN

Transporte público: Liñas 5 e 19
(Tren das Termas).

Unha pasarela peonil conecta a
zona coa beira oposta do río,
onde se atopa o aparcadoiro
gratuito de Pozas Maimón, apto
para autobuses.



ESPAZO 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

Concello de Ourense

A apenas 500m da Chavasqueira atopamos este manancial, sen dúbida un dos máis queridos e visitados na cidade. A tradición popular atribúe a estas augas **importantes propiedades terapéuticas**, especialmente no coidado das afeccións da pel. A fonte, realizada en tradicional ferro forxado, atópase nun **miradoiro** construído en madeira sobre o leito do río, con magníficas vistas da contorna. Trátase dun espazo privilexiado para a observación de aves como parrulos, garzas, lavadeiras e corvos mariños que atoparon aquí o seu hábitat.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Hipertermal de mineralización débil, sulfurada, radioactiva, fluorada con ións predominantes de bicarbonato e sodio, moi branda.



Temperatura
e PH

37,3°C
PH 8,47

Época termal
Todo o ano



Horario

Todos os días
24h



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

Afeccións dermatolóxicas e do aparello locomotor.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

Baño parcial



TARIFAS

Acceso gratuito



OUTRA INFORMACIÓN

Xusto enfronte, na beira esquerda do río, atópase a fonte de Reza, cuxas augas comparten características coas do Tinteiro, procedentes ambas as dúas da mesma veta. Accédese a ela a través do carreiro peonil do Paseo das Ninfas.

Transporte público: Liña 19
(Tren 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 súa comarca



Ponteareas e a súa comarca

Ponteareas, vila do Condado - A Paradanta, está situada ao longo da beira do **río Tea**.

24 parroquias conforman o concello de Ponteareas. O río Tea e a súa rede de afluentes regan o territorio. Estas terras, poboadas dende antigo, teñen vestixios prehistóricos, castrexos, románicos e medievais, e unha grande riqueza paisaxística.

As primeiras persoas que a poboaron vivían a beira do río Tea, do que obtíñan alimento. Co paso dos séculos, fóronse desprazando a lugares estratéxicos e elevados que lles permitían vixiar o seu territorio. É o caso de numerosos castros que atopamos en Ponteareas, onde destaca o Castro de Troña, declarado BIC no 2009.

A civilización romana tamén deixou a súa pegada na vila. Durante a Idade Media, o castelo de Sobroso foi escenario de loitas familiares, como as protagonizadas por dona Urraca. No 1483 os Reis Católicos déronlle a concesión da feira franca ao conde de Salvaterra, a quen se lle outorga o convento de S. Diego de Canedo, no que viviu a *menina* María Agustina Sarmiento de Sotomayor.



A finais do S. XIX, Ponteareas viviu unhas décadas de ouro nas que se chegaron a construír edificios importantes da vila, como son a igrexa de S. Miguel, a Casa do Concello, ou a fábrica de Curtidos Garra, a cal hoxe en día alberga no seu interior a Biblioteca Municipal e o Museo da vila.

As primeiras referencias á festa máis importante da vila datan do ano 1856. Falamos do Corpus Christi, festa que se caracteriza pola elaboración de grandes tapices de flores que adornan as rúas de Pontecreas. Esta festa, á que acoden visitantes de todo os lugares, foi declarada Festa de Interese Turístico Internacional no ano 2009.



PUNTOS DE INTERESE TURÍSTICO

- Museo Municipal
- Casa do Concello
- Pías bautismais
- Igrexa parroquial de San Miguel Arcanxo
- Fonte da Fama
- Ponte dos Remedios
- Ponte das Partidas
- Ponte do Cabalón
- Senda do río Tea
- Praia fluvial da Freixa
- Castro da Croa (Ribadetea)
- Citea (Centro de Interpretación do río Tea)
- Monte do Galleiro (Padróns)
- Senda do río Uma
- Ruta de Sendeirismo PR-G 120 "Roteiro dos Penedos da Picaraña"
- Ruta de Sendeirismo PR-G 132 "Ruta dos Montes de San Cibrán"
- Miradoiro e Observatorio Nocturno 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
- Muíños de Couso
- Conservatorio Municipal (Antiga Escola Graduada, de 1916)
- CIFP A Granxa, en Areas (Antiga Casa de Boa Vista)



ALOXAMENTOS



Mondariz-Balneario

Unha pequena vila con forte personalidade, equipada cunha grande infraestructura e con magníficos servizos. **Mondariz-Balneario** estimulará todos os teus sentidos e conseguirá que esquezas as masificacións, a tensión e a contaminación.

Poderás gozar do seu magnífico campo de golf, de deportes como a hípica ou o tenis e de preciosas sendas en espazos naturais protexidos. Saborea a súa deliciosa gastronomía e goza da súa natureza, a súa arte e longa historia ligada á auga. Historia encabezada por un dos balnearios máis galardoados do continente europeo, que atraeu a nomes tan ilustres como o Sultán Muley Hafid, Rockefeller III, Emilia Pardo Bazán, Emilio Castelar, Isaac Peral e outras moitas persoas namoradas de todas as súas vantaxes.

Hoxe esta preciosa vila é un lugar tranquilo onde non pasa o tempo, os seus edificios teñen personalidade e son reflexo da súa gran historia. Un lugar de faladoiros sosegados e regachos cantareiros. Onde o tempo non pasa e a auga convértese en arte e a arte é lenda.



Edifícios de interese histórico na praza dos Fundadores:

- **Gran Hotel.**

Deseñado por Jenaro de la Fuente, a súa construción non conclúe ata 1898. O edificio estaba decorado con sedas da casa Liberty, de Londres, e vidreiras de Pereantón, de Madrid.

- **A Varanda.**

Obra do arquitecto Antonio Palacios. Chegou a albergar diferentes tendas e unha sala de teatro con capacidade para 400 persoas. Este edificio forma parte actualmente do Balneario de Mondariz.

- **O Sanatorio.**

A idea de D. Sabino Enrique era realizar un edificio que servise para cubrir as necesidades de saúde dos e das visitantes a través da auga, dotándoo de sistemas de hidroterapia. Os deseños foron realizados por Antonio Palacios. A súa obra non se concluíu. Na actualidade foi remodelado e hoxe este edificio pertence ao Balneario de Mondariz.



Outros lugares de interese:

- **Bosque do Gran Hotel**, cos seus xardíns e a capela da Nosa Señora do Carne.

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

BALNEARIO DE MONDARIZ

Balneario de Mondariz

Aínda que o uso das augas é remoto, probablemente desde a época da romanización, pódese dicir que a historia do **Balneario de Mondariz** comeza en 1873, cando as augas dos seus mananciais son declaradas de utilidade pública a iniciativa dos irmáns Enrique e Ramón Peinador. En 1872 a familia Peinador adquire os terreos de onde xorden as súas augas e nas primeiras décadas forman unha empresa orientada cara ao termalismo de elite.



O crecente número de agüistas e o prestixio alcanzado polas augas obriga a crear un novo edificio, o "**Gran Hotel**", inaugurado en 1898 e encargado a Don Genaro de la Fuente. Ademais, nas primeiras décadas do século XX o arquitecto Antonio Palacios realiza a remodelación da Fonte de Gándara e a Fonte de Troncoso, así como a construción do edificio "A Varanda", onde está o balneario actual.



Entre finais do século XIX e principios do XX convértese nun dos balnearios máis importantes de España. A Guerra Civil é o punto de inflexión, que culmina co incendio do Gran Hotel en 1973. Nos anos 80 empeza a súa reconstrución e convértese nunha tradicional vila termal adaptada ao século XXI.

Época termal
Todo o ano


Horario

Xaneiro - Xuño / Outubro - Decembro
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

Xullo - 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



COMPOSICIÓN DA AUGA

Hipotermal, bicarbonatada sódica, radiactiva, carbogaseosa.



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

Están indicadas para problemas do aparello locomotor, respiratorio, endócrino, para combater a tensión e a obesidade e para tratamentos estéticos.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

Todos os tratamentos de aplicación destas augas mineromedicinais proporcionáanse dentro das instalacións do Balneario, e van desde TÉCNICAS HIDROTERMAIS (inmersión en bañeiras, aplicación de chorros, duchas, etc), TERAPIA RESPIRATORIA (inhalacións, aerosois, etc), FANGOTERAPIA (parafangos, algas, limos, etc) ou técnicas de BELEZA FACIAL E CORPORAL.



TARIFAS



OUTRA INFORMACIÓN

O hotel, de catro estrelas, dispón de 194 habitacións, que inclúen 6 suites e a espectacular suite do Miradoiro situada no torreón. Conta con 2 piscinas ao aire libre (abertas durante os meses de verán) e unha piscina cuberta cuxo uso é terapéutico, tanto de forma individual como colectiva (aberta todo o ano).



BALNEARIO 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 descuberto en 1872 por Sabino Enrique. As primeiras obras para a súa análise e acondicionamento permitiron comprobar que había restos de caños que facían supoñer a existencia de anteriores explotacións. A fonte colocouse nun lugar espazoso, limpo e de fácil acceso e co tempo construíuse unha fonte de ferro fundido e unha cuberta realizada polo taller de Antonio Sanjurjo Badía.

Cercouse cunha reixa de ferro e contratouse a unha persoa para que administrase as augas en vasos graduados aos enfermos. Para darlle unha aparencia acorde co Gran Hotel realizouse unha remodelación. Este proxecto foi encargado polos Sres. Palacios e Otamendi e nel destacábanse dúas partes claramente diferenciadas; unha destinada á fábrica de embotellado e outra para tomar as augas.

O edificio tiña unha altura de 28 metros e rematábase cunha cúpula de bronce e cristal apoiada sobre numerosas columnas. A Fonte de Gándara é o símbolo do balneario, converténdose nun lugar de culto á saúde.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Hipotermal, mineralización media, bicarbonatada, sódica, radiactiva, carbogaseosa.



Temperatura
e PH

17,2°C
PH 5.6

Época termal
Todo o ano



Horario

Todos os días
24h



INDICACIÓN TERAPÉUTICA E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

As súas augas utilízanse para curas terapéuticas en bebida, debido ao seu excelente poder diurético e dixestivo.

- Problemas dixestivos:
Estados dispépticos, gastrites, insuficiencias hepáticas leves, procesos hepáticos crónicos.
- Alteracións do metabolismo:
Prevenición e mellora de estados diabéticos, hipercolesterolemias e hiperuricemias, prevenición e mellora de factores de risco cardiovascular.
- Afeccións do sistema urinario:
Litiases úricas.



TARIFAS

Acceso gratuito.



OUTRA INFORMACIÓN

Está aberta ao público e dispoñíbel para calquera 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 descuberta por D. Domingo Blanco Lage en 1862. O párroco dedicábase a buscar fórmulas e receitas para curar aos seus fregueses. Conta a lenda que un enfermo solicitoulle un tónico para paliar os seus problemas estomacais e que este lle aconsellou beber a auga da **Fonte de Troncoso**, e o home curouse. D. Domingo mandou analizar as augas e ao comprobar os seus beneficios, mandou realizar obras de acondicionamento do manancial construíndo un muro para protexer a fonte das crecidas do río Tea. Unha arqueta de cantería cun caño de ferro por onde manaban as augas do manancial e unha pía cadrada de pedra que recollía a auga para que os enfermos puidésense bañar. En 1886, D. Enrique Peinador Vela obtén a titularidade da leira pero ata 1905 non poderá realizar a explotación das súas augas. É a partir deste intre cando se realizan reformas na fonte. Recentemente é adjudicada ao Concello de Mondariz Balneario.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Hipotermal, mineralización forte, bicarbonatada, sódica, radiactiva, carbogaseosa.



Temperatura
e PH

15,3°C
PH 5.7



Horario

Todos
os días
24h



TARIFAS

Acceso gratuito.

FONTE DE TRONCOSO



Paseo do Tea
36890 Mondariz Balneario
PONTEVEDRA



42.22684 (N)
-8.47401 (O)

Salvaterra de Miño

O 24 de maio do ano 991, asíñase o primeiro documento coñecido, até o de agora, que fai referencia ao municipio. O monarca galego, Bermudo II firma a cesión de numerosas terras á Igrexa de Santiago de Compostela, entre elas "Lacedurium", primeiro termo co que se nomeará a **Salvaterra**.

Nos séculos XI e XII delimitábase a fronteira co novo reino de Portugal, sucedéndose décadas de intensas loitas coa fronteiriza Salvaterra como enclave estratéxico. De feito, a raíña Dona Urraca I de León pasou longas estadias neste lugar durante os conflitos xurdidos no ano 1120 coa súa irmá Tereixa, polo dominio do Condado Portucalense. A finais do século XII, o rei Fernando II canso das incursións lusas, promove a creación de sistemas fortificados ao longo do río Miño. Dende entón, a vila pasa a denominarse "Salvaterra" facendo alusión a súa nova condición defensiva.



Dende 1580, o territorio portugués estaba baixo as directrices da coroa española. O Imperio español empeza a descomparse, algo do que se aproveitará Portugal que restaura a súa independencia no ano 1640 e proclama rei a João IV. Coma xa sucedera séculos atrás, a barreira natural formada polo río Miño foi un punto estratéxico destacado, construíndose a ambos lados do río, pequenos postos defensivos, fortalezas, e iniciándose o cercado de diferentes poboacións.

A inicios do ano 1643 o Conde de Castel-Melhor toma a vila e denomínaa "Salvaterra de Portugal", dando comezo así ao que vai ser o período máis longo de ocupación portuguesa. É nese momento, cando se realiza unha reconstrución e unha modernización da muralla, onde o elemento máis destacado son os baluartes, que eliminarán os puntos cegos da muralla e farán fronte as novas armas de artillería.

No ano 1659, tralos longos asedios aos que as tropas casteláns someteron aos lusos, o recinto fortificado de Salvaterra foi reconquistado. O conflito concluíu co tratado de paz de 1668, devolvéndoselle as prazas ocupadas aos seus antigos donos.

Froito da dilatada historia bélica da vila, conservase un dos complexos amurallados máis singulares do sur de Galicia, a Fortaleza de Salvaterra que ocupa unha superficie aproximada de 9.700 metros cadrados. Este conxunto histórico foi declarado BIC no ano 1949 e está rodeado das murallas do século XVII que albergan no seu interior o Castelo de Dona Urraca, a Casa do Conde, a Igrexa de San Lourenzo e a Capela da Oliva.



Puntos de interese turístico:

- **Fortaleza.** Declarada Ben de Interese Cultural no ano 1949, considérase unha das máis impresionantes fortalezas de Galicia. Malia ter a súa orixe no século XII, a Fortaleza foi construída polos portugueses a mediados do século XVII.
- **Castelo de Dona Urraca.** De orixe medieval, na actualidade acolle o Museo da Ciencia do Viño do Condado do Tea, un dos máis interactivos e didácticos da península Ibérica.
- **Casa do Conde.** Mandada construír polo lendario Pedro Madruga, actualmente, forma parte das instalacións do Museo da Ciencia do Viño.
- **Igrexa parroquial de San Lourenzo.** Erixida no 1580 baixo os canóns da arte renacentista, no seu interior destaca a talla do Santísimo Cristo de la Vitoria (1733) en homenaxe á vitoria sobre os portugueses na reconquista da vila.
- **Parque de A Canuda.** Trátase dun dos parques máis extensos e frecuentados de Galicia. Aparte do seu atractivo enclave á beira do río Miño conta con gran número de instalacións lúdicas.

TERMAS MUNICIPAIS DE TEÁNS

Concello de Salvaterra de
Miño

As **Termas municipais de Teáns**, sitas na parroquia salvaterrense de Oleiros, considéranse as caldas exteriores máis grandes de toda Galicia. Coñecidas e usadas pola veciñanza dende antigo, a primeira vez da que temos constancia en fontes documentais foi no "Tratado completo de las fuentes minerales de España" (1853) de D. Pedro María Rubio. Máis tarde, caeron en desuso ata que no ano 2017, o Concello de Salvaterra decidiu recuperalas para o seu uso público.



Inauguradas no ano 2019, estas caldas ao carón do río Miño, contan cun recinto de máis de 3.000 metros cadrados provisto de instalacións para o baño, zonas verdes e un parque público. O complexo consta de 4 pozas termais: 3 grandes de aproximadamente 140m² de superficie, cunha profundidade de 0,60m e unha poza pequena de aproximadamente de 30m² de superficie e 1,40m de profundidade. As súas augas mineiro-medicinais e termais son recomendadas para doenzas respiratorias, dixestivas e dermatolóxicas.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Cloro: 1g/l con predominio de cloro e os catións de sodio, calcio ou magnesio.

Sulfatos: 1g/l con predominio dos sulfatos.

Bicarbonatos: 1g/l con predominio de bicarbonato.

Xofre: teñen xofre en máis de 1mg/l.



Temperatura
e PH

42°C

PH 7.3



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

- **Cloro:** útiles para a rexeneración cutánea.
- **Sulfatos:** útiles en dispepsias dixestivas e discinesias biliares.

Época termal
Todo o ano


Horario

Verán (de xuño a setembro)

09:00h - 12:00h - 19:00h - 23:00h

(Os luns permanecerá pechado por mantemento das instalacións)

Inverno (de outubro a maio)

10:00h - 13:00h - 17:00h - 21:00h

(Os luns permanecerá pechado por mantemento das instalacións)

- **Bicarbonato:** útiles en dispepsias e hiperclorhidrias.
- **Xofre:** útiles en procesos reumáticos, dermatolóxicos e respiratorios crónicos.



TARIFAS

Acceso gratuito.



OUTRA INFORMACIÓN

Para máis información ver páxina 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

Cunha oferta cultural diversa ó longo do ano, **Santa Maria da Feira** móstrase certamente como un “Escenario de Experiencias”, onde o visitante é desafiado a vivir en pleno o espírito dos eventos e convidado a regresar sempre que a cultura acontece.

O **Imagarius**, Festival Internacional de Teatro de Rúa, a **Viaxe Medieval en Terra de Santa Maria** e **Perlim**, Parque temático de Natal, son os principais eventos culturais de referencia, que potencian a oferta turística da Rexión Norte.

Con rituais que perduran no tempo, a **Festa das Fogaceiras** é unha das maiores manifestacións relixiosas do Norte de Portugal e a máis recoñecida festividade do municipio de Santa Maria da Feira. Conmemorada, todos os anos o 20 de xaneiro (Festivo Municipal), cumprindo a promesa feita ó mártir S. Sebastião en 1505, de oferta de fogaças ós necesitados, é caracterizada polas icónicas *Fogaceiras*, nenas que transportan a fogaça na cabeza vestidas de branco con faixas de cores na cintura.



Santa Maria da Feira ten **un dos máis belos castelos de Portugal**, un centro de congresos de excelencia - o Europarque e o Cine Teatro António Lamoso escenario dunha extensa e cualificada programación cultural anual.

Repletos de historia, os **espazos museísticos** do Convento dos Loios, do Papel Terras de Santa Maria e de Santa María de Lamas convidan a experimentar, podendo gozar dunha visita ós vestixios e memorias da herdanza histórica e cultural do municipio; á produción tradicional de papel, desde a fase manufactureira de produción “folla a folla”; e á exposición do acervo particular do Comendador Henrique Amorim, destacándose a colección de Arte Sacra e de Cortiza.

Auténtico museo vivo, o **Zoo de Lourosa, Parque Ornitolóxico** proporciona unha viaxe única polo mundo salvaxe das aves, cunha colección de 500 exemplares de 150 especies distintas, distribuídas en 80 habitats en cativeiro.

A pesar da proximidade a grandes centros urbanos, Santa Maria da Feira preserva unha tranquilidade impar, que convida a unha estadía máis prolongada. Nas **Termas de S. Jorge**, o visitante encontra o refuxio ideal para coidar o corpo e a mente, estando especialmente indicadas para os tratamentos respiratorios, músculo-esqueléticos ou da pel.



Unha visita a Santa Maria da Feira non queda completa sen un paseo polo centro histórico, onde se poden degustar as célebres fogaças, en moitos espazos comerciais de gran calidade.

Santa Maria da Feira - ¡Un Escenario de Experiencias!



PUNTOS DE INTERESE TURÍSTICO

- Castelo de Santa Maria da Feira
- Museo Convento dos Lóios
- Museo do Papel Terras de Santa Maria
- Museo de Santa Maria de Lamas
- Zoo de Lourosa - Parque Ornitolóxico



ALOXAMENTOS



TERMAS S. JORGE

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

En Caldas de S. Jorge descúbrense un refuxio de saúde e benestar bañado polo Río Úrma: as **Termas de S. Jorge**.

Con longa tradición termal, as Termas de S. Jorge son unha referencia do termalismo nacional. Aquí, encontra un ambiente de tranquilidade e harmonía, onde pode recobrar enerxías, recuperando o seu equilibrio físico e psíquico. Neste moderno espazo pode conxugar saúde, descanso e lecer! As innovadoras técnicas, aliadas ó seguimento médico especializado e ó extenso equipo de profesionais habilitados, ofrecen as mellores garantías de resultados na súa saúde.

As Termas S. Jorge oriéntanse cara as terapias reumáticas, músculo-esqueléticas, vías respiratorias e pel. Os programas son deseñados á medida do termalista, nunha óptica de prevención, promoción, rehabilitación da saúde ou puramente para relaxamento e benestar.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Hipotermal 23°, sulfidratada sódica, bicarbonatada, cloretada, fluoretada, elevado % de litio e sílica, forte reacción alcalina.



Temperatura
e PH

23°C:
PH 8.55



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

- Músculo-esqueléticas
- Respiratorias
- Pel

Época termal
De febreiro
a novembro



Horario

Luns a venres
08:30h - 12:00h • 16:00h - 20:00h

Sábados e festivos:
08:30h - 12:00h

Domingos:
Pechado



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

- **Hidropinia:** Inxestión oral.
- **Técnicas ORL / Vías respiratorias:** Irrigación nasal, inhalación, nebulización, pulverización farínxea, aerosol.
- **Técnicas de ducha:** Ducha de chorro, circular, zonal, subacuática, pulverizada, ducha masaxe tipo Vichy, ducha masaxe tipo aix.
- **Técnicas de vapor:** Bertholaix, vapor de columna, vapor de mans e pes, sauna de vapor integral.
- **Técnicas de medicina física e rehabilitación:** masaxe manual seca, termoterapia (parafangos).
- **Técnicas de inmersión:** Inmersión simple, corrente, hidromasaxe simple, aerobaño, maniluvios, pediluvios, hidromasaxe informatizada e hidropresoterapia.
- **Técnicas complementarias:** reeducación en ximnasio, hidrocinesioterapia, piscina termal, contracorrente, drenaxe linfático.



TARIFAS

Cura



Benestar





OUTRA INFORMACIÓN

- **Programas dispoñibles:** terapéuticos, promoción de saúde e *dayspa* termal.
- **Termalismo pediátrico:** As termas de S. Jorge dispoñen de programas de termalismo pediátrico, en particular para o sector dos máis novos, na área respiratoria. Aquí, os máis novos encontran a unión da compoñente terapéutica coa do benestar, da diversión e a importante dimensión da pedagogía para a saúde, corporativizada na mascota "Gotinhas".
- **Spabado Termal:** As tardes de Sábado dedicadas exclusivamente a momentos de relaxación e benestar nas Termas S. Jorge. Un verdadeiro convite a unha experiencia termal!



TERMAS S. JORGE



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



40.968501 (N)
- 8.500645 (O)



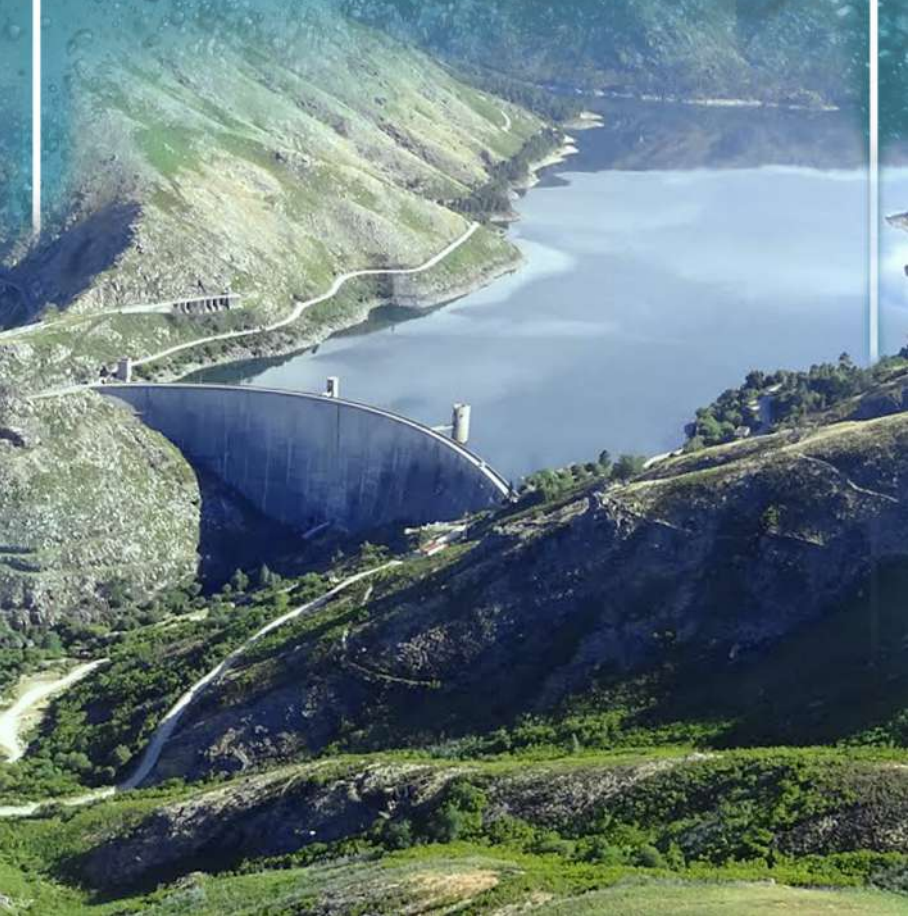
Tel: (+351) 256 910 360
Fax: 256 910 369



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

 [termassjorge](#)
 [termassjorge](#)

Terras de Bouro



Terras de Bouro

Terras de Bouro: un Paraíso *Minhoto*.

O concello de **Terras de Bouro**, situado no distrito de **Braga**, é un municipio de montaña cuxo territorio se estende polas serras do Gerês e Amarela e polos vales dos ríos Home e Cávado, formando 270 Km² de paisaxes fascinantes.

Da súa historia destaca a presenza romana, testemuñada na «Estrada da Geira» (via Romana XVIII) e nos seus marcos miliarios, recoñecidos como Patrimonio Nacional. Trátase de un extraordinario complexo arqueolóxico romano que mantén, practicamente intactos, ó longo dos seus 30 kms, pontes, muros, casas e a maior concentración de marcos miliarios gravados do Noroeste Peninsular, moitos dos cales con inscricións datadas entre o final do século I e o século IV d.C.



A nivel do patrimonio natural, Terras de Bouro está integrado no **Parque Nacional da Peneda-Gerês**, posuíndo excelentes recursos naturais culturais e turísticos, destacando fundamentalmente a Mata da Albergaria, clasificada como Reserva Mundial da Biosfera.

Anfiteatro xigante da natureza, onde permanecen intactos os máis puros recursos naturais, así como unha fauna e flora variadas, os seus recantos case agrestes acollen cabalos salvaxes, xabaríns, lobos, teixugos, lontras, corzos e a célebre e pouco común aguia real, así como miradoiros e fervezas de extraordinaria beleza.

Hoxe comparte espazo co turismo de aventura onde os paseos, excursións, sendeirismo e equitación, así como os deportes de risco, gañan cada vez máis adeptos. De igual modo, as albufeiras da *Caniçada* e de *Vilarinho das Furnas* constitúen ambientes singulares nunha paisaxe de exuberante beleza natural. Polas potencialidades naturais e paisaxísticas que as envolven, estas albufeiras aseguran condicións privilexiadas de atracción turística, principalmente a albufeira da *Caniçada* coa práctica de deportes náuticos.



A súa cultura ancestral está marcada polas tradicións rurais, polos cantos e danzas populares, festas e romarías.

Cofecer este concello implica percorrer os sendeiros dos pastores e agricultores, apreciar a ruralidade das aldeas e a artesanía local, revivir o pasado histórico e etnográfico no Núcleo Museolóxico de Campo do Gerês, durmir nas casas de turismo rural ou nos hotéis e aloxamento local, saborear a gastronomía, sentir o encanto do *Parque Nacional da Peneda-Gerês* e das albufeiras da *Caniçada* e de *Vilarinho da Furna*, "curarse" nas vilas termais do Gerês e de Moimenta e vivir a fe do pobo na Basílica de S. Bento da Porta Aberta.



PUNTOS DE INTERESE TURÍSTICO

- Núcleo Museolóxico de Campo do Gerês
- *Parque das Termas*
- *S. Bento da Porta Aberta*
- *Bom Jesus das Mós*
- *Stª Isabel do Monte*
- *Marina Rio Caldo*
- *Cascadas do Arado, Leonte* e outras
- *Trilhos pedestres* na senda de Miguel Torga
- *Miradoiro da Pedra Bela*
- *Geira - Vía Romana*
- *Encoro de Vilarinho da Furna*, etc.



ALOXAMENTOS



TERMAS DO GERÊS

Empresa das Augas do Gerês, S.A.

Con referencias históricas que se remontan á época dos Romanos, conforme certifican moedas encontradas en escavacións xunto ás fontes termais, é no reinado de D. João V que se constrúen os primeiras edificios para Baños, constituídos por tanques de granito resgardados en acubillos de pedra - Os Poços. En 1888 este lugar é visitado polas súas maxestades D. Luís I e D. Maria Pía, D. Carlos I, entón Príncipe real e súa esposa D. Maria Amelia. Só en 1897 é iniciada a construción do primeiro Establecemento Termal do Gerês.

É, como consecuencia da publicación, polo Dr. Ricardo Jorge, de diversos libros acerca da eficacia das Augas do Gerês no campo da cura de doenzas hepático-biliares, do aparello dixestivo e do aparello circulatorio, así como de problemas metabólico-endócrinos, que as propiedades excepcionais destas augas foron amplamente divulgadas.



Hoxe o Establecemento Termal, remodelado e equipado de novo e o novo Spa, están dotados das máis modernas técnicas termais e de benestar, posibilitando así dar resposta ás expectativas dos Termalistas que as frecuentan e aínda adecuarse á crecente procura na área do Turismo de Saúde, Beleza e Benestar.

Época termal
1 maio a
31 outubro


Horario

Todos os días:
07:00h - 13:00h • 15:30h - 20:00h
(o horario poderá ser modificado segundo a época ou a cantidade de termalistas)

Desta forma o Establecemento crea novas ofertas, de onde destacan a Piscina Dinámica, as duchas de Cuba, Pulverizacións e Secuencial 3 esenciais e aínda unha ampla área de gabinetes de Masaxe e Estética termal, ben como un moderno Ximnasio. Foron creadas tamén diversas áreas de servizos e comercio.

Todo este conxunto modernamente edificado constitúe, hoxe, un grande Complexo Turístico-Termal localizado no corazón do *Parque Nacional Peneda-Gerês* unha das 7 "Marabillas de Portugal".



COMPOSICIÓN DA AUGA

Hipertermal, bicarbonatada sódica, hiposalina, lítica, elevado contenido en sílice, fluorada (das máis fluoradas de Europa).



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

- Doenzas do fígado
- Doenzas da vesícula biliar
- Obesidade
- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Reumatismos crónicos
- Metabolismo



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

- Inxestión de auga
- Baños de inmersión
- Aerobaños
- Hidromasaxe computerizado
- Ducha de chorro escocés
- Ducha circular
- Ducha sub-acuática
- Ducha masaxe Vichy
- Sauna e baño turco
- Masaxe terapéutico
- Drenaxe linfático
- Presoterapia
- Vacuoterapia
- Ultra sons
- Diatermia
- Hidrocolator
- Inhalacións
- Nebulizacións
- Ximnasio Cardio - Fitness
- Piscina dinámica
- Ducha bitérmica de 3 esencias
- Ducha Cuba
- Ducha Blue de pulverización
- Masaxes de pedras volcánicas
- Masaxes drenantes
- Masaxes reductores
- Tratamentos anticelulíticos e tonificantes
- Shiatsu
- Masaxe con velas aromáticas
- Exfoliacións corporais
- Envoltamentos de algas
- Tratamentos Beauty & Care



TARIFAS



OUTRA INFORMACIÓN

Os tratamentos de 14 días de duración inclúen 2 consultas médicas; acompañamento médico durante todo o tratamento termal; Inscripción nas termas; Principal Tratamento do Géres.



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

[aguasdogeres](https://www.facebook.com/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 en pleno corazón do Parque Nacional da Peneda do Gerês, envoltas en tranquilidade e benestar, as Termas da Moimenta son unha nova realidade no sector do Termalismo Nacional, con modernos equipamentos, a fin de garantir e proporcionar os mellores resultados nos tratamentos. As propiedades de sandar das augas sulfúreas das Termas da Moimenta son coñecidas polo pobo de Terras de Bouro hai varias décadas.

Conta o pobo, que hai máis ou menos 80 anos, unhas meniñas da veciñanza enfermaron coa doenza da lepra e, avergonzadas deixaron de ir á escola. Como naquel tempo había moi poucos medicamentos e as dificultades eran moitas para ir ó médico, os pais dirixíronse ó farmacéutico pedindo axuda. Foi entón cando o farmacéutico, sabendo dos poderes para sandar desta auga, aconsellounos a comprar xofre en po e mesturalo coa auga facendo unha papa e colocándoa nas feridas. Así fixeron os pais e, transcorridos varios días, as meniñas acabaron curadas.



Trala compra dos terreos onde nacía a auga de xofre, os novos propietarios comezaron a ouvir as innumerables historias acerca dos poderes para sandar desta auga, foi entón que decidiron investigar.

Época termal
De maio
a outubro


Horario

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

Tralas primeiras escavacións, Antóniu Martins achou cerca dos tres metros de profundidade, unha rocha que, no seu centro, tiña un orificio de onde brotaba burbullando a auga con poderes curativos. Decidiron mandar analizar a auga a fin de verificar se as historias e rumores que ouvían tiñan ou non algún fundamento.

Os resultados desas análises confirmaron que estas augas posuían propiedades medicinais. Por parte do promotores concentráronse entón esforzos para avanzar co proxecto da creación das novas Termas na Vila de Terras de Bouro.

As Termas da Moimenta posúen unha auga con elevada estabilidade química e de explotación artesanal. "(...) é de resaltar a singularidade desta auga por conter, cunha concentración na gama dalgunhas decenas de mg/lit, Cerio na súa compoñente residual. Trátase dun elemento do grupo da Terras Raras, grupo ausente en tódalas augas sulfurosas por nos analizadas (...)” INETI informe nº5/H/2006, páxina 8, ou sexa de todas ás augas analizadas por INETI o Cerio soamente existe en Terras de Bouro. Cando se asocia co Nitrato o Cerio potencia o efecto bactericida. Este compoñente que a auga de Moimenta contén axuda a cicatrizar máis rapidamente eventuais feridas.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Sulfúrea, bicarbonatada, sódica, fluorada, clorurada e silicatada.



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

• **Doenzas crónicas e alerxias das vías respiratorias:**

Sinusite, rinite, adenite, amigdalite, farinxite, larinxite, bronquite, asma bronquial, etc.

• **Doenzas reumáticas:**

Dexenerativas/osteoartrose: columna (espondilobartrose), xeonlos, mans, pes.
Inflamatorias/reumatismo: espondilite, artrite, reumatismos, neuraxias/ciáticas, tendinite.

• **Alerxias da pel:**

Eccemas crónicos, urticaria crónica, seborrea, hidrata a pel, etc.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

- Balneoterapia
- Baños con hidromasaxe informatizada por programas
- Sistema de masaxe secuencial para incrementar os beneficios da hidroterapia que tras 5 minutos de utilización promove unha sensación de benestar, alivio da dor e relaxamento do corpo.
- Programa de inmersión con burbulla de aire: problemas de columna, costas fráxiles, pernas fráxiles, relaxación, adelgazante.
- Duchas: masaxe tipo Vichy local, parcial, xeral, masaxe tipo aix, masaxe subacuático localizado en hidromasaxe, masaxe de relax con aceites esenciais.
- Vapores, vapor á columna, vapor ás extremidades
- Inhaloterapia (ORL)
- Pulverización farínxea
- Nebulización
- Irrigación nasal



TARIFAS



OUTRA INFORMACIÓN

Prevista, a curto prazo, a apertura do complexo durante máis 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

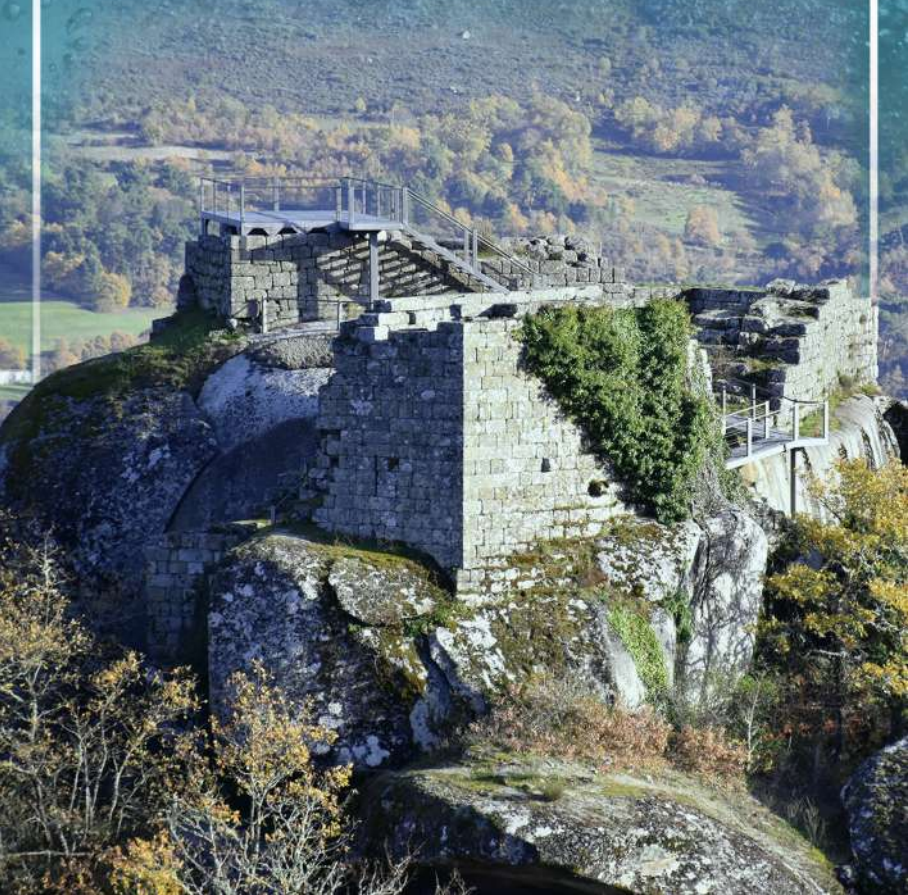


geral@
termasdamoimenta.com

www.termasdamoimenta.com

termasdamoimenta

Vila Pouca de Aguiar



Vila Pouca de Aguiar

O municipio de **Vila Pouca de Aguiar** sitúase no Norte de Portugal, na rexión do Alto Tâmega. Situada nunha das rexións co relevo máis accidentado do país, onde predominan as planicies con vales encaixados. Dividido por varios ríos e regatos, con augas de excelente calidade. De aí nace a súa gran riqueza natural, con ecosistemas ben conservados e protexidos pola acción do home.

A súa abundante vexetación e, sobre todo, a súa diversidade, xera paisaxes dunha extraordinaria beleza. De feito, cerca de un terzo da superficie do municipio está protexida, incluída no **Sitio Alvão-Marão** da Rede Natura 2000.



Dende tempos ancestrais hai presenza humana no territorio, e relacionase directamente coa explotación dos recursos naturais proporcionados pola rexión ó longo dos dous mil anos da súa ocupación: o granito, o ouro e as augas minerais.

Inevitablemente, estes recursos foron o motor das sociedades que se foron sucedendo: si o home primitivo deixou na paisaxe, ata os nosos días, a súa arquitectura fúnebre en granito, (dolmens, antas...) na época áurea do Imperio Romano desenvolveu, en Tresminas, unha das maiores exploracións de ouro a ceo aberto da Península Ibérica, con grutas minerais, galerías subterráneas e canles de auga que aínda se poden visitar a día de hoxe.

Na Idade Media o Castelo Roqueiro de Aguiar de Pena gañou importancia, e a Tradicional Feira Anual das Cebolas tivo aquí os seus inicios. Os séculos XIX e XX trouxeron nova vida a terra, coa investigación comercial das **Augas de Pedras Salgadas**, e o gran Parque Termal, así como o regreso da investigación mineral do Ouro (en Jales) e dos granitos ornamentais (en *Pedras Salgadas* e *Telões*).

Ademais de posuír un notable patrimonio histórico, cuxos vestixios, aínda están ben conservados e permiten ó visitante interpretar e coñecer a Historia de **Vila Pouca de Aguiar**, aliándose co seu espectacular paisaxe, este municipio posúe unha forte identidade, marcada polos usos e costumes tradicionais que se reflicten na súa gastronomía, artesanía e na personalidade das súas xentes.



PUNTOS DE INTERESE TURÍSTICO

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



ALOXAMENTOS



PEDRAS SALGADAS

SPA & NATURE PARK
VMPS, Augas e Turismo S.A.

A unha hora en coche da cidade do Porto, *Pedras Salgadas spa & nature park* propón estancias en modernas *Eco Houses* e a oportunidade de comprobar os beneficios dun Spa Termal que se encontra aloxado nun edificio recuperado, do século XIX, onde naceu o balneario das antigas Termas de *Pedras Salgadas*. O poder das augas, as súas fontes e a beleza natural do parque, son algunhas das maiores valías deste novo destino de ocio, que se presenta en plena harmonía coa natureza para satisfacer a todas as xeracións.

O Spa Termal de *Pedras Salgadas* foi recuperado polo Arquitecto Álvaro Siza Vieira que devolveu ó espazo o carisma de outros tempos. Unha estética depurada, o aproveitamento da luz natural e as grandes ventás, destacan no deseño moderna que gañaron os interiores do edificio *art Nouveau*.

A natureza está presente na esencia do SPA TERMAL. O poder terapéutico da auga natural gaso-carbónica de *Pedras Salgadas*, recoñecido hai moito tempo pola comunidade científica nacional e internacional, é utilizado no extenso abanico de tratamentos de saúde e benestar. A través de novos conceptos, métodos e equipos, as terapias dispoñibles pretenden renovar o espírito do turismo termal.



COMPOSICIÓN DA AUGA

Hipersalina, gasocarbónica, bicarbonatada, sódica.



Temperatura
e PH
18°C
PH 6.3

Época termal
Todo o ano



Horario

Todos os días:
10:00h-19:00h



INDICACIÓN TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

- **Afeccións metabólico-endocrinas:** Diuréticas, con acción sobre a tensión arterial.
- **Afeccións do aparato dixestivo:** Ten efecto sobre o aparato dixestivo, dixestións difíciles, acidez, estrinximento.
- **Afeccións do aparato respiratorio:** Asma e bronquite crónica.
- **Afeccións reumáticas e músculo-esqueléticas:** Doenzas osteoarticulares (reumatismos), osteoporose.



TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

- 14 cabinas de tratamento (inclúen 5 hidroterapias e 2 salas dobres)
- Piscina interior con circuito de chorros
- Baño turco (*Hammam*)
- Sauna
- 2 Salas de relaxación
- Ducha de masaxes, hidromasaxe, duchas de chorros e aerosais
- Masaxes, tratamentos faciais, tratamentos corporais, depilacións, manicura e pedicura.
- Programas termais e programas de benestar



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



TARIFAS



OUTRA INFORMACIÓN

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

Vizela



Vizela

Vizela está situada no distrito de Braga. Esténdese por un área de 24km², composto por 5 parroquias e ten cerca de 24 mil habitantes. O nome do municipio provén do nome do río que se relaciona ca cidade e que a atravesa, o Río Vizela.

O nome Vizela é un diminutivo do nome Ave que ven do latín "Avicella". Na Praza da República, en 1787, encontráronse os primeiros vestixios das antigas termas construídas polos romanos. A identidade do municipio relaciónase ca historia e espazos dedicados ó uso das **augas termais**. As nacentes eran aproveitadas polos Celtas de Lusitania, pero foron os Romanos os que deixaron unha marca significativa no uso desta auga "milagrosa". Foi este pobo o que máis marcou este lugar, co descubrimento das propiedades medicinais das augas termais, así como a construción de infraestruturas para uso da mesma por parte da comunidade. Existen así opinións de expertos que consideran as augas de Vizela como das mellores augas sulfurosas quentes do país.

Outro rastro relevante deste pobo foi a **Ponte Romana**, parte da vía militar romana que conectou Braga con Mérida. No Xardín Manuel Faria, a "sala de visitas" da cidade, vemos a estatua alegórica, "Vizela Romana", que simboliza a orixe romana das Termas de Vizela, do pintor vizelense José Pereira da Costa e reproducida en estatua polo escultor portuense João Barata Feyo.



Entre 1361 e 1408, estas terras recibiron a autonomía do rei de Portugal. En 1372, a alianza militar máis antiga do mundo foi firmada en Tagilde - Tratado de Alianza anglo-portugués co rei portugués D. Fernando e o Duque de Lancaster. As instalacións termais funcionan dende 1892.

Nese momento, Vizela vivía os “anos dourados”. Lugar privilexiado para que as ricas colonias brasileiras e inglesas levasen a cabo as súas actividades de diversión e que provocaron que Vizela fose coñecida como “A Raiña das Termas”. Era unha vila en auge, e á que o escritor Camilo Castelo Branco referenciou nos seus libros retratando a relación entre as termas e a comunidade vizelense.

Durante este época, creouse tamén **un dos parques máis fermosos de Portugal**, que foi recuperado sen perder a elegancia de antano. O parque foi construído entre 1885 e 1886, deseñado polo distinguido floricultor e horticultor José M. Loureiro e polo xardineiro paisaxista Jerónimo Costa. Este espazo é o “pulmón” de Vizela, debido a súa vexetación, distinguindo varias especies de árbores, algunhas centenarias. Na cima do monte a 415 metros, sitúase o Santuario de San Bento das Peras. Dende os miradoiros pódense observar fermosas paisaxes. A ermida é do século XIV e a capela recente, aberta ó culto en outubro de 1970.



Unha visita a Vizela complétase ca proba das súas delicias, cociña tradicional acompañada polo néctar da rexión, o viño verde e o famoso “Bolinhol”, doce único en Portugal. Vizela descóbrese experimentando os segredos dun val cheo de saberes, sabores, praceres e tradicións características.



PUNTOS DE INTERESE TURÍSTICO

- Santuario *São Bento das Peras*
- Parque das Termas
- Ponte Romana
- Xardín Manuel Faria
- Museo dos Bombeiros Voluntarios



ALOXAMENTOS



TERMAS DE VIZELA

Tesal Explotación SL
Representación Permanente

As primeiras instalacións das **Termas de Vizela** xurdiron en 1785. No sitio da Lameira, actual Praza da República, construíuse unha barraca cuberta de palla, pero con poucas condicións de hixiene e salubridade. Con todo, o aumento da procura de augas termais levou á constitución dunha sociedade comercial destinada á súa explotación e organización.

Así, en 1873 creouse a Compañía de Baños de Vizela e deu comezo á construción do edificio principal das Termas. No ano 1881, o balneario xa funcionaba, aínda que as obras non estaban rematadas. Durante moitos anos, as Termas de Vizela foron consideradas as mellores termas de Portugal. Non en tanto, dende o último cuarto do séc. XX, asistíuse a un progresivo declive ata o ano 2012, data na que o Grupo Tesal asumiu a xestión do complexo termal.

Dende entón, este grupo empresarial fixo un gran investimento nas Termas de Vizela, co obxectivo de convertelas nunha **referencia do termalismo portugués** do séc. XXI. Este proceso de remodelación foi concluído en xullo de 2018 e consistiu, principalmente, na recontextualización da parte terapéutica e no desenvolvemento de novas áreas para o termalismo de pracer e benestar (como un Hammam – Spa Turco, único no norte de Portugal, e un singular conxunto de piscinas – lúdica, de rehabilitación e con actividades deportivas).



COMPOSICIÓN DA AUGA

Hipertermal, mineralizada, sulfurada, sódica e fluorada.



Temperatura
e PH

ata 66°C
con PH 9
(alcalino)

Época termal
Todo o ano



Horario

Inverno

Luns a venres: 09:00h - 12:30h · 14:30h - 18:00h
Sábado: 09:00h - 13:00h

Verán

Luns a venres: 08:00h - 12:30h · 14:30h - 18:00h
Sábado: 08:00h - 13:00h

Os horarios poden sufrir alteracións non indicadas, pero serán notificadas con anterioridade.



INDICACIÓNS TERAPÉUTICAS E PATOLOXÍAS ASOCIADAS

As augas termais de Vizela están indicadas para as seguintes patoloxías:

- Reumatolóxicas (artrose, artrite, lumbalxia, entre outros)
- Respiratorias (sinusite crónica, larinxite crónica, asma, otite crónica, entre outros)
- Dermatolóxicas (dermatite atópica, eccemas, psoríase, entre outros)
- Patoloxías da vida actual (estrés, ansiedade, factores de risco cardiovascular, etc)

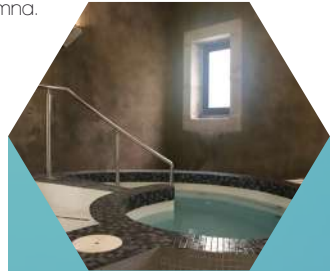


TÉCNICAS TERMAIS, TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS OU DE BENESTAR, OUTROS SERVIZOS

• Técnicas termais:

Irrigación nasal, pulverizacións, inhalación, chorro/ducha escocesa, baño mineromedicinal, baño de burbullas, baño con hidromasaxe, Vichy (local e xeral), aplicación local de fangos (de elaboración propia), balneocinesioterapia, vapor á columna.

- ### • Técnicas complementarias ou de benestar:
- Masaxe terapéutica, drenaxe linfática, masaxe redutora e anticelulítica, masaxe de relaxación, reflexoloxía podal, masaxe facial, exfoliación corporal, fisioterapia reumatolóxica, 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



TARIFAS

Baixo consulta.



OUTRA INFORMACIÓN

Servizos dispoñibles para os termalistas e público en xeral.

CONCELLO	BALNEARIO / TERMA	WEB
Amarante	Termas de Amarante	www.cm-amarante.pt
Caldas de Rels	Bañeiriño Acuña	www.balneiriñoacuna.com
	Bañeiriño Dóvila	www.balneiriñodovila.com
Carballo	Bañeiriño de Carballo	www.balneiriñoecarballo.com
Deputación de Lugo	Palas de Rei: Hotel Bañeiriño Oca Río Pambre	www.balneiriñoriopambre.com
	Pantón: IBERIK Augas Santas	www.iberikhotels.com
Deputación de Ourense	Arnoia: Hotel Bañeiriño de Arnoia	www.caldaria.es
	Baños de Molgas: Hotel Bañeiriño Baños de Molgas	www.balneiriñodemolgas.com
	Cenlle: Hotel Bañeiriño de Laias	www.caldaria.es
	Cenlle: Termas de Barbantes	www.termasourense.com
	Cortegada: Bañeiriño de Cortegada	www.balneiriñodecortegada.com
	Leiro - Berán: Bañeiriño de Berán	www.termasourense.com
	Lobios: Hotel Bañeiriño de Lobios	www.caldaria.es
Guimarães	Taipas Termal	www.taipastermal.com
Lugo	Bañeiriño de Lugo - Termas Romanas	www.balneiriñodelugo.com
O Carballiño	Gran Bañeiriño de O Carballiño	www.balneiriñodecarballino.com
	Bañeiriño Caldas de Partovia	www.caldasdepartoviabalneiriño.com
Ourense	As Burgas	http://turismodeourense.gal
	A Chavasqueira	www.termaschavasqueira.com
	Espazo Termal Muíño da Veiga	http://turismodeourense.gal
	Termas de Outariz	www.termasoutariz.com
	Espazo termal de Outariz e Burga de Canedo	http://turismodeourense.gal
Ponteareas e a súa comarca	Mondariz - Bañeiriño: Bañeiriño de Mondariz	www.balneiriñodemondariz.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 Gerés	www.augasdogeres.pt
Vila Pouca de Aguiar	Pedras Salgadas	www.pedrassalgadaspark.com
Vizela	Termas de Vizela	www.tesdl.com

DERMATOLoxÍA	SISTEMA DIXESTIVO	SISTEMA RESPIRATORIO	SISTEMA NERVIOSO	METABÓLICO ENDOCRINO	SISTEMA CIRCULATORIO	SISTEMA LOCOMOTOR/ REUMATOLoxICOS	OUTRAS INDICACIóNS
		●				●	
		●					
		●					
●	●	●	●		●	●	
●		●	●			●	
●		●				●	
●	●	●	●			●	Tratamentos de beleza, procesos postquirúrxicos e postraumáticos
●	●	●	●		●	●	Estrés
●					●	●	Xeriatría e pediatria
●						●	
●	●	●		●			
●	●	●				●	
●	●				●	●	Tratamentos antiestrés
●						●	
●		●				●	
●		●	●			●	Estrés, agotamento mental e físico
●	●	●		●		●	
●	●	●	●		●	●	
●						●	
●						●	
●						●	
●						●	
●	●	●		●	●	●	
●	●	●		●		●	
●		●				●	
●		●				●	
	●		●	●	●	●	Mellora situacións de estrés, sedentarismo, anorexia e depresión
	●	●		●		●	
●		●	●			●	Estrés, ansiedade, factores de risco cardiovascular...





Interreg
Espanña - Portugal



Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



EIXO ATLÁNTICO
DO NOROESTE PENINSULAR

