



## STRUNJAN / Strugnano

*Strunjan è una pittoresca località sulla costa slovena, a circa 34 km da Trieste, nota per la sua natura incontaminata e la splendida baia omonima. In questo incantevole scenario si trovano le Terme Strunjan, situate vicino alla spiaggia e a breve distanza dalle saline, che conferiscono all'ambiente un'atmosfera unica e rilassante. Il paesaggio circostante, caratterizzato da una vegetazione ricca e variata, offre ben 80 km di sentieri perfetti per escursioni a piedi o in bicicletta. Questi percorsi permettono di esplorare le vicine località di Piran, Izola e la mondana Portorož, tutte facilmente raggiungibili e ricche di attrazioni turistiche, cultura e storia.*

*A pochi passi dalle terme si trova un ampio parco sportivo, che offre numerose opportunità per chi desidera praticare attività fisica all'aria aperta come tennis, minigolf e noleggio biciclette. Questa combinazione di benessere, sport e natura rende le terme di Strunjan una meta ideale per chi cerca una vacanza all'insegna del relax, ma anche dell'avventura e dello sport.*



*Le piscine della stazione termale marina e del centro talassoterapico sono alimentate con acqua di mare riscaldata, offrendo così un'esperienza rigenerante e benefica per il corpo. Il resort è situato all'interno del Parco Naturale di Strugnano, una zona protetta che garantisce tranquillità e contatto diretto con la natura. La struttura si trova nei pressi della suggestiva Baia della Luna e del punto energetico della Croce Bianca, luoghi noti per la loro energia speciale e l'atmosfera unica che li circonda, creando un ambiente perfetto per il relax e il benessere.*



## HOTEL SVOBODA 4\*

L'Hotel Svoboda è una struttura elegante situata in una posizione privilegiata a pochi passi dal mare e dalle rinomate terme. La struttura dispone di una reception, un ristorante che serve piatti tipici e internazionali, un caffè bar e moderne sale conferenze, perfette per eventi e meeting. Le camere, dotate di comfort moderni, includono servizi privati con asciugacapelli e accappatoio, climatizzatore, TV SAT, telefono, radio, minibar e un balcone o terrazza per godere della vista panoramica. Le camere "blu" sono più spaziose adatte alle famiglie. Wi-Fi è disponibile in tutta la struttura. L'hotel non ammette animali, garantendo un ambiente tranquillo e rilassante per tutti gli ospiti. Inoltre, la vicinanza alle piscine termali e al centro talassoterapico permette di combinare benessere, natura e comfort in un'unica esperienza.



## VILLETTE VILE 3\*

Ideali per una vacanza in famiglia, le cinque villette immerse nella pineta accanto all'Hotel Svoboda offrono l'accesso all'offerta del centro Talaso Strunjan. Le ville Oljka, Cipresa, Mirta, Pinija e Sivka ospitano 46 camere doppie climatizzate, perfette per un soggiorno piacevole e confortevole. Ogni camera è dotata di bagno privato e piccolo terrazzo per godere dell'aria fresca. Le camere sono anche equipaggiate con TV satellitare, telefono, radio e minibar, garantendo così un soggiorno all'insegna del comfort e della comodità. Gli animali non sono ammessi.



## BENESSERE

Il complesso termale offre una varietà di piscine con acqua di mare riscaldata, pensate per garantire un'esperienza di benessere completa in ogni stagione. Da metà aprile a ottobre, è aperta la piscina esterna, che copre una superficie di 114 mq e mantiene una temperatura dell'acqua tra i 26 e i 28°C, ideale per rilassarsi all'aria aperta. Durante tutto l'anno, invece, è disponibile la piscina interna, che si estende su una superficie di 432 mq e vanta una temperatura costante di 32°C. La piscina interna è dotata di vasche idromassaggio e di una piscina per bambini, per soddisfare le esigenze di tutta la famiglia.

**IL MONDO DELLE SAUNE:** il centro benessere include anche una vasta area dedicata alle saune, pensata per il massimo del relax e del recupero. Gli ospiti possono usufruire di una sauna finlandese, di un bagno a vapore, di una sauna a infrarossi, di una sauna aromatica e di una sauna al sale, per un'ampia scelta di esperienze termali rigeneranti. Inoltre, sono presenti una vasca idromassaggio e diverse zone relax, perfette per distendersi e ricaricare le energie.



## Centro di bellezza e Talassoterapia Salia

I rilassanti ambienti dei centri benessere, immersi nella suggestiva cornice della natura incontaminata, insieme all'atmosfera unica del mare, creano il luogo ideale per allontanarsi dalla frenesia della vita quotidiana. Qui, ogni angolo è pensato per offrire il massimo del relax, permettendo di rigenerarsi e prendersi cura di sé stessi in un'atmosfera di totale benessere. L'offerta dei centri benessere comprende una vasta gamma di trattamenti, tra cui massaggi classici e hawaiani, perfetti per rilassare il corpo e la mente, e riflessoterapia, che stimola punti specifici per favorire l'equilibrio e il benessere generale. Inoltre, l'aromaterapia, grazie all'uso di oli essenziali, offre un'esperienza sensoriale che contribuisce a rilassare e rigenerare il corpo, mentre i massaggi al miele e alle erbe sfruttano le proprietà naturali di questi ingredienti per nutrire la pelle e favorire il relax. Per chi desidera un trattamento più specifico, sono disponibili anche trattamenti corpo mirati per il rimodellamento della linea, pensati per tonificare e migliorare l'aspetto della pelle. Ogni trattamento è studiato per offrire un'esperienza personalizzata, che permette di rigenerarsi completamente, immergendosi in un angolo di paradiso dove corpo e mente si rinnovano.



## PROPRIETÀ DELL'ACQUA

La talassoterapia, o terapia del mare, è un metodo terapeutico altamente efficace per il trattamento di numerosi disturbi, tra cui disabilità motorie, reumatismi e malattie neurologiche. Questo trattamento sfrutta le proprietà curative dell'acqua marina e dei suoi componenti, come il sale e i minerali, per favorire il recupero e migliorare la salute generale. Nel golfo di Strugnano, uno degli angoli più suggestivi della costa, viene inoltre utilizzato un fango speciale, un'argilla fine e morbida arricchita di sale, di colore marrone e ricca di minerali, particolarmente indicato per scopi terapeutici. Il fango terapeutico utilizzato a Strugnano è noto per la sua capacità di trattare efficacemente i reumatismi, le malattie degenerative croniche delle articolazioni, i disturbi dell'apparato respiratorio e dell'intestino, nonché per alleviare il dolore dell'apparato locomotore. Viene applicato sotto forma di impacco, che stimola la sudorazione e favorisce l'eliminazione delle tossine. Al termine del trattamento, la pelle risulta notevolmente più soffice, tesa ed elastica, donando una sensazione di benessere profondo e rinnovato. Grazie alle sue straordinarie proprietà, questo fango terapeutico è un alleato prezioso nella cura e nel miglioramento della salute fisica e del benessere complessivo.



## SALUTE

Le terme Strunjan vantano una lunga e consolidata tradizione nel settore termale, che affonda le sue radici in secoli di esperienza nell'utilizzo delle risorse naturali locali per il benessere fisico e mentale. Sebbene la zona sia famosa per la sua offerta termale, l'attività principale dei centri salute si concentra soprattutto sulla riabilitazione medica, mirando a fornire trattamenti efficaci e specializzati per il recupero di diverse condizioni fisiche. I centri di riabilitazione di Strunjan offrono una vasta gamma di servizi medici di altissimo livello, ideali per chi ha bisogno di un recupero post-infortunio o di trattamenti per malattie dell'apparato locomotore e patologie neurologiche. Grazie a programmi personalizzati, i centri sono in grado di rispondere alle specifiche esigenze di ogni paziente, guidandolo passo dopo passo nel percorso di recupero. Oltre alla riabilitazione, i trattamenti offerti favoriscono anche il benessere generale, il relax e la cura del corpo, migliorando non solo la salute fisica, ma anche il benessere psicologico. Inoltre, Strunjan propone una varietà di percorsi che permettono di intraprendere un cammino verso una vita più sana, armoniosa e in equilibrio, dove la bellezza e il relax si uniscono al recupero e alla cura.



## Litorale sloveno

### PARCO NATURALE DELLE SALINE DI SEČOVLJE

Lungo la costa slovena si estende una delle più belle perle naturali e culturali del paese, il Parco Naturale delle Saline di Sečovelje. Qui, da secoli, l'uomo e la natura convivono armoniosamente, grazie all'antica tradizione della lavorazione del sale. Questo parco, oggi, rappresenta uno degli ambienti umidi di maggiore estensione in Slovenia, con i suoi 650 ettari di terreno. È anche una delle località più importanti dal punto di vista ornitologico, ospitando numerose specie di uccelli migratori. Il parco può essere visitato a piedi, oppure a bordo di biciclette messe a disposizione gratuitamente.

### THALASSO SPA LEPA VIDA

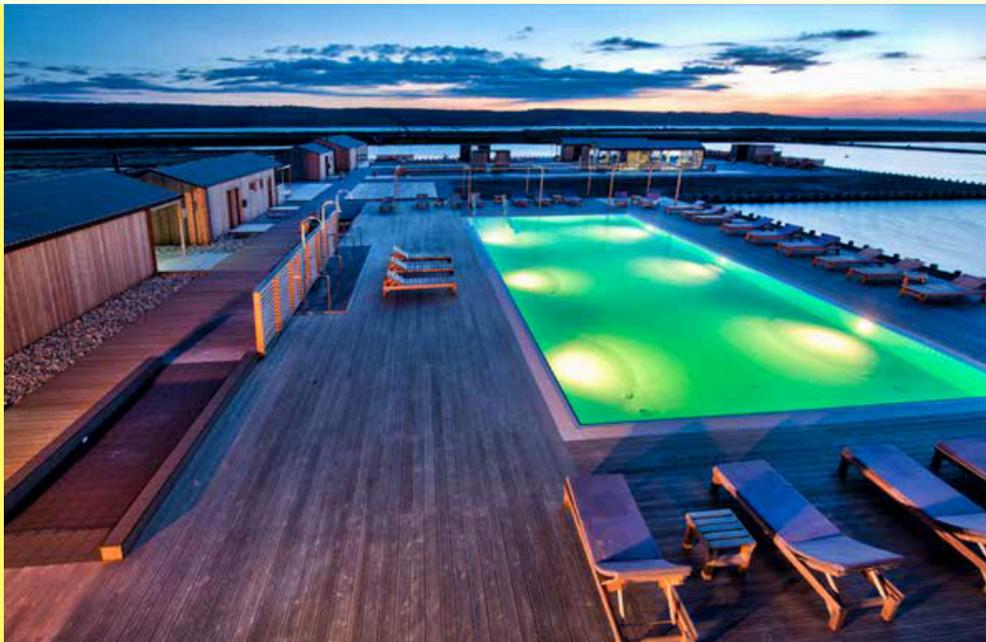
Situato nel Parco Naturale delle Saline di Sečovelje, il Thalasso SPA Lepa Vida offre un'esperienza unica nel suo genere, con talassoterapie tradizionali immerse in un ambiente naturale incontaminato. Il centro benessere si trova tra i campi saliferi e utilizza prodotti naturali provenienti direttamente dal parco, come il fango salino e l'Acqua Madre, due agenti terapeutici essenziali per la talassoterapia. Il centro è aperto da maggio a ottobre e offre trattamenti all'aperto, dipendenti dalle condizioni meteorologiche.

### PARENZANA - STRADA DELLA SALUTE E DELL'AMICIZIA

La Parenzana, un'antica ferrovia che univa Trieste a Parenzo, è oggi una delle vie più suggestive per passeggiate o giri in bicicletta, conosciuta come la "Strada della Salute e dell'Amicizia". Questo percorso, immerso nel verde, offre panorami mozzafiato e una connessione con la storia della regione.

### HRASTOVLJE E LA DANZA MACABRA (30 KM DA PORTOROSE)

Nel piccolo villaggio di Hrastovlje, a soli 30 km da Portorose, si trova la famosa Chiesa della Santissima Trinità, che ospita un eccezionale ciclo di affreschi risalenti al tardo Medioevo e al Rinascimento. Questo ciclo pittorico è considerato il più importante della Istria slovena, con il celebre affresco della Danza Macabra.



### ESCURSIONI IN BARCA E BRANZINO DI PIRANO

Le escursioni in barca lungo la costa slovena sono un'opportunità imperdibile per scoprire la bellezza del mare Adriatico. Una delle escursioni più affascinanti è quella che porta alla visita dell'allevamento di branzini di Fonda, situato nel Golfo di Pirano. Qui, il pesce viene allevato nel rispetto dell'ambiente circostante, e la visita si conclude con una degustazione dei pesci freschi, per un'esperienza gastronomica unica.

### PIRAN

Piran, elegante città di mare, è un esempio perfetto dell'influenza veneziana sulla costa slovena. Le sue viuzze strette e il centro storico circondato da antiche mura offrono un'atmosfera suggestiva. Piazza Tartini, che si affaccia sul mare, è il cuore pulsante della città e deve il suo nome al famoso musicista Giuseppe Tartini, nato proprio a Piran. La piazza ellittica è il luogo ideale per passeggiare e scoprire la storia di questa incantevole località.

### IZOLA E KOPER

Izola, una piccola cittadina turistica di tradizione peschereccia, conserva il suo fascino medievale con le sue strette vie e case addossate. Grazie alla sua posizione strategica e ai contatti commerciali con la Repubblica di Venezia, Izola si è sviluppata soprattutto nel settore del sale e del commercio marittimo. Oggi è un luogo vivace, con gallerie artistiche, concerti e tornei sportivi.

Koper, cittadina marittima dalla storia millenaria, è famosa per il suo pittoresco centro storico e la sua cattedrale, la più grande della Slovenia. Un intricato labirinto di viuzze dove si trovano numerosi edifici storici che raccontano secoli di storia. Ogni estate, la città si anima con eventi culturali, concerti e feste tradizionali.

## Lipica e dintorni

### ALLEVAMENTO EQUINO DI LIPICA

Fondato nel 1580, l'Allevamento di Lipica è il più antico d'Europa e continua a produrre cavalli Lipizzani, una razza famosa per il suo manto bianco. Assistere alla mandria che corre nei pascoli è uno degli spettacoli più emozionanti, un'esperienza che si ripete anche al ritorno nelle stalle nel pomeriggio.

### GIRO IN CARROZZA / PASSEGGIATE A CAVALLO / GIRI SUI PONI

Per un'esperienza unica nell'allevamento, gli ospiti possono partecipare a giri in carrozza, oppure scegliere le passeggiate a cavallo per vivere l'emozione dell'equitazione. Per i più piccoli, sono organizzati giri sui poni, un'attività divertente per avvicinarsi al mondo dei cavalli in modo giocoso.

### GOLF IGRŠČJE LIPICA

Il Golf Club Lipica, fondato nel 1989, è l'unico campo da golf in Slovenia dove è possibile praticare questo sport tutto l'anno. Situato nel cuore della natura, il campo offre una vista spettacolare e un'esperienza di gioco unica.

### ŠKOCJANSKE JAME - IL PARCO E LE GROTTI DI SAN CANZIANO (UNESCO)

Le Grotte di Škocjan rappresentano un fenomeno naturale straordinario e di inestimabile valore geologico, con un sistema di corridoi sotterranei che si estende per ben 5,8 km, rendendole una delle formazioni carsiche più grandi e affascinanti d'Europa. Questo complesso sistema sotterraneo, che include fiumi sotterranei, stalattiti, stalagmiti e imponenti gallerie, è considerato uno dei maggiori esempi di carsismo al mondo. Le grotte sono state riconosciute come Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO per il ricco patrimonio archeologico che custodiscono, testimoniando la presenza umana fin dai tempi preistorici.

