

Italy's most stunning natural hot springs

Le più belle terme d'Italia

Italy Made Easy Podcast is a language learning tool, not just yet another podcast. It is a great way for you to work on your Italian Listening and Comprehension skills. Don't just listen to this Episode as you would any other Podcast in your native language! You are here to improve your ability to speak and understand Italian, and you will if you use these resources strategically.

Below are clear and simple instructions on how you should use these learning materials.

▷ **BEFORE LISTENING TO THIS PODCAST EPISODE:**

1. Read the TRUE/FALSE questions below; they will help you focus on the main points you need to listen out for.

▷ **LISTENING TO THE PODCAST:**

2. Listen to the audio once. Don't focus on trying to understand every single word and sentence. The aim is to get the overall meaning. What is Manu talking about?
3. Listen to it again and see if you can pick out the key words and find the answers to the questions as you listen.
4. Listen to the audio as many times as you need - the more you listen the more you will understand. Try and identify words that you don't know the meaning of and look them up. The most important thing is that you listen more than once!

▷ TRUE / FALSE QUESTIONS

1. Già gli antichi usavano le terme per rilassarsi
The ancients used natural hot springs to relax V F
2. In Italia esistono pochi stabilimenti termali
Few thermals baths exist in Italy V F
3. Le terme non vanno bene per chi soffre di stress
The hot springs are good for those who suffer from stress V F
4. In Italia esistono terme ad accesso libero e gratuito
In Italy there are hot springs that have free and open access V F
5. Le terme di Saturnia sono accessibili anche di notte
The hot springs of Saturnia are also accessible at night V F
6. La Balena Bianca è un grande pesce che vive nelle terme di San Filippo
The White Whale is a huge fish that lives in the hot springs of San Filippo V F
7. Le Terme di Sirmione sono molto romantiche
The hot springs of Sirmione are very romantic V F
8. L'acqua termale di Sirmione non fa bene alle vie respiratorie
The thermal water of Sirmione isn't good for the respiratory system V F
9. D'inverno a Bormio, oltre alle terme, è anche bello sciare
In winter at Bormio, besides the hot springs, it's also nice to go skiing V F
10. Le acque di Montecatini sono ottime per nuotare ma non bisogna berle
The thermal waters of Montecatini are great for swimming but you shouldn't drink from them V F

ANSWERS TO THESE QUESTIONS ARE PRINTED ON THE NEXT PAGE.

DO NOT PROCEED UNTIL AFTER YOU'VE ANSWERED THEM!

▷ ANSWERS

1. *The ancients used natural hot springs to relax* TRUE
2. *Few thermal baths exist in Italy* FALSE
3. *The hot springs are good for those who suffer from stress* FALSE
4. *In Italy there are hot springs that have free and open access* TRUE
5. *The hot springs of Saturnia are also accessible at night* TRUE
6. *The White Whale is a huge fish that lives in the hot springs of San Filippo* FALSE
7. *The hot springs of Sirmione are very romantic* TRUE
8. *The thermal water of Sirmione isn't good for the respiratory system* FALSE
9. *In winter at Bormio, besides the hot springs, it's also nice to go skiing* TRUE
10. *The thermal waters of Montecatini are great for swimming but you shouldn't drink from them* FALSE

DO EVEN MORE WITH THIS PODCAST!

FIND THE FULL ITALIAN TRANSCRIPTION OF THIS PODCAST EPISODE AT PAGE 5.

READ IT, ANALYZE IT, TRANSLATE IT!

STRUGGLING TO LEARN ITALIAN?



WE HAVE THE SOLUTION FOR YOU!

You can learn Italian all the way to fluency with Italy Made Easy, the most innovative **ALL-ACCESS** platform fully dedicated to the Italian language.

Italy Made Easy is not just any Italian program, it is an immersive **Italian-learning EXPERIENCE**.

Our subscription includes it all!

LEARN WITH IN-DEPTH COURSES FOR ALL LEVELS

ENGAGE WITH NATIVE ITALIAN SPEAKERS

INTERACT IN OUR ITALY-FOCUSED SOCIAL NETWORK

ASK QUESTIONS, GET ANSWERS

[GET STARTED NOW!](#)

► TRANSCRIPT

Ciao a tutti e bentornati su Italy Made Easy, dove trovi sempre materiali interessanti per fare pratica di italiano. Se ancora non ci conosciamo, io mi chiamo Manu Venditti e sono un insegnante di italiano per stranieri da... mmm... diciamo da molti molti anni!

Oggi ho una confessione da farvi. Sono totalmente, completamente appassionato, fissato, drogato delle Terme. In Italia, o in Giappone, o in Nuova Zelanda... se mi cercate, sapete dove trovarmi!

Scherzi a parte, le Terme naturali sono un piacere per tutti credo, e in Italia, ne troverete molte per tutti i gusti. Non sai cosa sono le Terme? Diciamo che gli antichi Romani erano famosi per questa forma di igiene e relax...

Hai capito? Cominciamo allora!

Lo dico sempre: amo viaggiare! I viaggi sono, secondo me, il modo migliore di godersi le vacanze. Visitare posti nuovi, scoprire nuove usanze, incontrare persone con abitudini e tradizioni diverse dalle nostre... è entusiasmante, no?

Però talvolta ogni tanto le vacanze servono anche per riposare, giusto? Ogni tanto ciò di cui abbiamo bisogno è una piccola pausa rilassante per il corpo e per la mente... In questi casi dobbiamo cercare un posto tranquillo... e per questo cosa c'è di meglio delle terme?

Già gli antichi lo sapevano: l'acqua ha un potere rigenerante, in grado di combattere ansia, stress e stanchezza. Cosa c'è di più bello dell'immergersi e lasciarsi andare? Abbandonarsi al flusso della corrente dell'acqua calda, farsi cullare dall'idromassaggio o depurarsi con una sauna... ecco, sono secondo me questi i modi migliori per lavare via le tensioni e sentirsi rigenerati.

Gli italiani amano prendersi queste pause di benessere e sono grandi frequentatori dei tanti stabilimenti termali che esistono in Italia. Alcuni lo fanno solo per accrescere il proprio senso di benessere e per concedersi qualche coccola, altri lo fanno per veri e propri motivi di salute.

In Italia esistono centinaia di complessi termali e onestamente non è davvero facile stabilire quali siano i migliori! Mi limiterò a parlarvi di quelli che sono i posti più famosi, non solo in Italia ma anche a livello internazionale.

Penso che il primo posto in assoluto sia da attribuire alle Terme di Saturnia. Credo sia in effetti il centro termale più famoso d'Italia ed è molto rinomato anche all'estero. L'immagine delle sue vasche naturali create dal calcare depositato dall'acqua che scorre da millenni sono note ovunque. In effetti devo ammettere che Madre Natura ha davvero fatto un regalo a questa zona che è diventata famosa proprio grazie alle celebri piscinette ovali, disposte su più livelli, che permettono di immergersi nell'acqua termale in un contesto completamente naturale.

Saturnia, infatti, si trova nella Maremma toscana, lontana da ogni tipo di inquinamento, rumore o centro cittadino. Negli ultimi anni, nelle vicinanze, è stato anche costruito un centro termale di lusso che sfrutta la stessa sorgente d'acqua e che naturalmente offre tutta una serie di fantastici servizi aggiuntivi a quelli già predisposti dalla natura. Qui potete farvi fare un massaggio o anche qualche trattamento di bellezza. Al di là di questo centro "artificiale", così gettonato che la prenotazione è d'obbligo, la cosa splendida è che invece la parte di terme naturali è assolutamente gratuita e a libero accesso ad ogni ora del giorno e della notte. Immaginate quanto sia bello immergersi nell'acqua termale sotto un cielo stellato!

Insomma, Saturnia è il simbolo delle terme in Italia... e se vi state ancora chiedendo perché, vi basterà cercare qualche foto su Internet per capirlo!

Meno famosi di Saturnia ma non per questo meno belli, sono i bagni termali di San Filippo ai Bagni, anch'essi in Toscana. Anche questi sono completamente gratuiti ed accessibili a qualsiasi ora e in qualsiasi stagione. Sono molto apprezzati non solo per l'acqua termale ma anche per il fantastico contesto paesaggistico in cui si trovano. L'unicità del paesaggio è data dalla famosa "Balena Bianca", un gigantesco monolite di calcare bianco creato nel corso dei secoli da una

piccola cascata di acqua termale che si getta in tante vasche (alcune naturali, altre artificiali) che seguono il corso del fiume.

Ma se oltre al relax cercate anche una pausa romantica, non potete non andare alle terme di Sirmione. È una piccola località medievale sulla sponda meridionale del Lago di Garda e le sue terme sono considerate anche le più romantiche d'Italia. In questo caso entrambi gli stabilimenti che sfruttano le bollenti acque termali sono a pagamento, ma offrono l'occasione per un'esperienza davvero speciale. Sono infatti disponibili delle deliziose piscine per l'idromassaggio di coppia che si affacciano direttamente sul lago! Immaginate!

Non siete innamorati ma raffreddati? Vanno benissimo comunque: l'acqua di Sirmione è considerata un toccasana per le vie respiratorie, tanto che in Italia sono in commercio delle boccette che contengono quest'acqua che gli italiani usano per curare i fastidiosi sintomi del raffreddore e della sinusite!

Se poi oltre al relax e al clima romantico volete anche un contesto montano innevato dove potete alternare i benefici dell'acqua termale a delle intrepide sciate... beh, allora d'inverno non potete perdervi le terme di Bormio! In effetti il benessere delle terme è ancor maggiore se lo si gode dopo una grande fatica fisica! Bormio si trova in Valtellina ed è il posto perfetto per gli amanti delle terme in alta quota sulle Alpi. Il calduccio dell'acqua è ancora più confortevole se davanti a voi avete un panorama che si apre sulle cime innevate, no?

Per le mie vacanze più recenti ho deciso di provare, però, un altro complesso termale italiano molto rinomato: quello di Abano e Montegrotto. In questo caso non si tratta di un singolo stabilimento ma di un vero e proprio comprensorio termale vicino alla città di Padova. È, per essere precisi, una vasta area termale che si trova sui Colli Euganei in Veneto... i centri termali sono tantissimi... pensate, se ne contano circa settanta!

Con tanta possibilità di scelta è evidente che ad Abano-Montegrotto chiunque può trovare il centro giusto per le proprie esigenze. L'offerta di servizi è talmente vasta che si può letteralmente fare una vacanza benessere cambiando tipologia di esperienza ogni giorno e spostandosi di solo qualche centinaio di metri! Non solo ha il vanto di essere il più grande comprensorio termale

d'Europa, ma è anche un luogo di grande pregio naturalistico... pensate che nel 1300 il grande poeta Petrarca scelse questa zona per abitarvi proprio per la grande pace e il fascino del luogo!!

Infine ho un piccolo consiglio anche per chi tra voi, purtroppo, non cerca solo un bel contesto per rilassarsi, ma anche un aiuto per la salute. In Italia esistono delle terme dotate di celebri acque minerali dal potere curativo. Sto parlando delle terme di Montecatini, Chianciano e Salsomaggiore. Citare solo una di queste sarebbe un'offesa alle altre e non voglio prendermi questa responsabilità.

Il potere curativo delle loro acque è noto da tantissimo tempo, tanto che sin dai secoli scorsi era abitudine dei nobili con qualche problemino di stomaco, di fegato o comunque di natura gastro-intestinale, trascorrere un periodo dell'anno in queste terme dove si curavano bevendone l'acqua. Una curiosità è il modo in cui, da sempre, si fa riferimento a questa pratica... sì, perché non si dice "andare a bere l'acqua terapeutica" come forse sembrerebbe naturale... da sempre si dice "passare le acque"! Perché? Bo, ma una teoria io ce l'ho...

Come sempre, il tempo è tiranno... vorrei parlarvi di ancora tanti luoghi termali splendidi... per non fare torto a nessuno... ma davvero questo discorso diventerebbe troppo lungo! Forse in futuro avrò l'occasione di dirvi delle terme di Ischia, magari raccontandovi delle altre particolarità splendide di quest'isola... ma per questo dovrete aspettare un'altra delle mie storie!

Ecco, e adesso ho proprio voglia di tornare a Montegrotto!! Chi viene con me? Seramente, se potessi andrei alle Terme tutti i giorni! Sarà perché lavoro troppo e mi fa sempre male la schiena? Bo! Se qualcuno di voi è fisioterapista, per favore mandatemi un voucher!

E con questo ci lasciamo anche oggi, ti lascio al tuo secondo e terzo ascolto e agli esercizi di comprensione che trovi su www.italymadeeasy podcast.com. Un abbraccio e alla prossima! Ciao!