

Spa & Hot Springs in Italy

Le Spa e le Terme in 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. SPA, centri benessere e terme sono frequentate in media da 50 anni
Spa, wellness centers and thermal springs have been visited on average for 50 years. V F
2. In media gli italiani che frequentano i centri benessere spendono 1200 euro l'anno
On average, Italians that go to wellness centers spend 1200 euros a year. V F
3. Fra i trattamenti preferiti dagli italiani c'è al primo posto i massaggi.
Among the treatments preferred by Italians, massages comes in first place. V F
4. Le lampade solari non sono più consentite in Italia
Tanning lamps are no longer allowed in Italy. V F
5. La ceretta è la rimozione dei peli in varie parti del corpo
Waxing is the removal of hair in various parts of the body V F
6. Gli italiani non sono stressati
Italians aren't stressed. V F
7. Manu l'ultima volta è stato alle terme di Montegrotto, vicino Padova
Last time Manu was at the Montegrotto Spa near Padova. V F
8. Andare alle terme è uno dei modi migliori per per controllare e ridurre lo stress
Going to the spa is one of the best ways to control and reduce stress. V F
9. Manu preferisce i centri estetici alle terme
Manu prefers beauty centers rather than Spas. V F
10. Le terme di Sirmione sono all'aperto
The Sirmione Spas are outdoors. V F

ANSWERS TO THESE QUESTIONS ARE PRINTED ON THE NEXT PAGE.

DO NOT PROCEED UNTIL AFTER YOU'VE ANSWERED THEM!

▷ ANSWERS

1. *Spa, wellness centers and thermal springs have been visited on average for 50 years.* FALSE
2. *On average, Italians that go to wellness centers spend 1200 euros a year.* TRUE
3. *Among the treatments preferred by Italians, massages comes in first place.* TRUE
4. *Tanning lamps are no longer allowed in Italy.* FALSE
5. *Waxing is the removal of hair in various parts of the body* TRUE
6. *Italians aren't stressed.* FALSE
7. *Last time Manu was at the Montegrotto Spa near Padova.* TRUE
8. *Going to the spa is one of the best ways to control and reduce stress.* TRUE
9. *Manu prefers beauty centers rather than Spas.* FALSE
10. *The Sirmione Spas are outdoors.* TRUE

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

Oggi parliamo di centri benessere e cura della persona in Italia.

Se questo ti interessa o semplicemente se vuoi ascoltare un po' di italiano questo è l'episodio per te.

Ciao a tutti e bentornati a Italy Made Easy podcast.

Benvenuti a questo nuovo episodio dove come ho detto parliamo di benessere e di centri benessere insomma le SPA, le terme dove noi italiani amiamo andare per rilassarci e anche per risolvere problemi fisici, acciacchi, dolori... quelle cose che arrivano quando diventiamo meno giovani, no?

Allora prima di cominciare io ti do' il benvenuto, mi ricordo di presentarmi, sono Venditti, sono un insegnante di italiano, sono italiano ovviamente e sono il fondatore di Italy Made Easy.

Questo podcast che si chiama Italy Made Easy podcast è prodotto da noi di Italy Made Easy ovviamente e ci trovi ovunque... su [YouTube Italy Made Easy](#), su [Facebook Italy Made Easy](#), [Instagram Italy Made Easy](#).

Insomma, siamo Italy Made Easy perché cerchiamo di aiutare gente come te, studenti di italiano con una passione per l'Italia e per la cultura e cerchiamo di facilitare (Made Easy) di facilitare tutto quello che ha a che fare con l'Italia e non solo con la lingua.

E infatti in questo podcast non parliamo di lingua, utilizziamo l'italiano per parlare, ma non spieghiamo niente, perché è una pessima idea come sai, imparare l'italiano in italiano, perché le spiegazioni sono troppo difficili da seguire in italiano.

Ma allora noi di Italy Made Easy che siamo qui per te, abbiamo creato quasi cinquanta episodi già di questo podcast, in cui utilizziamo l'italiano per aiutarti a imparare la lingua, ma parliamo di cose interessanti, spero.

Oggi parliamo di centri benessere come ho detto.

Se tu ricordi nell'episodio 45 abbiamo parlato di come spendiamo i nostri soldi noi italiani e al primo posto c'è l'alimentazione, perché mangiamo, mangiamo un sacco... mangiamo un sacco. Dopo l'alimentazione la cura del proprio corpo è il settore dove noi italiani spendiamo più soldi. Quindi ti ricordo vai a vedere e ascoltare l'episodio 45 per ricordarti queste cose, ma insomma spendiamo abbastanza soldi per la nostra cura... ed è una cosa bella secondo me più o meno dieci miliardi di euro all'anno vengono spesi da noi italiani in centri benessere e in Terme e SPA e cose simili.

Il gruppo di persone che più ricorre a queste soluzioni sono i giovani, sono uomini e donne fra i 18 e 34 anni, quindi giovani. Sicuramente sono i giovani.

Poi ovviamente c'è il settore delle persone più anziane che usa queste terme e queste strutture perché ha problemi fisici, ma qui evidentemente stiamo parlando di strutture di benessere, di piacere e non di necessità.

Queste informazioni fra l'altro vengono da "Il Sole 24 Ore" che è un quotidiano italiano e quindi sono dati che noi ora analizziamo e cerco di presentarteli in un modo interessante e di sicuro imparai qualcosa sulla nostra cultura e garantito anche qualche parola nuova, perché io cerco sempre di inserire qualche parola interessante per te.

In media gli italiani che frequentano i centri benessere spendono 1200 euro l'anno in queste cose... se ci pensi è molto perché gli stipendi in Italia non sono molto alti, quindi 1200 euro è quasi un mese di lavoro per molti italiani, quindi vuol dire che veramente gli interessa stare bene.

Sarà quindi che noi italiani siamo un po' ossessionati con il benessere e la salute?

Sì e no... ci sono culture che sicuramente sono ancora più fanatiche di terme e di SPA, ma è chiaro che questa è una tendenza in ascesa e sempre più italiani ricorrono a queste strutture.

Un numero importante per esempio è il numero di palestre parrucchieri e istituti di bellezza che esistono in Italia: sono 300 mila... 300 mila palestre, parrucchieri e istituti di bellezza.

Per quale motivo andiamo a un centro estetico?

Allora beh, adesso la parola centro estetico... centro benessere... A volte c'è una differenza.

Centro estetico potrebbe essere dedicato soltanto alla cura dell'aspetto fisico, come per esempio per la depilazione o per le sopracciglia. Queste cose qui... di pulizia del viso, queste cose più generiche.

E poi abbiamo ovviamente centri benessere che sono più mirati a idromassaggi, massaggi, fanghi... sono massaggi fatti con il fango perché... è cosa complicata che non so spiegare, ma è una cosa molto molto popolare in Italia soprattutto nel Nord e nelle zone vulcaniche italiane molto spesso.

Gli italiani vanno a un centro estetico un centro benessere per rilassarsi e una forma di relax è una forma di rilassamento psico fisico perché per un'ora, due ore, tre ore non devi fare niente... se e se poi ricevi un massaggio, ancora meglio, no?

Noi italiani siamo stressati come un po' tutte le culture occidentali siamo una cultura stressata e abbiamo bisogno di rilassarci e questa è l'opportunità di farlo.

Fra i trattamenti preferiti da noi italiani c'è sicuramente al primo posto i massaggi.

Ricevere un bel massaggio fatto bene di sicuro è una cosa che fa piacere quasi a tutte le persone. Conosco persone alle quali proprio non piace l'idea del massaggio perché non sopportano di essere toccati, in generale... io personalmente adoro i massaggi.

Fra varie modalità, generalmente massaggio sportivo, bello forte, che fa male.

Non sopporto il massaggio rilassante, personalmente... e poi altre forme di massaggio. che ne so lo shiatsu... ma anche io faccio molta agopuntura personalmente.

Comunque poi noi italiani facciamo ancora lampade... Il Solarium non so se perché è ancora legale, ma ci sono ancora solarium in Italia... sì sì l'ho visti, garantisco... manicure e pedicure. E poi c'è chi si fa fare le sopracciglia con la forma perfetta scolpita sopra sopra gli occhi... le sopracciglia appunto.

E poi c'è chi va per fare la ceretta. La rimozione dei peli, la ceretta. E da varie parti del corpo... gambe inguine, ascelle ma anche i baffetti ...i baffi.

Insomma varie e varie cure standard che possiamo trovare in questo tipo di centri.

Allora secondo me il motivo principale per il quale noi italiani frequentiamo sempre di più i centri benessere è sicuramente per lo stress, siamo una cultura che è sempre più stressata abbiamo

una vita uno stile di vita sempre più frenetico e alla fine non abbiamo molti modi di gestire questo stress. In aggiunta, molti di noi italiani soffriamo di insonnia, sarà perché beviamo tanto caffè non lo so, se vuoi sapere qualcosa in più sul caffè in Italia ascolta l'episodio 48, ma abbiamo problemi di insonnia e di stress.

E il bello di un centro benessere o di una stazione termale è che ti permette veramente di rilassarti. Io ho una preferenza per le terme e non per il centro estetico...

Centro estetico, vai, fai il massaggio, fai la ceretta e esci...

Secondo me non aiuta tanto quanto passare 2 - 3 - 4 - 7 giorni alle terme.

Le stazioni termali sono quelle zone dove dalla terra esce acqua termale, generalmente in zone vulcaniche, e l'esperienza di passare anche una settimana alle terme è una cosa che veramente raccomando, non è soltanto per gli anziani, assolutamente.

L'ultima volta che sono stato alle terme a Montegrotto vicino Padova, la metà degli ospiti erano giovani, gente giovane 20 - 30 anni. E poi ovviamente c'erano anche le persone più adulte nel mio gruppo di 40- 50 anni fino a persone più anziane... 70, 80, 90 anni.

E ovviamente il tipo di attività che facciamo è diverso ma andare alle terme magari non è il modo migliore ma è uno dei modi migliori per... per controllare e ridurre lo stress e magari aiutare anche i problemi di insonnia.

Se sei interessato a frequentare le terme, delle vere località termali in Italia, io ti faccio qualche nome, poi puoi fare una tua ricerca per scoprire di più e per vedere quale è più vicina al posto dove di solito vai in Italia e anche quale è più specifica per te, perché ogni zona termale in Italia è specializzata in qualcosa di specifico - scusa la ripetizione - perché l'acqua che esce dal sottosuolo in quella zona specifica per vari problemi.

Io ti consiglio sicuramente di andare a Saturnia, che non è lontano da Roma, quindi puoi anche farlo in giornata, le Terme di Saturnia sicuramente sono le più belle da vedere, sono all'aperto... è uno spettacolo soltanto vederle.

E poi ci sono Terme nella zona di Sirmione.

Poi giù... vediamo... Andando verso sud... nella zona di Pantelleria e Vulcano, ovviamente dove ci sono i vulcani ci sono le terme... e poi la zona che io ho frequentato di più che sono le Terme di Abano e Montegrotto vicino Padova, fra Venezia e Padova.

E poi ci sono terme un po' ovunque, ma queste sono quelle principali.. sono altre termine famose come per esempio quelle di San Filippo ai bagni, Bormio... di Viterbo.

Comunque vai vai a quelle di Saturnia e quelle che conosco io di Abano e Montegrotto. Le altre non le conosco.

Sicuramente quelle di Pantelleria- Vulcano sono spettacolari perché sono al mare.

So che anche Capri o Ischia hanno terme.

Comunque fai una piccola ricerca e poi mandarmi una cartolina per sapere per farmi sapere come sono andate le vacanze alle terme italiane. Grazie di tutto, di nuovo vai a scaricare il pdf a italymadeeasy.com/049

E noi ci vediamo... ci sentiamo nel prossimo episodio. Ciao!