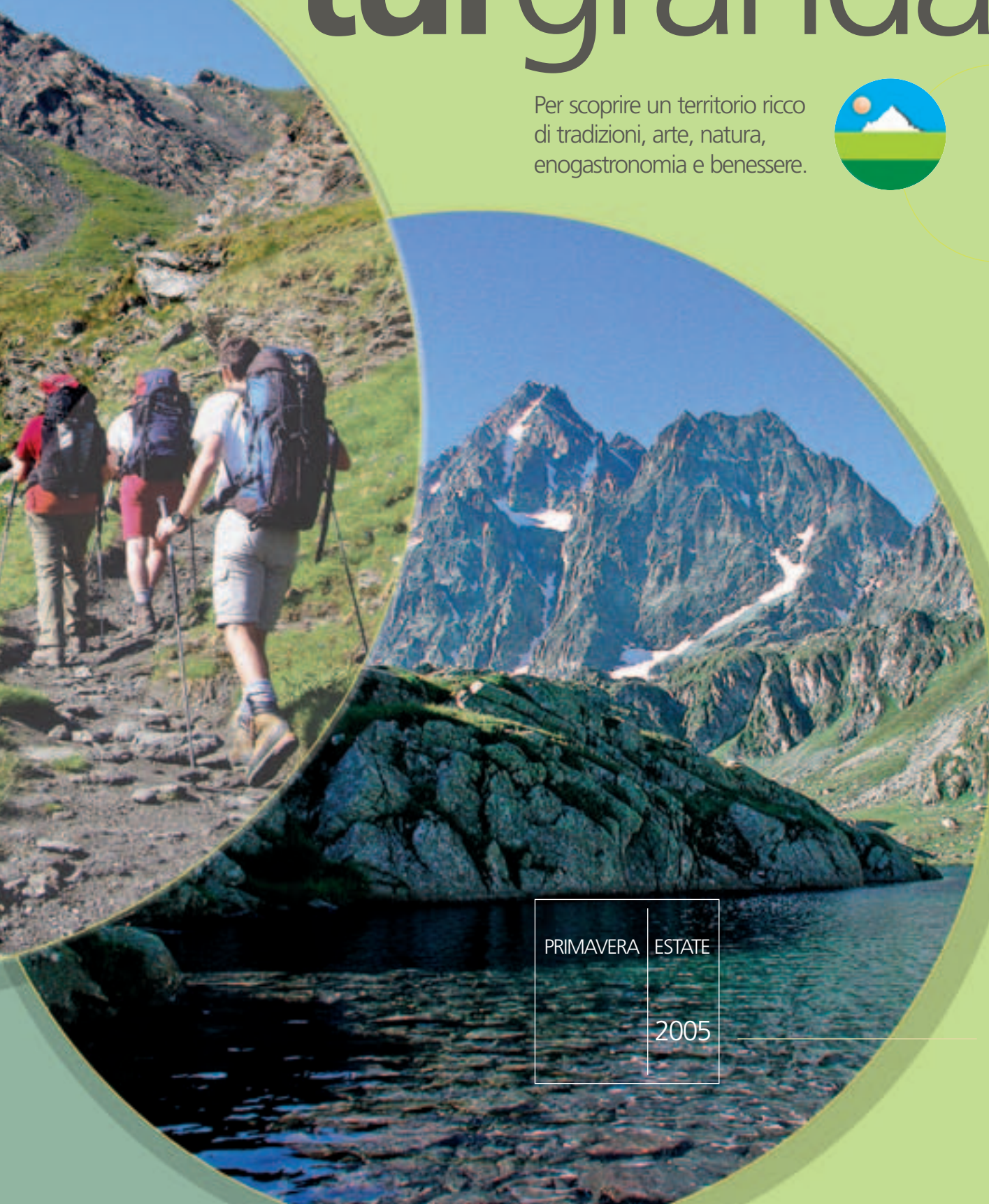


# turgranda

Per scoprire un territorio ricco di tradizioni, arte, natura, enogastronomia e benessere.



PRIMAVERA | ESTATE

2005

# IL BUON VIVERE

Benessere e cultura tra Valle Varaita,  
Saluzzese e Cuneese

1° giorno. Arrivo a Costigliole Saluzzo.

2° giorno. **Costigliole Saluzzo**: un centro benessere all'interno di una storica dimora del XV° secolo. **Cuneo**: piazze, edifici di stampo sabauda, portici medioevali che lasciano trasparire 800 anni di storia.

3° giorno. **Costigliole Saluzzo**: pensare solo a se stessi, nel relax e nella quiete del Castello Rosso. **Saluzzo**: indubbiamente una delle più belle città del Piemonte. Cultura, bellezze storiche e paesaggistiche, arti e mestieri. Un'immersione nel medioevo.

4° giorno. Partenza da Costigliole Saluzzo.

46



A vederla da lontano, Costigliole Saluzzo sembra il paese ideale attorno al quale costruire il proprio presepe. Le case dai tetti rossi sono disposte ordinatamente sulla collina, dominate dalla mole di 3 castelli e circondate dal verde delle vigne che producono il Quagliano, un indimenticabile vino rosso DOC da dessert.

In uno di questi manieri, il Castello Rosso, trova collocazione un Centro Benessere apprezzato per i suoi massaggi shiatsu, il bagno turco, il peeling, i trattamenti estetici e gli idromassaggi ai cristalli detossinanti. Un antico castello della fine del 1400, immerso in un vasto parco, lontano dai rumori, in posizione panoramica sul paese e sulla pianura. Un ambiente esclusivo, con romantiche atmosfere, tra gli affreschi delle sale da pranzo, stanze curate nel minimo dettaglio, il Salone Costantia, la Torre del Pensiero, un ristorante prestigioso, la Galleria degli Stemmi ed i percorsi naturalistici.

Giorni rilassanti che vi permetteranno anche di conoscere il territorio circostante: Cuneo, con le chiese, i nobili palazzi, le ampie piazze, gli antichi portici e le invitanti botteghe che offrono ghiotte specialità gastronomiche locali; Saluzzo, un centro medievale arroccato in collina, trafitto da una ragnatela di viuzze e scalette lastricate, conventi e chiostri, case nobiliari, affreschi, edicole votive, antichi pozzi, fontane, portali intagliati, botteghe artigiane e negozi di antiquari.



## Il buon vivere

cod. E5VA03

Durata: 4 giorni/3 notti

La quota comprende: trattamento di mezza pensione (bevande escluse) in hotel 3 stelle. Trattamento benessere come da programma e prezzi convenzionati per ulteriori trattamenti. Degustazione di vini in una cantina tipica. Quote su richiesta per i seguenti servizi: guida turistica, trasferimenti durante l'intero programma e pacchetti benessere.

Quota di partecipazione base doppia	440
Supplemento singola	24
Riduzione 3° letto adulto	-36
Riduzione 3° letto bambino (2-8 anni)	-90
Supplemento per periodi dal 6/8 al 22/8	10

Per ulteriori dettagli consultare il sito [www.turgranda.it](http://www.turgranda.it)

# TERMALISMO, CARRUGGI E ROSSESE

Benessere e cultura nell'Imperiese

1° giorno. Arrivo a Pigna.

2° giorno. Pigna Antiche Terme: giornata all'insegna della cura del corpo, tra relax, ginnastica in piscina, massaggi tonificanti o rilassanti, palestra, beauty farm e centro benessere.

3° giorno. **Dolceacqua**: i rioni Terra e Borgo, il Ponte Vecchio a schiena d'asino ed il Castello dei Doria. **Apricale**: gli affreschi della Chiesa di Santa Maria. **Sanremo**: il Palazzo Borea d'Olmo, il Museo Civico e la città vecchia.

4° giorno. **La Mortola** e **Grimaldi**, con le grotte preistoriche dei Balzi Rossi ed il magnifico Giardino Botanico Hanbury.

5° giorno. Pigna Antiche Terme: immergersi... per rigenerarsi: questo è il motto del complesso termale. Ancora un giorno da dedicare a se stessi, nel modo maggiormente gradito.

6° giorno. Partenza da Pigna.



Siamo nella zona occidentale della Liguria, al confine con la Francia. Confine di Stato ma anche confine fra paesaggi costieri e montani, con gli olivi che salgono a rubare spazio alle querce, ai castagni, ai faggi ed ai pini marittimi, creando ricchi contrasti di colori e di profumi.

L'olivo domina il paesaggio della bassa e media valle, ma le serre, gli orti, i vigneti si inerpicano in alto sulle dorsali, occupano spazi impensabili, fin dove l'uomo è giunto con le terrazze sorrette dai muri a secco. Oltre, i boschi addolciscono il paesaggio per poi lasciare spazio alle rocce, che si alzano in ardite falesie.

Nei paesi l'impronta medioevale è rimasta intatta: vie circolari comunicanti attraverso stretti vicoli, i carruggi, tetti in lastre di pietra; portali con architravi in ardesia e piccole piazze cariche di storia.

Si andrà alla scoperta dell'antica Dolceacqua, della caratteristica Apricale, e della "città vecchia" di Sanremo, si potrà passeggiare negli splendidi giardini che Sir Hanbury ha lasciato in dote a questa terra e si parlerà anche di caverne e neolitico. Si visiteranno una cantina per poter degustare i vini Rossese e Pigato ed un'azienda dove si produce un eccellente olio extra vergine.

Conoscendo queste splendide terre potrete conoscere un po' anche voi stessi, nell'ambiente elegante ma informale che vi attende al Grand Hotel Pigna Antiche Terme, dove potrete rigenerarvi e lasciarvi alle spalle lo stress imposto dalla vita quotidiana.

47

## Termalismo, carruggi e rossese

cod. E5IM01

Durata: 6 giorni/5 notti

**La quota comprende:** trattamento di mezza pensione (bevande escluse) in hotel 3 stelle. Ingresso e visita alle grotte dei Balzi Rossi ed al Giardino Botanico di Ventimiglia, e convenzione con il Centro Benessere dell'hotel.  
**Quote su richiesta per i seguenti servizi:** guida turistica, trasferimenti durante l'intero programma e pacchetti benessere.

Quota di partecipazione base doppia	370
Supplemento singola	125
Riduzione 3° letto adulto	-30
Riduzione 3° letto bambino (2-8 anni)	-90
Supplemento per periodi dal 6/8 al 22/8	10

Per ulteriori dettagli consultare il sito [www.turgranda.it](http://www.turgranda.it)



# INNAMÒRATI DI TE

Benessere e natura in Valle Stura

1° giorno. Arrivo in Valle Stura.

2° giorno. **Terme di Vinadio:** fanghi, massaggi, estetica, grotte sudatorie, piscina presso le moderne strutture del reparto termale e della beauty farm situati all'interno del Grand Hotel Vinadio Terme.

3° giorno. **Terme di Vinadio:** giornata a contatto con l'incontaminata natura che circonda questa caratteristica località, una facile camminata per rifugi e laghi.

4° giorno. **Terme di Vinadio:** trattamenti termali presso il locale centro. Relax e fitness nel verde.

5° giorno. Partenza dalla Valle Stura

48



Stress, affaticamento, vita sedentaria, errate abitudini alimentari, ritmi frenetici alterano l'equilibrio psicofisico in misura spesso preoccupante.

Il programma prevede un breve soggiorno rilassante nei locali reparti termali e nel centro benessere, dove un'équipe di esperti di salute e bellezza vi aiuteranno ad affrontare tutti questi problemi.

Lo stabilimento termale è noto sin dall'antichità per le acque sulfuree che sgorgano a oltre 60° e per i fanghi e le muffe che se ne traggono: le grotte sudatorie a 55°, per svolgere una tonificante sauna termale naturale ne sono la naturale interpretazione.

Dispone inoltre, unico in Italia, di una piscina full immersion per i fanghi, per trattamenti estremamente efficaci. Vi si praticano anche massaggi per un'immediata sensazione di benessere e rilassamento e si cura l'estetica con un qualificato centro benessere-beauty farm, che dispone di attrezzature all'avanguardia abbinate a terapie naturali.

E infine la piscina termale, ideale per il tempo libero ed il relax più totale.

È possibile abbinare ai trattamenti del centro un sano momento di contatto con la splendida natura circostante, trascorrendo una intera giornata all'aria aperta nei vicini rifugi Migliorero e Laghi dell'Ischiator (2 ore di cammino): luoghi silenziosi, gradevoli, aperti e soleggiati pur tra le alte barriere montuose che separano l'Italia dalla Francia. Un piacevole e tonificante intermezzo per farvi apprezzare ancor di più questi giorni di tranquillità totale.



## Innamòrati di te

cod. E5ST01

Durata: 5 giorni/4 notti

**La quota comprende:** trattamento di pensione completa (bevande escluse) in hotel 3 stelle. Convenzione con il Centro benessere dell'hotel.

**Quote su richiesta per i seguenti servizi:** guida escursionistica e pacchetti benessere.

Quota di partecipazione base doppia	330
Supplemento singola	32
Riduzione 3° letto adulto	-32
Riduzione 3° letto bambino (2-10 anni)	-64
Supplemento per periodi dal 6/8 al 22/8	10

Per ulteriori dettagli consultare il sito [www.turgranda.it](http://www.turgranda.it)

# IN ARMONIA CON IL CORPO

Benessere nelle Valli Gesso e Stura

1° giorno. Arrivo alle Terme di Valdieri.

2° giorno. Terme di Valdieri: cure termali, massaggi e trattamenti viso e corpo, uso piscina termale e passeggiate montane.

3° giorno. Terme di Valdieri: segue programma analogo al giorno precedente.

4° giorno. Terme di Valdieri: prosecuzione dei trattamenti prescelti. Nel pomeriggio trasferimento (1 ora e mezza circa d'auto) alle Terme di Vinadio ed inizio dei trattamenti.

5° giorno. Terme di Vinadio: Fanghi, massaggi, beauty farm, grotte sudatorie e uso piscina termale.

6° giorno. Terme di Vinadio: segue programma analogo al giorno precedente.

7° giorno. Partenza dalle Terme di Vinadio.



Quando vi accorgete che lo stress, la vita troppo sedentaria o le errate abitudini alimentari rischiano di alterare il vostro equilibrio psico-fisico o, semplicemente, quando il vostro aspetto non vi soddisfa più, è giunto il momento di fermarvi e “dedicarvi a voi”.

Le Terme di Valdieri, inserite in un ampio parco di pini e faggi, sono dotate di piscine con acqua calda termale, attrezzature fitness e palestra. Le acque termali, il cui principio attivo è costituito dallo zolfo, le grotte naturali sulfuree, scaldate fino a 46° dalla falda d'acqua che scorre all'interno della roccia e le alghe terapeutiche, dalle quali è nata una linea cosmetica completa per viso e corpo, possiedono molteplici proprietà terapeutiche.

Le Terme di Vinadio sono situate nella graziosa borgata alpestre di Bagni ed anch'esse sono note da tempo immemore per le 8 sorgenti calde solforose, che sgorgano a temperature tra i 30 ed i 62°. I reparti termali propongono la piscina termale, ideale per il relax ed il tempo libero, piscina di fanghi full immersion unica in Italia, massaggi manuali, qualificata beauty farm con relativo centro benessere, grotte sudatorie termali a 55°, ed una completa linea cosmetica per continuare le cure a casa propria.

Il programma vi propone entrambe le stazioni termali e le loro valide strutture alberghiere perché possiate apprezzarne la qualità, goderne i benefici ed assaporare, nel contempo, la splendida ed incontaminata natura che le circonda.

49



## In armonia con il corpo

cod. E5GE04

Durata: 7 giorni/6 notti

**La quota comprende:** trattamento di pensione completa (bevande escluse) in hotel 3 stelle. Convenzione con Centri benessere dell'hotel.

**Quote su richiesta per i seguenti servizi:** guida escursionistica e pacchetti benessere.

Quota di partecipazione base doppia	460
Supplemento singola	48
Riduzione 3° letto adulto	-42
Riduzione 3° letto bambino (2-10 anni)	-84
Supplemento per periodi dal 6/8 al 22/8	10

Per ulteriori dettagli consultare il sito [www.turgranda.it](http://www.turgranda.it)