

POLOGNE

SPA et Thermalisme



POLISH
TOURISM
ORGANISATION



Move Your Imagination

www.pologne.travel

ISBN 978-83-8010-045-9

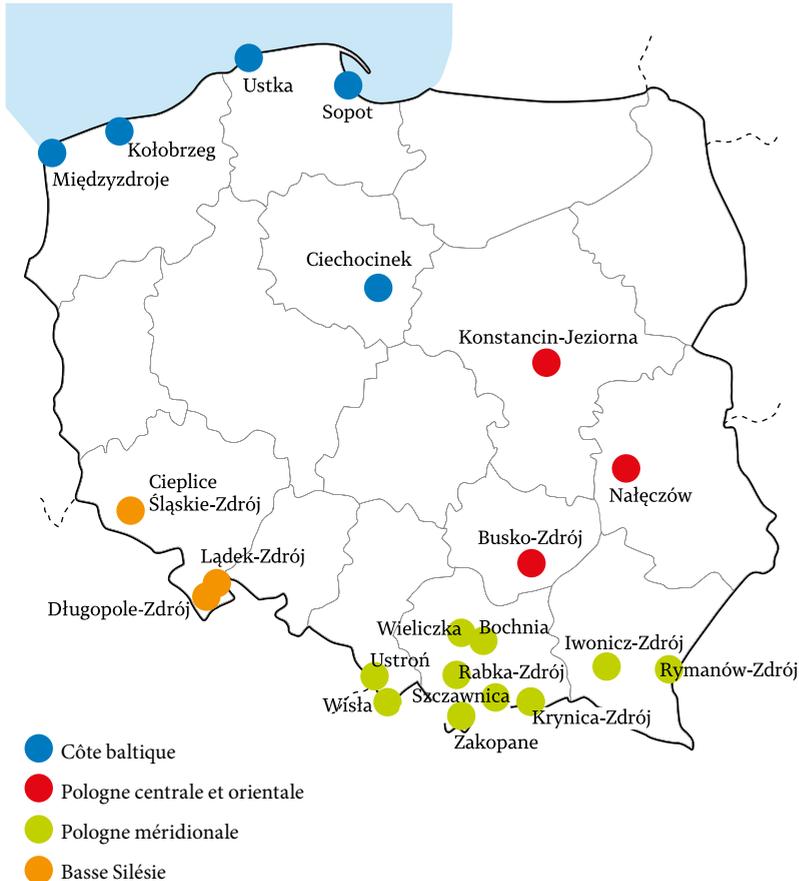
FR



SPA et Thermalisme

La localisation des stations thermales en Pologne

Leur profil thérapeutique est déterminé par des paramètres climatiques et des ressources naturelles, dont les propriétés médicales sont bien connues.



Stations de bord de mer

Elles sont situées à moins de 3 km de la côte de la Baltique, à proximité de belles plages de sable, au milieu de forêts de pins.

Stations de plaine

Elles sont situées à une altitude ne dépassant pas 200 mètres au-dessus du niveau de la mer, dans la partie polonaise de la plaine européenne, au milieu de lacs et de forêts.

Stations en région de basse et moyenne montagne

Elles sont situées sur des hauteurs culminant entre 200 et 400 mètres au-dessus du niveau de la mer et se concentrent au pied des Sudètes et des Carpates, dans la partie méridionale du pays.

Stations de montagne

Elles sont situées à 400-800 mètres d'altitude.

Le sous-sol de la saline à Wieliczka est le seul qui échappe à cette classification.



En Pologne pour la santé et la beauté

De la Baltique aux Tatras, les stations thermales polonaises offrent le repos au contact de la nature, enrichi de soins thérapeutiques, spa et esthétiques.

Le séjour dans les stations thermales polonaises peut être une expérience inoubliable. Les sanatoriums et centres de Spa mettent à profit les vertus de la nature et de la culture polonaise – ses attractions touristiques, la beauté de ses paysages ses microclimats et ses richesses naturelles. Dans la présentation des principales stations thermales polonaises, il est tenu compte des centres d'intérêt touristiques qui leur sont propres. En effet, quelles que soient les indications thérapeutiques ou l'espoir de prolonger sa jeunesse et préserver sa beauté, le séjour dans chacune de ces stations se doit d'offrir la garantie d'un repos réussi. ►



► Traitement, rééducation et prévention sont les principales missions des stations thermales polonaises. Quarante-cinq localités et les sous-sols de la saline de Wieliczka, inscrite à l'inventaire de l'UNESCO, ont reçu l'accréditation officielle du Ministère de la Santé garantissant que les conditions climatiques et les propriétés des eaux minérales ainsi que des substances présentes sur le site qualifient ces stations pour offrir des soins de santé dans des spécialités bien définies.. La plupart des stations thermales sont des entreprises publiques, comprenant des groupes de sanatoriums et d'établissements de traitement par des moyens naturels. Dans le cadre du programme Club des Stations thermales polonaises, l'Agence du Tourisme de santé spécialement créée à cet effet, aide les patients – dans un but non lucratif – à trouver une place et une cure dans la station thermale correspondant au profil curatif du patient. ►

Avoir obtenu le statut de station thermale garantit que les conditions climatiques et les qualités des eaux et des boues thermales de ce site le prédestinent à fournir des soins médicaux.



► Une toute autre image du tourisme de santé est offerte par les hôtels Wellness & SPA. Ils offrent des soins de médecine esthétique et des programmes centrés sur la remise en forme et sur les soins de beauté. Un autre groupe est constitué par les Medical SPA, des centres à finalités thérapeutiques, mais qui ont recours à des soins puisant dans diverses traditions et systèmes médicaux. Leurs recettes sont empruntées aux médecines traditionnelles, extrême-orientale, ayurvédique, à l'herboristerie, l'hydrothérapie, la photothérapie, la lithothérapie ou la thalassothérapie. Il s'agit de complexes de luxe, qui disposent de centres de remise en forme et de cabinets de traitement, où l'équipement moderne affiche une stylistique raffinée. Les patients y sont encadrés par un personnel qualifié et peuvent bénéficier de l'hébergement et de la restauration.

Les hôtels Wellness & Spa sont des établissements de luxe, avec centres de wellness et cabinets de soins dotés d'équipements modernes, avec un personnel hautement qualifié et des installations hôtelières et gastronomiques à l'architecture intérieure raffinée.



www.dospa.pl



www.spahotele.pl





Les dons de la nature pour la santé

Les stations thermales polonaises possèdent des sources d'eaux minérales dotées de riches vertus curatives..

La composition des eaux thermales de Pologne est très variée. Leur répartition sur le territoire n'est pas régulière. Les plus grandes ressources d'eau thermales sont localisées dans le Sud du pays. C'est précisément pour cette raison, que plus de la moitié des stations thermales polonaises est située dans les régions des Sudètes et des Carpates. Le degré de minéralisation n'est pas non plus comparable. En règle générale, les eaux des Carpates sont plus fortement minéralisées que celles des Sudètes, et les sources de montagne le sont davantage que celles qui jaillissent dans les plaines.

Les plus précieuses d'un point de vue médical sont les eaux acides bicarbonatées. Leurs sources particulièrement abondantes jaillissent dans les Carpates et les Beskides près de Nowy Sącz. C'est grâce à ce don de la nature que la plus belle localité thermale polonaise - Krynica Górska - s'est développée. Une autre station thermale doit son nom à ses eaux saturées de bicarbonate, appelées en polonais *szczawy* - c'est Szczawnica. ►

Les eaux possédant des propriétés curatives disponibles en Pologne se distinguent entre elles par leur degré de minéralisation.



► On ne trouve de sources riches en radon que dans les Sudètes.

Des eaux sulfatées moins minéralisées jaillissent en montagne ou en Pologne centrale et sont particulièrement abondantes dans la région de Ciechocinek. Les eaux iodées sont plus caractéristiques du littoral de la Baltique. En Pologne centrale, ce sont les eaux ferrugineuses. Dans les régions septentrionale et centrale ainsi que dans les Carpates du Sud, on trouve aussi des saumures. Les eaux thérapeutiques sont classées à part. Elles se trouvent habituellement à de grandes profondeurs. Il n'y a qu'à Cieplice-Zdrój et Łądek-Zdrój, dans les Sudètes, qu'elles s'écoulent naturellement en surface. Enveloppées d'un voile de vapeur, agréablement chaudes, elles ont été remarquées très tôt et leur utilisation thérapeutique a débuté dès le Moyen-Age.



www.karpaty.travel.pl

Les eaux iodées sont caractéristiques des régions littorales, les eaux ferrugineuses le sont de la Pologne centrale.



Les boues

Outre les sources d'eaux thermales, les réservoirs de boue – à la composition minérale variée – constituent une des plus grandes richesses naturelles des stations thermales polonaises.

Les boues – dans des gisements de tourbe riches en composants minéraux dont les vertus thérapeutiques sont multiples – sont un trésor exceptionnel. La boue est une masse organique formée dans des conditions naturelles au long de milliers d'années.

On exploite aujourd'hui, dans 30 stations thermales polonaises, les vertus des boues – en bains, compresses ou enveloppements. Les boues utilisées dans les traitements se présentent sous forme d'une bouillie (tourbe naturelle mélangée à de l'eau) maintenant parfaitement la température. En compresses ou enveloppements, elles chauffent certaines parties du corps à une température dépassant 40° C. Elles traitent les affections rhumatismales. La boue entre aussi dans la composition de nombreux produits de beauté.



www.sanatoria.org

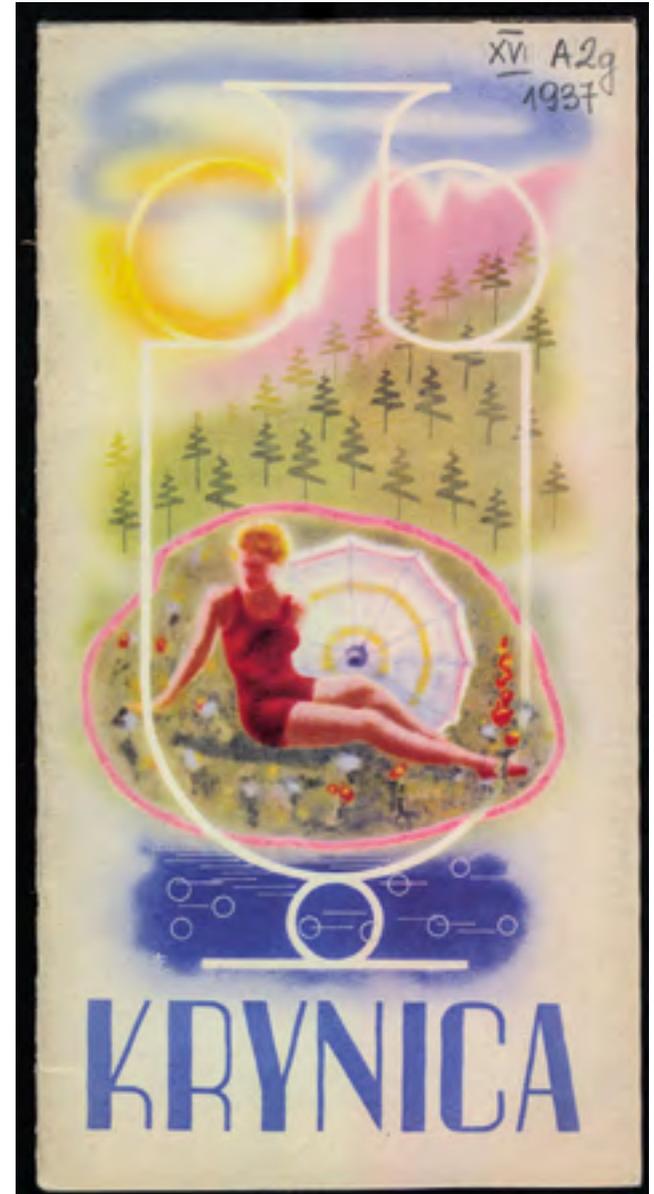


Huit siècles de tradition

Les plus anciennes informations sur l'exploitation des eaux minérales à des fins curatives sur les terres polonaises remontent au XII^e siècle et concernent Cieplice.

Au XVI^e siècle, le médecin suisse Paracelse avait commencé à décrire les vertus médicales des eaux minérales. Les médecins des rois de Pologne suivirent son sillage et rédigèrent les premiers traités sur le thermalisme en Pologne. À la charnière des XVIII^{ème} et XIX^{ème} siècles, alors que toute l'Europe s'était mise à voyager, la mode s'était développée en France de prendre des bains, pour sa santé et pour son agrément et son plaisir. Comme il était malséant de le faire en public, on commença à construire les premiers établissements thermaux – les bains. On a surtout commencé par imiter les installations et l'architecture des Spas suisses. Aujourd'hui encore, des constructions de bois aux décorations ajourées caractéristiques embellissent de nombreuses villes d'eaux polonaises. ►

Les édifices de bois, avec leurs ornements ajourés très caractéristiques, font jusqu'à aujourd'hui le charme de maintes stations thermales polonaises.



► Les séjours de cure devinrent vite populaires parmi les élites. Non seulement on s'y soignait, mais on y menait de plus en plus une vie mondaine mouvementée et on s'amusait avec faste. Frédéric Chopin prit goût à Duszniki, Goethe séjourna à Cieplice, de même que le futur président des Etats-Unis, John Quincy Adams, le tsar de Russie et le premier ministre de Grande-Bretagne, Winston Churchill, qui se rendit à Łądek Zdrój. Au lendemain de la II^{ème} guerre mondiale, de grands sanatoriums furent construits dans les villes d'eaux. On ne pouvait y être soigné que sur ordonnance d'un médecin. Au lendemain du changement de régime, les sanatoriums ont subi une complète métamorphose. Modernisés et très bien équipés, ils rendent aujourd'hui des services de santé du plus haut niveau mondial. En outre, des centres de bien-être modernes et des Spas médicaux surgissent à leur proximité, avec leurs luxueuses installations hôtelières. Grâce à leur microclimat agréable et à leur cadre pittoresque, les villes d'eaux comptent parmi les localités de repos et de détente les plus attrayantes de Pologne.



www.krynica-zdroj.pl/?page=159



www.kudowa.pl/en



Soins proposés dans les stations thermales polonaises

Les cures pratiquées dans les stations thermales polonaises mettent à profit leurs ressources naturelles et leurs microclimats uniques.

Bains et massages exécutés dans des eaux minérales aux propriétés définies, boues et gaz d'origine naturelle sont les bases mêmes de la balnéothérapie. On fait parfois appel également à des bains aromatiques contenant des plantes médicinales et des aiguilles de conifères. Les douches, les bains et les massages de parties du corps visées en particulier relèvent de l'hydrothérapie. La thalassothérapie, qui met à profit les propriétés de toutes les richesses marines – eau de mer, boues, sable et algues, est de plus en plus sollicitée dans les stations thermales et les complexes spas de la côte de la Baltique. ►

La climatothérapie, fondée sur la qualité d'un microclimat et sur l'action des rayons solaires, gagne en popularité.



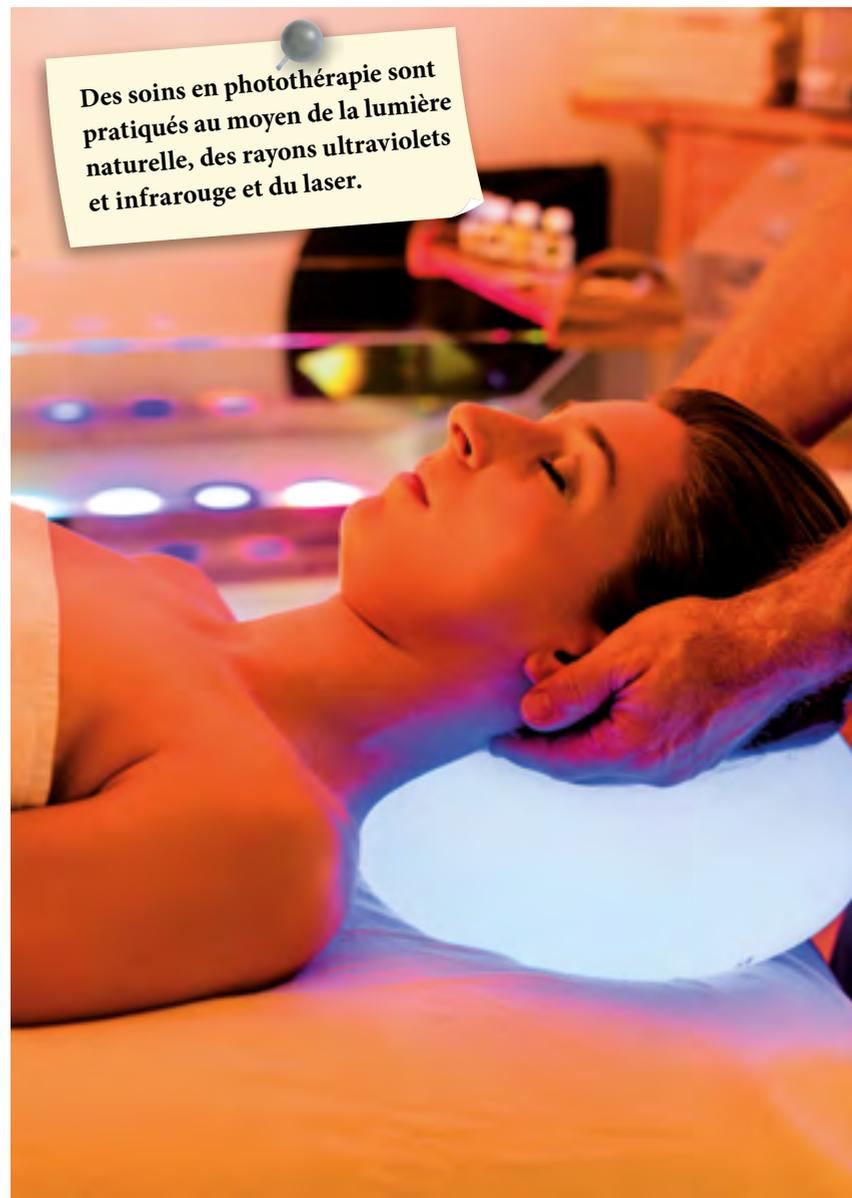
► On utilise en inhalations les aérosols diffusés dans des vaporisateurs de saumure (connus dans l'histoire sous le nom de « bâtiments de graduation ») ou l'air des mines saturé de composés minéraux. Diverses formes d'activités de plein-air associent kinésithérapie et thérapie en plein air, tandis que l'exploitation des bienfaits de l'atmosphère régnant dans le sous-sol est à la base des traitements appliqués dans les mines de sel. Les hautes températures sont utilisées pour les soins de thermothérapie, les basses températures - en cryothérapie. Lumière naturelle, rayons ultraviolets et infrarouges ainsi que faisceaux laser sont utilisés en photothérapie, tandis que les sons de différentes fréquences le sont pour l'ultrasonothérapie et la phonophorèse ou acupuncture par le son. L'électrothérapie offre une large gamme de soins et d'électrodiagnostic faisant appel au courant continu. La richesse de l'offre des stations thermales est complétée par de multiples programmes de diététique et de psychothérapie.



www.hoteleispa.info



www.pologne.travel/fr



Des soins en photothérapie sont pratiqués au moyen de la lumière naturelle, des rayons ultraviolets et infrarouge et du laser.



Les tours de vaporisation (de graduation) de Ciechocinek sont les plus grandes et les plus anciennes en Europe



Un microclimat exceptionnel attire les curistes du monde entier auprès des tours de vaporisation polonaises

Des tours de vaporisation (dites aussi de « graduation ») sont en service dans six stations thermales en Pologne. De nouvelles font leur apparition, dont celle, si originale, installée au fond de la saisissante mine de sel de Wieliczka

Les minéraux et micro-éléments contenus dans la saumure ont un effet très favorable dans le traitement des états inflammatoires des voies respiratoires, de l'hypertension, des névroses ou des syndromes d'épuisement général. On les conseille également aux habitants des agglomérations polluées ainsi qu'aux fumeurs. C'est Ciechocinek qui s'enorgueillit des tours de vaporisation les plus splendides. Elles sont les plus anciennes et les plus grandes en Europe. Les gigantesques structures de bois de la station thermale s'appuient sur 7000 épais madriers. Garnis de fagots de branches et brindilles d'arbres et de d'arbustes elles sont arrosées par l'eau fortement chargée en sel des sources voisines. Sous l'action de la chaleur et du vent, l'eau s'évapore, créant tout autour un aérosol et des conditions d'inhalation idéales. On trouve des installations comparables à Konstancin, près de Varsovie, à Inowrocław, Grudziądz, Busko-Zdrój, Rabka, ainsi qu'à Sołonka.



www.ciechocinek.pl/index.php?lang=4



www.fr.ckr.pl



Międzyzdroje

Capitale culturelle de l'été

Sur ses plages de sable doré, au milieu d'une nature ravissante, on peut non seulement prendre du repos, mais encore rencontrer des vedettes de cinéma.

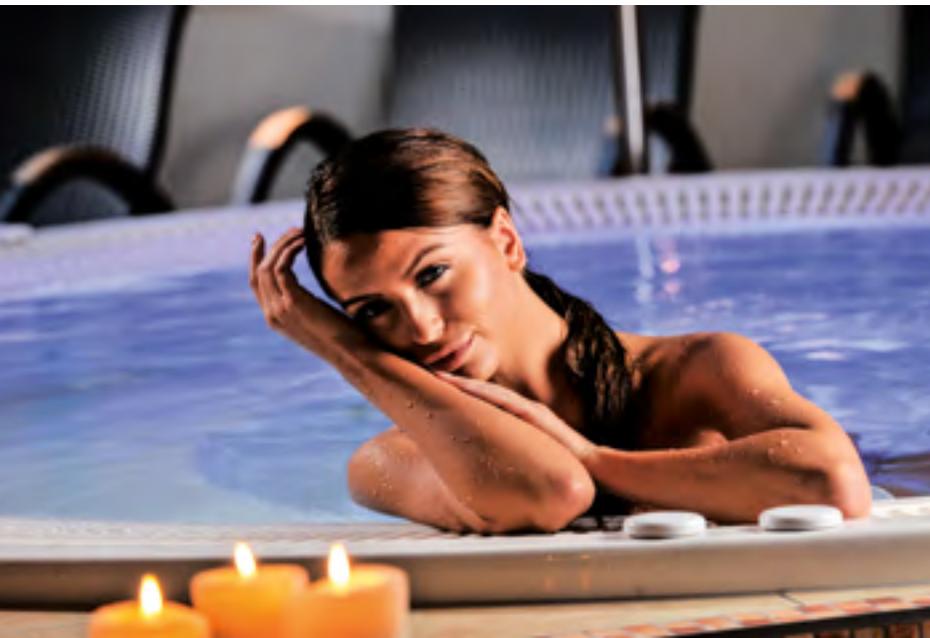
Międzyzdroje, n'est pas seulement un ensemble d'installations thermales et de loisirs. C'est aussi une jetée de 400 mètres qui avance dans la mer, des falaises boisées, le Parc national de Wolin et le Parc thermal Frédéric Chopin. Le climat marin y est doux et l'ensoleillement annuel bat tous les records. L'air pur, libre de tout allergène et saturé d'iode, favorise les cures. On y soigne les allergies respiratoires et cutanées, les migraines et névralgies, l'obésité, les maladies et les traumatismes moteurs, les rhumatismes, les affections respiratoires, circulatoires et nerveuses. Il est possible d'effectuer un séjour sans traitement thérapeutique mais comportant des soins de régénération biologique. Tous les ans, le Festival des Etoiles est organisé à Międzyzdroje. Au programme, des concerts, des spectacles de théâtre et des projections de films.

Règnent ici un climat marin exceptionnellement doux et un ensoleillement annuel qui bat tous les records.



www.miedzzyzdroje.pl





Kołobrzeg

Capitale polonaise des Spas

La plus grande station balnéaire de Pologne et ses offres pour les estivants et les curistes des sanatoriums.

Dans le quartier des thermes, situé au bord de la mer, on découvre de nombreux hôtels. Ici, le calendrier des manifestations culturelles déborde de propositions. Les hôtels, décorés par les meilleurs stylistes, enchantent par leur conception et leur commodité. Son microclimat, ses plages de sable, l'abondance d'eaux minérales, saumures et boues favorisent le repos et les cures. Les établissements de bains traitent maladies de la peau, hypertension, névroses, diabète, obésité, ostéoporose et troubles orthopédiques et post-traumatiques, endocrinologiques, rhumatismaux, respiratoires et cardio-vasculaires. On trouve également plusieurs grottes de sel. Les inhalations d'air marin saturé d'iode, de sels de fer et de manganèse y renforcent l'effet des cures et apportent un soulagement aux dépressions et au surmenage.



www.kolobrzeg.com/en



Ustka

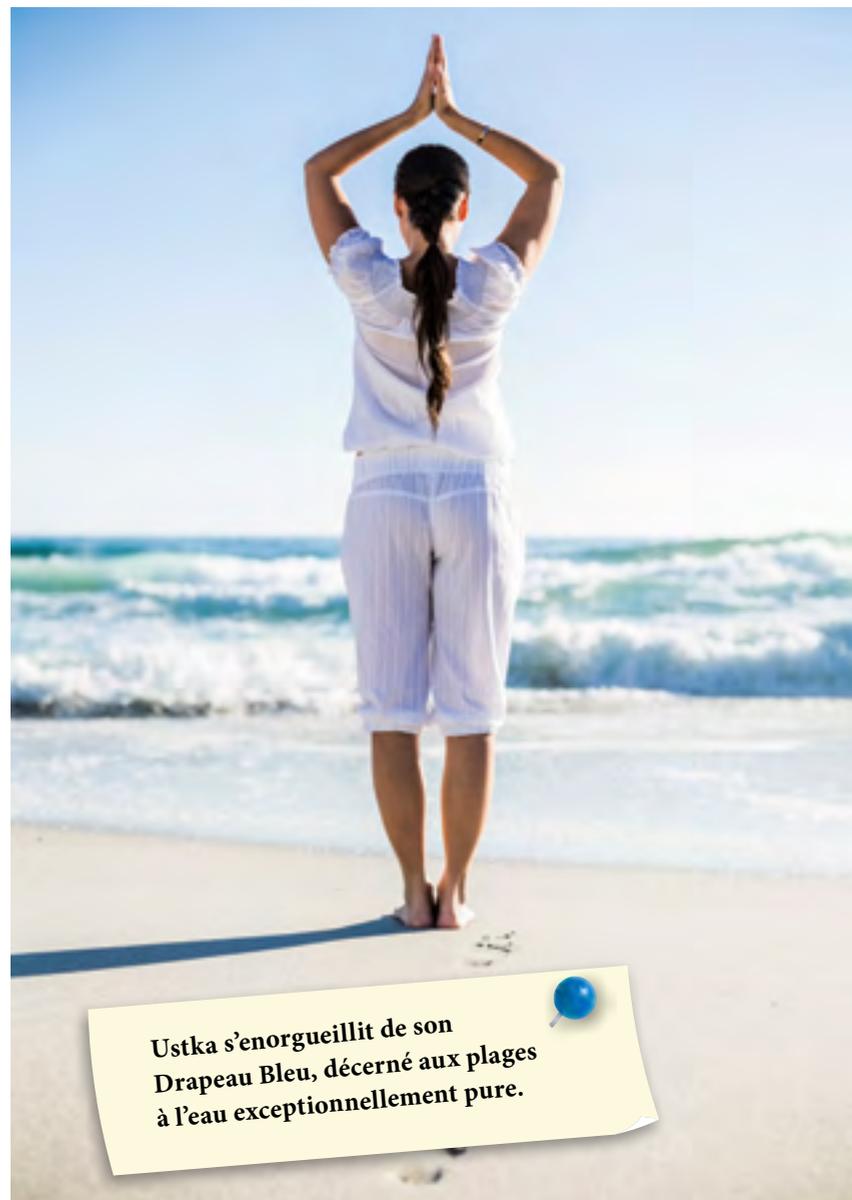
Une forêt sur la côte baltique

Les plages à Ustka sont parmi les plus belles et son microclimat est un des plus doux de toute la côte polonaise de la Baltique.

La richesse d'Ustka réside dans ses forêts de pins. Les huiles essentielles dégagées par les arbres adoucissent l'air vif imprégné d'iode. Ustka, c'est aussi une suite de plages et de falaises atteignant 30 m de haut. Sur le port, la Galerie d'Art Bałtycka est installée dans une des granges plusieurs fois centenaires. Quelques pas plus loin, le Musée minéralogique, où l'on peut admirer le plus beau cristal naturel polonais. Les rues latérales conduisent aux sanatoriums et établissements de physiothérapie, où l'on prend des bains d'eaux minérales et de boue, et où sont dispensés des soins médicaux ou relaxants. Le climat et les ressources naturelles sont propices à la prévention et à la rééducation des maladies de l'appareil moteur, du système nerveux, des affections rhumatismales, respiratoires, endocrinologiques ainsi que cardio-vasculaires et de l'hypertension. Ustka se vante de son Drapeau Bleu, attribué aux stations balnéaires à l'eau cristalline.



www.uzdrowisko-ustka.com.pl



Ustka s'enorgueillit de son Drapeau Bleu, décerné aux plages à l'eau exceptionnellement pure.

Sopot

Rencontre sur la jetée

Dans cette station thermale, on peut retrouver la santé, mais aussi se frotter au grand monde.

Sopot a deux visages. L'un – ce sont ses hôtels de luxe avec leurs spas modernes, ses restaurants, ses boutiques élégantes et ses fêtes tapageuses. L'autre – les soins médicaux pratiqués dans ses établissements thermaux. Les chemins de ses hôtes se croisent sur la plus longue jetée d'Europe. A son extrémité, la teneur en iode est deux fois plus élevée que sur la plage. Quand on s'y promène, on peut écouter les mouettes, le bruit des vagues et – grâce aux longues vues qui sont montées sur la jetée – admirer les yachts gracieux. Le cœur de la ville est sa place Zdrojowy (place du *Thermalisme*). Elle est dominée par le phare, du sommet duquel on peut contempler le splendide panorama de la station. Dans les sanatoriums de Sopot, on soigne les maladies circulatoires et respiratoires, les rhumatismes, les modifications dégénératives des articulations et de la colonne vertébrale, l'ostéoporose et l'obésité.

Les établissements thermaux de Sopot se spécialisent dans le traitement des maladies circulatoires et respiratoires, des problèmes de modification dégénérative des articulations et de la colonne vertébrale, de l'ostéoporose et de l'obésité.



www.pomorskie.travel/fr



Ciechocinek

Perle des stations thermales polonaises

Dans le microclimat que créent les sources de saumure, au milieu de plantes rares et de milliers de fleurs, des soins qui guérissent le corps et l'âme.

Depuis le Moyen-Age déjà, on y produit du sel de table. Depuis 170 ans, on y utilise les saumures à des fins thérapeutiques. À Ciechocinek, on peut profiter d'inhalations, de bains de saumure et de bains de boue ainsi que de massages – au total, plus de 70 types de soins médicaux. Ils contribuent à traiter les maladies orthopédiques et les suites de traumatismes, les affections nerveuses, rhumatismales, cardio-vasculaires et broncho-pulmonaires, l'obésité, le diabète, l'ostéoporose ou les maladies gynécologiques. tours de vaporisation (ou bâtiments de graduation) auxquels Ciechocinek doit son microclimat exceptionnel sont aussi le symbole de cette station thermale. Le parc qui les entoure enchante par sa richesse en plantes halophiles, qui ne poussent que sur un sol salé. Chaque année au début de l'été, la composition du plus grand parterre de fleurs, formé de 8000 plants, est renouvelée.

La carte de visite de la station, ce sont ses tours de vaporisation et leur microclimat unique.



www.uzdrowiskociechocinek.pl



Konstancin-Jeziorna

Oasis de santé aux abords de Varsovie

Ville-jardin à deux pas de la capitale – un excellent endroit pour recouvrer forces et santé.

Située dans le prolongement de la Voie royale, Konstancin est plongée dans la verdure. C'est le lieu de prédilection des élites cossues de Varsovie. On y trouve des villas luxueuses et des pensions accueillantes. Dans la ville de Jeziorna, qui représente le côté pile de cette conurbation, une papeterie, une des plus anciennes en Pologne, est issue d'une manufacture de papier fondée il y a 200 ans. Dans les sanatoriums, on traite les maladies nerveuses, broncho-pulmonaires, cardiaques et l'hypertension. L'établissement de physiothérapie assure des soins de magnétothérapie, cryothérapie, kinésithérapie et des compresses de paraffine ainsi que des massages thérapeutiques. On peut y profiter des bienfaits d'une tour de vaporisation (bâtiment de graduation) d'un rendement élevé et d'aspect agréable (fermé en hiver), entouré d'un parc à l'anglaise.

Sont ici en service des tours de vaporisation de saumure très spectaculaires et très efficaces, entourées d'un splendide parc thermal à l'anglaise.



www.uzdrowisko-konstancin.pl/teznia



www.starapapiernia.pl/en

Nałęczów

Station thermale et Spa

Le décor de cette ville-jardin du XIX^e siècle calme les nerfs et favorise la récupération.

Même les plus grands écrivains polonais, dont Henryk Sienkiewicz, lauréat du Prix Nobel de littérature, ont été séduits par l'atmosphère de ce lieu. Rien d'étonnant donc, à ce que Nałęczów soit présente dans la poésie et la littérature polonaises. Les installations thermales sont entourées d'un grand parc, au milieu duquel une petite rivière dessine ses méandres. De nombreux ravins et collines y créent une atmosphère insolite. On y trouve des villas centenaires, et parmi ces monuments un joyau, le château du XVIII^e siècle. À Nałęczów, on organise des survols en montgolfière et des feux d'artifice. La composition chimique des eaux et la pureté de l'air favorisent en particulier le traitement des maladies cardiaques et de l'hypertension. L'hôpital cardiologique de Nałęczów jouit d'une renommée considérable. Nałęczów abrite aussi un Centre de chirurgie de l'œil. On y trouve par ailleurs une grotte de sel et un spa de luxe qui comprend une piscine d'argile blanche importée spécialement de Grèce.



www.naleczow.com.pl



www.spanaleczow.pl/en

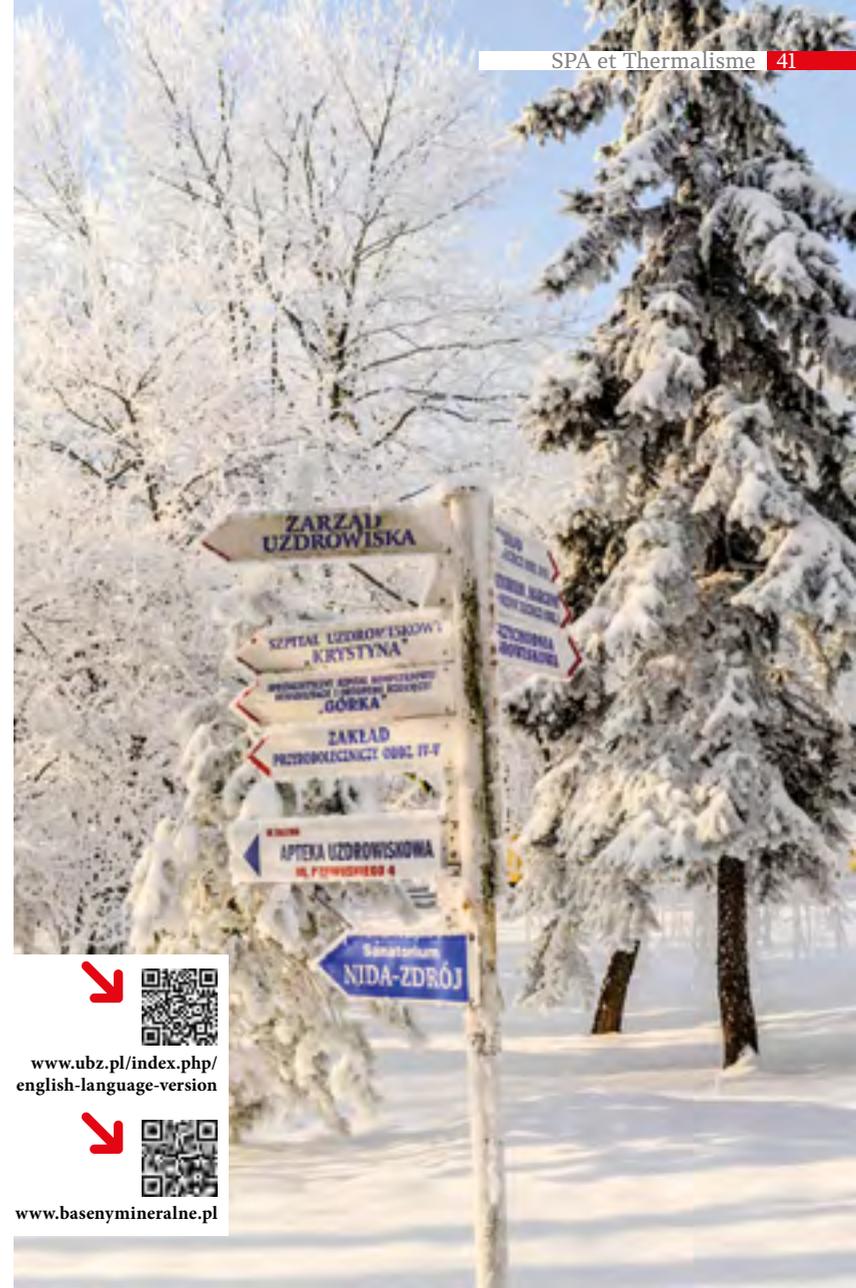


Busko-Zdrój

Une tradition presque bicentenaire

Eaux thermales, saumures et boues à la composition riche et rare ainsi que son environnement enchanteur donnent envie de visiter cette station.

Le Sanatorium Marconi, datant du XIX^e siècle et oeuvre d'un architecte italien, est le plus beau spa de Busko-Zdrój. Conçu à l'imitation des constructions romaines antiques, il abrite la salle des pompes avec sa buvette des eaux minérales et une salle de concerts. Le sanatorium est entouré d'un parc, dont les plus vieux arbres sont contemporains de la création de la station. Les courts de tennis, le kiosque à musique, le terrain de jeux et les nombreux cafés et restaurants sont noyés dans la verdure. Loin de tout site industriel, on y soigne les affections neurologiques, orthopédiques, traumatologiques et rhumatismales, les maladies de la peau, la brucellose et l'ostéoporose. Les eaux minérales locales préviennent l'athérosclérose, tandis que les saumures riches en iode et en sélénium fortifient le cœur, préviennent les maladies cancéreuses et renforcent les défenses immunitaires de l'organisme. La beauté de la région invite à la promenade et aux randonnées à cheval ou à vélo.



www.ubz.pl/index.php/english-language-version



www.basenymineralne.pl

Iwonicz-Zdrój et Rymanów-Zdrój

Un duo pour la santé

Ces deux stations thermales sont voisines l'une de l'autre dans les Carpates. Leurs offres thérapeutiques sont complémentaires et propices à un repos actif.

Iwonicz-Zdrój est entourée de forêts, au fond de la vallée de son torrent, l'Iwoniczki Potok, tandis que Rymanów-Zdrój se trouve au débouché de cette vallée. Depuis 400 ans, les médecins recommandent les bains dans leurs eaux. Le caractère de ces deux localités est dû à leurs vieux pavillons, villas et sanatoriums aux décors ajourés, principalement en bois. Dans le centre ancien de la ville, on trouve la station des pompes avec sa buvette des eaux, décorée en orangerie. Leurs eaux minérales, qu'elles soient à boire ou pour les bains ont assuré la richesse de ces deux stations. À Iwonicz-Zdrój, sont également produits des sels médicaux et des produits de beauté. On y soigne les traumatismes moteurs, les affections neurologiques, digestives, respiratoires et gynécologiques ainsi que les rhumatismes et l'ostéoporose. Attraction d'Iwonicz-Zdrój : sa source Bełkotka (la « Barbotante ») aux surprenantes bulles de gaz.



www.uzdrowisko-iwonicz.com.pl

www.uzdrowisko-rymanow.com.pl

Krynica-Zdrój

Comme Davos

C'est le berceau du thermalisme polonaise, lieu de rencontres des politiques et des hommes d'affaires, centre important de la culture et des sports.

Krynica-Zdrój est une des stations thermales aux traditions les plus anciennes. Elle est située dans une région dont les ressources en eaux minérales sont les plus importantes en Europe. Les plus belles villas classées et les bâtiments thermaux longent sa vaste promenade. Des Spas luxueux fonctionnent au cœur des montagnes boisées, dans de nombreux hôtels modernes et pensions climatiques. La villa « Romanówka » abrite le musée du peintre primitif Nikifor. Les oeuvres de l'artiste, qui peignait Krynica sur des boîtes d'allumettes et des cartons d'emballages, sont aujourd'hui des perles de collection. À Krynica-Zdrój, on traite les maladies cardio-vasculaires, digestives et urinaires. La Buvette centrale donne accès aux eaux de 7 sources. Non loin de là, on trouve d'autres stations thermales tout aussi belles, Muszyna, Piwniczna et Wierchomla.

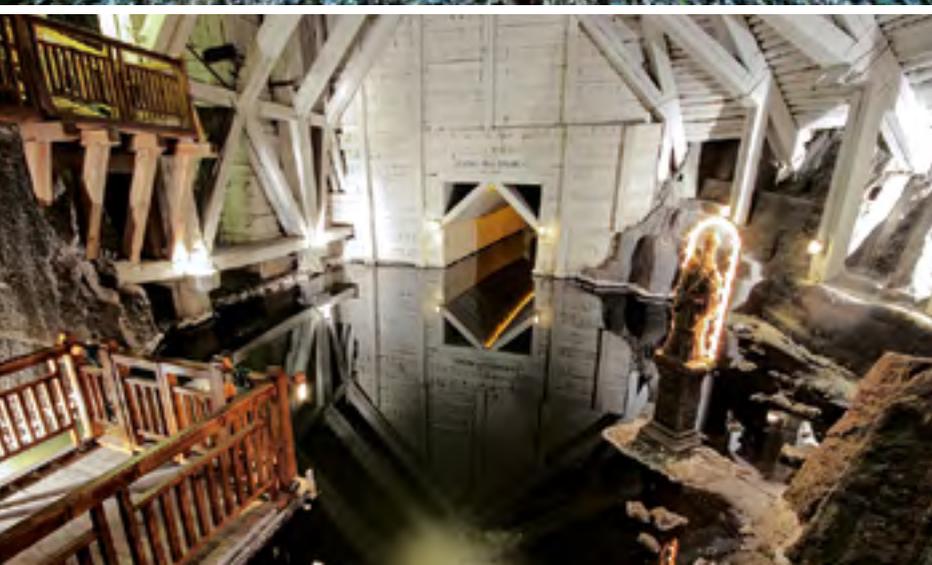


www.en.krynica.pl



www.atrakcjekrynicy.pl





Wieliczka et Bochnia

Pour la santé dans les profondeurs de la terre

Dans les galeries de la mine, on peut respirer l'air le plus pur du monde, libre de toute pollution et sans allergènes.

On peut vivre profondément sous terre une nuit inoubliable. Les chambres spécialement aménagées dans la mine de sel de Wieliczka, où l'air est imprégné d'oligoéléments, assurent un sommeil tranquille dans le silence et loin du tumulte. Dans ce centre unique au plan mondial, on pratique dans les salles vides de la mine une thérapie qui exploite l'impact du microclimat des salines sur l'organisme. On y soigne les affections des voies respiratoires, en particulier l'asthme bronchique et d'autres maladies chroniques des bronches et des poumons ainsi que les pathologies ORL (nez, sinus, gorge et larynx), notamment d'origine allergique. À Bochnia, les soins sont également indiqués dans les cas de maladies de l'appareil moteur.

On peut bénéficier sous terre et dans les hôtels locaux des effets bienfaits du microclimat de la mine.



www.health-resort.wieliczka-saltmine.com



www.minedeselwieliczka.fr



kopalniasoli.pl/en

Szczawnica

Spa insolite au pied des Piénines

Cette station est située dans un des plus beaux endroits de Pologne, à la sortie des célèbres gorges de la rivière Dunajec.



www.uzdrowiskoszczawnica.pl/fr



www.szczawnica.eu

C'est ici qu'est née la coutume de descendre sur les radeaux des montagnards la rivière Dunajec, qui coule avec rapidité à travers les escarpements rocheux et pittoresques. La région est réputée pour ses profonds défilés, dont celui de Homola, appelé Les Piénines en miniature. Dans la station thermale de Szczawnica, on exploite pour les soins balnéologiques les eaux minérales acides qui jaillissent de 12 sources ainsi que des boues. Un microclimat clément favorise le retour à la santé des voies respiratoires supérieures, des états inflammatoires chroniques, des allergies et de l'asthme. On y soigne aussi les arthroses et les rhumatismes. À Szczawnica, on trouve de nombreuses installations d'anciens Spa et comme il y a 150 ans, on peut voir, peintes au-dessus de la porte d'entrée des maisons privées, des armoiries originales.

C'est ici qu'est née
la coutume de descente
du torrent sur les radeaux
de montagnards.



Wisła et Ustroń

À la source de la Vistule

Les quartiers de Wisła et Ustroń éparpillés dans la montagne bénéficient d'un microclimat particulier et de paysages propice au repos actif.

Wisła est une villégiature connue, mais aussi un endroit, d'où partent les itinéraires de randonnées pédestres ou en VTT. L'hiver, la ville natale d'Adam Małysz, un des meilleurs champions de saut à ski de ces dernières années, est fréquentée par les skieurs. Les téléskis permettent d'accéder à des pistes aux divers degrés de difficulté, face auxquelles s'étendent les panoramas splendides des environs. Les amateurs du ski de fond adoreront les crêtes longues et douces et les vallées boisées. Les grands bâtiments des hôpitaux et des sanatoriums, intégrés dans le décor des montagnes boisées, dominent le paysage d'Ustroń. On y soigne les affections neurologiques ou rhumatismales, les atteintes de l'appareil moteur et les suites des traumatismes, les maladies cardio-vasculaires, respiratoires, le diabète, l'obésité et l'ostéoporose.

Wisła est la ville natale d'Adam Małysz, l'un des meilleurs sauteurs à ski au monde.



www.wisla.pl



www.hr-ustron.eu



Rabka-Zdrój

Ville des Enfants du Monde

Un climat bienfaisant, des eaux minérales en abondance et une région montagneuse boisée, telles sont les vertus de cette station thermale, spécialisée depuis près de cent ans dans le traitement des enfants.

Le profil particulier de cette station thermale est souligné par des accents tels que la statue de Saint Nicolas érigée devant la gare, la fontaine aux éléphants et ses couleurs féeriques dans le Parc thermal ou le parc de loisirs Rabkoland. Même les armoiries de la ville sont composées pour moitié d'un disque solaire et pour moitié du visage souriant d'un enfant. Rabka est fière de son titre de Ville des Enfants du Monde, qui lui a été attribué sur proposition du chapitre de l'Ordre du Sourire. Les personnes qui en sont décorées organisent ici leurs Rassemblements mondiaux. La ville héberge un musée consacré à cet ordre. Dans la station, on soigne les maladies respiratoires et cardio-vasculaires. Les pavillons en bois de la Buvette des eaux minérales et de la Tour de vaporisation de saumure se trouvent dans le Parc thermal.



Dans le Parc Thermal se dressent les pavillons de la Buvette des eaux minérales et de la Tour de vaporisation de saumure.



www.uzdrowisko-rabka.pl



Les thermes du Podhale

Chaude détente dans un décor féerique

Les eaux thermales dans la Région du Podhale ne sont pas uniquement une source d'énergie écologique. Elles sont bien plus que ça – une source de plaisir.

Les piscines blotties dans le duvet scintillant de la neige et exhalant des nuages de vapeur, qui monte dans un ciel étoilé, sont une tentation et invitent à s'y détendre à l'issue d'une journée passée en montagne. Un bain chaud décontracte à merveille, surtout après une journée de ski. À Zakopane, on peut profiter de la baignade en admirant le Mont Giewont. Dans les thermes du Podhale, il n'y a pas que des piscines. Les responsables ont également pensé aux attractions pour les enfants, toboggans pour les adultes et bassins pour barboter pour les tout petits. Ils ont isolé aussi des zones de calme, ou dans une atmosphère plus intime, on peut vite renouveler ses forces vitales. Il y a des annexes Spas, sauna, jacuzzi et un cabinet de massage.



Les eaux minérales du Podhale jaillissent d'une profondeur de plus de 1500 m. Dans les bains, elles sont à une température de 37°C.



www.zakopane.eu/fr



www.chocholowskietermy.pl



www.termabialka.pl

Lądek-Zdrój et Długopole-Zdrój Duo dans la vallée de Kłodzko

Ces deux stations thermales possèdent des microclimats distincts et proposent des eaux minérales de composition différente, grâce à quoi elles présentent aussi des profils thérapeutiques dissemblables.

Lądek est située au milieu de prés et de forêts, au pied des pittoresques Montagnes d'Or. Les sommets en pente douce protègent la localité des fortes rafales de vent, mais le climat y est plutôt rude, un véritable climat de montagne. La richesse de la station vient des sources d'eaux contenant du radon et du sulfure d'hydrogène. Y sont traitées les affections gynécologiques, nerveuses et dermatologiques ainsi que l'ostéoporose. 30 km plus loin, Długopole-Zdrój se prélassait au fond d'une vallée fortement ensoleillée, abritée par la forêt. On y soigne les maladies de l'appareil digestif, du sang, de la lymphe et de la moelle osseuse, ainsi que le diabète. Dans ces deux stations, on trouve des centres de rééducation motrice, notamment post-traumatique, de traitement des affections rhumatismales et vasculaires périphériques. De nombreux sentiers de randonnées en montagne partent de ces deux localités, en particulier celle qui conduit à la fascinante Grotte aux Ours.



www.uzdrowisko-ladek.pl



Cieplice Śląskie-Zdrój

Plus ancienne station thermale polonaise

Les sources thermales – utilisées à des fins médicinales depuis le XIIe siècle – sont la richesse de la localité.

La température de l'eau des sources y atteint 90° C. Les sources, qui jaillissent depuis des siècles, renferment des composés de soufre, de silicium et de fluor. La cure favorise le traitement des affections motrices et rhumatismales, rénales et urinaires, nerveuses et ophtalmiques. La station offre notamment des bains minéraux en piscine et dans des cuves à bulles ou à tourbillons, des massages dans l'eau et des massages classiques, des douches, des bains et des compresses de boue, notamment sur les globes oculaires et le parodonte, la kinésithérapie. Son climat et son merveilleux site de montagne sont des atouts majeurs de cette station. Ses sentiers de randonnées et le panorama de la vallée de Jelenia Góra y attirent les visiteurs de nombreuses villégiatures estivales voisines. Le Théâtre des Thermes propose des spectacles et des concerts tout au long de l'année.



www.uzdrowisko-cieplice.pl/en



www.cieplice.pl

La station offre en particulier des bains minéraux en piscines et en baignoires, des bains de perles et bains à tourbillons, des massages sous l'eau ou classiques, des hydromassages, ainsi que des bains et enveloppements de tourbe.



Les centres de Wellness et les Medical Spa de luxe en Pologne

Leur offre oscille entre prévention et traitement des maladies du corps, apaisement des nerfs et soins de beauté, dont l'influence est salubre pour le bien-être.

En Pologne, l'offre de haut de gamme en soins de santé et de beauté du corps ne cesse de s'élargir. On observe une véritable explosion des investissements dans cette branche. Les Spas et MEDICAL SPA qui ouvrent leurs portes à travers tout le pays attirent l'attention par leur architecture moderne ou par des réaménagements osés mais qui respectent néanmoins le caractère des lieux classés. Les intérieurs fonctionnels et élégants, l'équipement moderne et le personnel discret et très professionnel, sont autant d'arguments en faveur d'un repos sain en Pologne. Les adresses des spas sont publiés sur de nombreux portails Internet.



[www.pologne.travel/
fr/spa](http://www.pologne.travel/fr/spa)



La santé et la beauté dans les grandes villes

Dans chaque ville polonaise, les touristes trouveront une large offre de Spas et de centres de bien-être modernes et attrayants.

Piscines, jacuzzis, saunas et hammam, salles de fitness sont des éléments de standing obligatoires pour la majorité des hôtels. Plus raffinés certains proposent grottes salines, tépidarium avec chaises longues chauffées, magnétisme, soins laser, exposition à des lampes aux multiples pouvoirs thérapeutiques et relaxants. Les massages, traitements et soins de bien-être et de beauté aident à retrouver forme et bonne humeur. A qui est tenté par une expérience hors du commun, des instituts proposent des bains de lait de chèvre, et même de chocolat. De nombreux centres puisent leur inspiration dans les expériences orientales, leur aménagement incitant à la méditation et à la sérénité.



A qui est tenté par une expérience hors du commun, des instituts proposent des bains de lait de chèvre, et même de chocolat.



**Editeur :**

Organisation Polonaise du Tourisme (POT)

ul. Chałubińskiego 8

00-613 Warszawa

Contact : pot@pot.gov.pl, phone: +(4822) 536 70 70

www.pot.gov.pl

Auteur : Paweł Wroński

Rédaction : Maja Laube, Marta Olejnik

Photographies de couverture : A. and K. Kobus/TravelPhoto

Crédits Photo : POT archives, Biblioteka Narodowa (17), A. and W. Biliński (52), Ł. Dejnarnowicz/Forum (35), FOAP (9), Fotolia, fotopolska.pot.gov.pl, K. Gozdan/Agencja Gazeta (53), A. and K. Kobus/TravelPhoto (43, 56), P. Kowal/Reporter (40), B. Krupa/East News (37), D. Lewandowski/East News (25), Masterfile/East News (14), A. A. Mroczek/Fotonova (21), J. Rojek/East News (35), Shutterstock, Termy Bania (54), Termy Chochołowskie (55), J. Włodarczyk (10, 51), J. Zamoyski/Agencja Gazeta (36), T. Zamęcki/Forum (42), Ł. Zandecki (24), Z. Zyburtowicz/East News (39)

Photo editor : Karolina Krämer, Dorota Nowacka

PAO : BOOKMARK Graphic Design Studio

Couverture : Organisation Polonaise du Tourisme (POT)

Composition : Katarzyna Marcinkiewicz

Production : Jadwiga Szczęsnowicz

Traduction et correction : Jacques Legrand

© Copyright Organisation Polonaise du Tourisme (POT)

© Copyright BOOKMARK SA Publishing Group

Varsovie 2017

Tous droits réservés

BOOKMARK SA Publishing Group

e-mail : biuro@book-mark.pl

www.book-mark.pl

ISBN : 978-83-8010-045-9