

Terme di Bibione: diario di un'estate tra fango e Aufguss

scritto da goditilavita.it | 19 Luglio 2025



Anche quest'anno Bibione mi ha richiamata a sé, ma stavolta ho risposto solo a una voce: quella che sa di **resina**, **vapore**, **sorrisi...** e **anguria fresca** sulle ginocchia. Benvenuti nel mio **diario termale** più aromatico di sempre.

Il risveglio nella pineta

L'aria del mattino a Bibione ha un odore tutto suo: profuma di **pino marittimo**, con quella punta resinosa che ti pizzica il naso appena esci in ciabatte, ancora con i sogni attaccati agli occhi.

Il sole non ha ancora deciso se farsi largo tra le nuvole o lasciarti un po' di tregua, ma la **sabbia è già lì**. Fine, compatta, pronta ad accogliere le impronte di chi cerca silenzio o stretching vista mare.

Ora, parliamoci chiaro: se solo fosse bianca e non beige-cappuccino, qui potremmo tranquillamente girare *Baywatch – versione Alto Adriatico*. A parte che noi ci metteremmo il bagnino con la panza, e l'unica corsa sarebbe verso il baretto per il caffè delle 11.

Il personale che merita un monumento

Il secondo giorno inizia con una scena mitologica: la Bipede che esce dal letto alle 7:00. Per convincerla ci è voluta una combinazione tra **colazione vista pineta** e **massaggio con idromassaggio termale** annesso.

Il merito? Il **personale della parte medica**, che andrebbe iscritto tra i patrimoni UNESCO del buonumore. Sorridono sempre, anche se sei in ritardo o arrivi con la faccia ancora impastata di sogni e cuscino. Ti accolgono con una parola gentile, una battuta che ti scioglie più del **fango caldo**, e ti accompagnano ovunque con quella grazia disarmante di chi ama ciò che fa.

Il fango che nasce in loco

Alle [Terme di Bibione](#), i fanghi non li trovi in lattina al supermercato.

L'**acqua ipertermale** – media minerale, alcalino-bicarbonato-sodica e con quel pizzico di fluoro che fa invidia al miglior collutorio – si unisce all'**argilla** con la pazienza zen di un maestro orientale. Niente fretta: qui si ragiona a **temperatura di benessere**.

Il risultato? Un **impacco** che **disintossica**, **rilassa**, **stimola la microcircolazione** e profuma di vera spa, quella dove il **benessere si sente... già dall'aria**.

Il cuore liquido: l'acqua termale

L'**acqua termale**, regina silenziosa e maestosa del centro, sgorga bollente da **400 metri di profondità**. Non parla, ma trasforma. Non dice nulla, ma fa tutto: **scalda**, **purifica**, **rigenera**. È l'anima liquida del luogo.

Non fa rumore, ma lavora con eleganza: **nutre, cura, avvolge** ogni angolo del corpo e anche un po' dell'anima. Viene utilizzata in ogni trattamento: **piscine, percorsi idroterapici, nebulizzatori e cosmetici**. Una risorsa preziosa che unisce **scienza e benessere**.

Spa ludica: tra mozzarella e Aufguss

Le **vasche termali** sono un abbraccio caldo, piene di **idromassaggi, getti cervicali e cascate strategiche**. Se ti posizioni bene tra le bolle, ti senti una mozzarella in spa. E non è un'immagine poetica: è verità.

Il rito dell'Aufguss (soffio caldo)

Poi arriva lui: il **maestro di sauna**. Occhi brillanti, asciugamani maneggiati come **spade di vapore** e voce squillante: "Signori, buona sudata!"

Ti sventola addosso l'[Aufguss](#) con la solennità di un rito tribale e la mira di un lanciatore olimpico. L'aria si fa viva, vibra, ti fascia come un **turbante invisibile di vapore**. È come se **Lucifero in guanti di velluto** ti accarezzasse: non brucia, non punge, ma ti scioglie come cioccolato fondente al sole.

L'arte nell'hammam

E lo fa anche nell'**hammam**, tra le **nebbie fitte e profumate d'eucalipto**. Qui cambia arma: tira fuori un **ventaglio da maestro orientale**, preciso come una katana, gentile come una brezza risolutiva.

Niente danza elegante: il colpo d'aria arriva secco, deciso, una **scrollata dell'universo**. E poi... **ti stordisce con garbo**, ti stira l'anima come una federa al sole, ti appiana quei

pensieri che nemmeno il ferro della nonna avrebbe domato. E quando riapri gli occhi... sei più leggera.

Il dilemma dell'anguria

Nel bagno turco, ti offrono una ciotolina: **scrub al bicarbonato** e... **pezzi di anguria**. Ti chiedi: mi strofino o la mangio? Alla fine fai entrambe le cose. Ti senti come dopo una doccia in campeggio. **Soddisfatta, rigenerata, nuova.**

Uscita scenografica: verso il deserto (di sabbia)

Arriva il momento in cui **corpo e mente hanno finito il viaggio**. Esci.

Non è solo una discesa verso il mare. È un approdo silenzioso in uno spazio chiaro e calmo, dove – tolti gli ombrelloni – potresti girare *Lawrence d'Arabia – Spa Edition*.

Il mare che cura: viva la posidonia

Ad aspettarti c'è **lei: la [posidonia](#)**. Spesso etichettata come alga fastidiosa, è in realtà una **pianta marina** che produce fiori, frutti, foglie. Protegge coste, nutre pesci, purifica il mare.

Quando la vedi sulla battigia, non storcere il naso: è **la prova che quel mare è vivo, in salute**. E ti sta ringraziando.

Una rinascita tra sabbia e vapore

**Alle terme ci si entra per curarsi.
Si prosegue per lasciarsi andare.
E si esce per rinascere.**

Con la pelle nuova, i pensieri leggeri, un sorriso che viene

da dentro. Perché certe esperienze non si misurano in trattamenti, ma in **respiro, lentezza, stupore.**

E se all'uscita trovi un tappeto di posidonia... non è disordine. **È vita.**

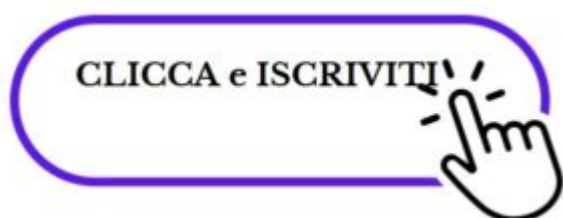
È il mare che ti parla.

E tu, finalmente, hai tempo per ascoltarlo.

Articolo a cura di **Geco Gaudenzio**, per Goditilavita.it.

Contributo in liberalità di 0,15 centesimi di euro al giorno per l'annualità, per l'iscrizione al Club di Gaudenzio e per nucleo familiare (oppure 0,07 centesimi di euro per i singoli) CLICCA per connetterti e avere tutti i vantaggi riservati agli iscritti

[Tutte le info le trovi sul "Chi Siamo" alla sezione "FAQ"](#)



- Vuoi una video intervista su misura per il tuo esercizio o solo per far conoscere e condividere la tua passione? Gaudenzio ha tantissimi amici a cui piaceresti.
- Cerchi idee per il tuo tempo libero? - Non trovi il tuo spettacolo o concerto?
- Vuoi trovare ciò che cerchi ad un prezzo "esclusivo" per te e tutti i tuoi amici?
- Vuoi un pacchetto tutto incluso: viaggio, biglietto, hotel?

[Chiedilo a Gaudenzio: info@goditilavita.it](mailto:info@goditilavita.it)