

# Thermalisme en Voïvoidie

## Sud-est de la Pologne



C'est en visitant différents centres que nous avons appris que les gisements d'eaux minérales et de boue thermique étaient nombreux dans cette région. Les eaux sulfureuses, riches en bicarbonate de sodium, magnésium, calcium permettent de soigner de nombreuses maladies telles que respiratoires, rénales, urinaires, gynécologique, problèmes circulatoires et de la peau. Les centres offrent des services différents pour l'amélioration de la santé. Les soins médicaux, de très haute qualité sont prodigués par des spécialistes en la matière. Un bilan sera établi à votre arrivée afin de traiter votre cas avec précision.

Les enveloppements avec la boue thermique, qui provient de gisements de tourbe,

ont des effets quasi miraculeux sur les maladies rhumatismales, respiratoires, neurologiques et les problèmes circulatoires. Ils sont utilisés depuis 150 ans dans les stations polonaises.

### La cryothérapie

Plusieurs centres offrent des traitements de la douleur par cryothérapie. Le corps est soumis à une température de  $-110$  à  $-140^{\circ}$  pendant 3 minutes ce qui va améliorer les défenses naturelles en réduisant le stress, les troubles du sommeil, etc. Un petit plus dans tous ces centres après les soins de la journée vous pouvez participer au thé dansant qui fait la joie des curistes.

Voici quelques endroits que nous vous conseillons pour vos cures. Il faut savoir que les prix sont très attractifs pour nous et que la Voïvoidie est une très belle région.

### Hôtel Spa Arlamow

Situé à l'écart de tout, dans des hectares de forêts, les seuls moyens pour y parvenir à partir de l'aéroport de Rzeszow sont soit un petit avion qui vous déposera sur le site (250€/pers.) soit 3 heures de route.

Avec ses 4 étoiles ce luxueux hôtel possède 197 chambres doubles et 16 suites dont 2 appartements présidentiels avec ascenseur privé. Chaque chambre s'ouvre sur le magnifique panorama des collines, bois et vallées. Par beau temps vous pourrez même apercevoir la frontière d'Ukraine et les montagnes de Haute Bieszczady.

Construit en 1960 il était réservé exclusivement aux représentants des autorités communistes polonaises, mais des hôtes exceptionnels comme Tito, Baudouin et Fabiola de Belgique, Valéry Giscard d'Estaing et d'autres chefs d'états y étaient également invités. Cet endroit a aussi été le lieu d'incarcération en 1982 de Lech Walesa, le meneur de Solidarnosh, prix Nobel de la paix et plus tard Président de Pologne.

Il est actuellement utilisé pour la mise en forme des sportifs polonais mais aussi pour des conférences et événements.

Cependant toute personne désirant bénéficier des différentes possibilités de soins esthétiques ou de santé trouvera ici les meilleurs équipements et le personnel adéquat dans un cadre exceptionnel.

Vous trouverez le moyen de retrouver l'équilibre entre le corps et l'âme grâce à la nature unique entourant le complexe Spa, l'équipement de haute technologie et les produits cosmétiques à base d'ingrédients naturels. Nous n'avons pas pu, par manque de temps, apprécier les différents soins proposés par ce magnifique centre ni même profiter de cette piscine hors du commun ouverte sur la nature verdoyante, mais nous espérons bien y retourner afin de combler cette lacune.

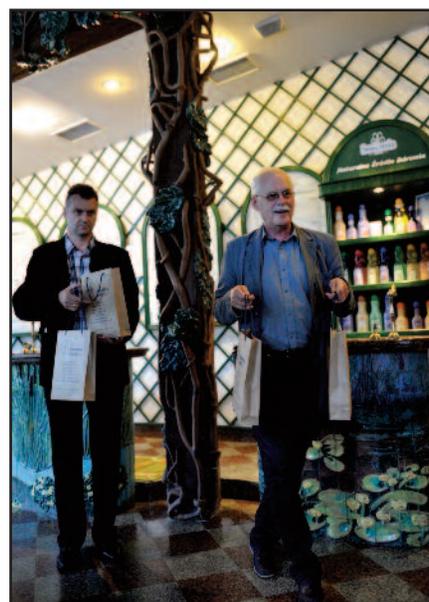
Vous pouvez trouver des offres très intéressantes sur leur site.

[www.arlamow.pl](http://www.arlamow.pl)

### Station thermique de Polaneczky

De nombreuses maisons de soins et sanatoriums (plus de 1200 places) se sont installées dans ce village de vacances près du lac Solina. Nous avons visité





plusieurs hôtels qui offrent des séjours tout compris (nuitées, repas et soins) à des prix hors concurrence pour nous. Il faut savoir que les Polonais bénéficient, par an, de 3 semaines de séjour tout compris par leur sécurité sociale.

#### Rymanow dans les Précarpates

La région est un des endroits les plus écologiques de Pologne et la ville est connue pour ses cures de détoxification. Les eaux thermales y sont riches en magnésium et calcium qui permettent de lutter contre les maladies respiratoires, neurologiques, rénales ainsi que les problèmes circulatoires. De nombreux centres de soins s'y sont installés.



beauté du cadre et l'accueil par le responsable de la station.

[www.iwonicz-zdroj.pl](http://www.iwonicz-zdroj.pl)

#### Busko Zdroj

C'est une station thermale bien connue pour ses eaux thérapeutiques uniques et son climat doux et humide (station la plus ensoleillée de Pologne), située à environ 50 km de Kielce ; traitement des maladies de la peau, des organes locomoteurs, des affections neurologiques, de l'ostéoporose et la brucellose.

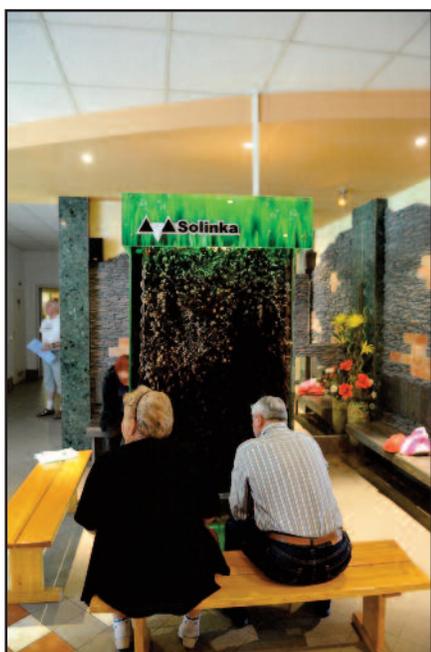
#### Bristol Busko Art & Spa

Situé dans la ville thermale de Busko-Zdroj cet hôtel 4 étoiles offre de nombreux services à sa clientèle en plus du confort des chambres, du restaurant, bar. Vous pourrez réserver des soins à base d'eau sulfureuse et de boue de tourbe, mais aussi des traitements de rajeunissement et autres.

Une de leur spécialité est la remise en forme minceur. Le programme dure de 7 à 14 jours et est supervisé par une diététicienne. Ce forfait comprend l'hébergement en chambre climatisée, une consultation médicale, une alimentation équilibrée (4 repas par jour), 3 soins par jour, entraînement cardio, aqua fitness, marche nordique avec instructeur, eau minérale illimitée.

A titre d'exemple un séjour classique de 7 jours/6 nuits pour 2 personnes coûte 4179 PLN soit environ 1000€.

[www.bristolbusko.pl](http://www.bristolbusko.pl)



#### Iwonicz Zdroj

Une des plus anciennes station thermale (430 ans) connue pour son micro climat. Un endroit qui en plus est très agréable à vivre. On y soigne l'obésité, le diabète et l'hypertension artérielle mais également la remise en forme après accident ou maladie. Non négligeable la vaste gamme de cosmétiques à base d'eau thermale. Nous les avons testés. Ils sont efficaces et peuvent s'obtenir via Internet.

Nous n'y avons pas séjourné mais l'endroit nous a fortement impressionné par la