



Spiaggia, giardini, parco idrotermale, arte contemporanea.

Baia di S. Montano\_80076 Lacco Ameno\_Isola d'Ischia (Napoli)\_tel. 081 986152/986055\_fax 081 986342\_www.negombo.it\_negombo@negombo.it

## la storia

Fin dai tempi degli Etruschi, le acque termali venivano utilizzate dai sacerdoti, per rituali di tipo religioso; con l'avvento dei Romani, il termalismo si diffuse enormemente con la creazione di numerosissime stazioni termali su tutto il territorio italiano.

Grazie ai complessi ed innovativi studi scientifici, che in quel periodo iniziarono a svilupparsi, furono anche introdotti i primi protocolli terapeutici.

Questa ricchezza naturale ha reso famosa Ischia fin dall'antichità: Strabone e Plinio hanno spesso accennato nei loro scritti al potere terapeutico delle acque dell'isola. La rinomanza delle terme ischitane ha subito nei secoli vicende alterne: conosciute all'epoca della Magna Grecia, esse vennero riscoperte dai romani dell'epoca imperiale e, dopo secoli di oblio, vennero studiate dal medico Jasolino alla fine del '600.

La Baia di San Montano e l'insediamento del Parco Negombo è considerato uno dei bacini più ricchi e fertili di pozzi termali.



## le acque termali

Le acque sorgive del Negombo sono: **Minerali** (in quanto presentano un residuo minerale secco superiore a 1 gr/l)

**Ipertermali** (in quanto sgorgano alla fonte ad una temperatura superiore ai 40° C)

**Salso Alcaline** (in quanto ricche di Cloruro di Sodio)

**Radioattive** (in quanto presentano piccole quantità di Radon, gas nobile)

L'Acqua del Negombo può sommare alle sueelencate caratteristiche la presenza del gas nobile Radon che donando all'acqua una lievissima radioattività benefica favorisce l'assorbimento dei sali presenti nell'organismo umano. Inoltre l'acqua, con il suo effetto antinfiammatorio e lenitivo dopo una iniziale stanchezza migliora il tono muscolare.

## vademecum all'uso del negombo

Il Negombo è un microcosmo, pensato e costruito come un luogo delle delizie e del benessere, che racchiude dentro di sé i piaceri e i benefici che danno le sorgenti termali abinate al mare e al giardino che li avvolge. Ciascuna delle "piscine", che il parco mette a disposizione, è pensata per specifiche funzioni: le piscine termali servono per il rilassamento, la prevenzione dei reumatismi e la bellezza dell'epidermide; gli idromassaggi per la stimolazione della circolazione; gli Hamam (bagni turchi) per l'eliminazione delle tossine; il mare per lo iodio e il nuoto. Sempre comunque per un uso flessibile e ludico a seconda delle esigenze e della personalità di ciascun ospite. Non c'è dunque un uso uguale per tutti per ottenere i benefici che la struttura offre, né solo relativo alle sue funzioni. Si può usufruire, per esempio, delle diverse gradazioni di calore delle piscine a seconda del benessere e dei piaceri che si vogliono ottenere e le esperienze che si vogliono fare.



Si possono combinare liberamente acqua di mare e acqua termale senza ordine prestabilito. Si possono usare i doccioni del Tempire, pensati come utili per la parte alta del corpo, per altre applicazioni e massaggi. I percorsi, che alternano acqua calda e fredda, come il Labirinto e la Maya, sono utili per la stimolazione della circolazione e la riflessoterapia plantare, ma non hanno un numero di giri obbligati né è necessario passare dall'acqua calda a quella fredda. Il percorso ottimale - in assenza ovviamente di specifiche patologie cardiocircolatorie - è dunque quello che risponde alle esigenze specifiche e uniche di ciascuno di noi, con la propria storia, gusti, bisogni, e modo di guardare e vivere le cose, magari in quel particolare momento o giorno. Tutto il parco con le piscine, pozze, cadute d'acqua, bagni turchi, antri, che vi sono disseminati, vere e proprie "installazioni", è un luogo del benessere perché luogo della bellezza, della scoperta, del gioco, dello sport, dell'avventura.



Così entrare in un bagno turco, nella parte bassa del parco, significa fare esperienza di un'architettura amniotica disegnata dalle lame di luce che filtrano il percorso del sole, mentre nelle balze è un ritorno all'antra, nel ventre della roccia, e un immergersi in un pozzo profondo. Ugualmente il giardino si presta a molteplici vissuti: per godere della sua bellezza e ritrovare un rapporto con la natura e il suo tempo rallentato, per ritornare al tempo magico e avventuroso dell'infanzia, per fare un'esperienza conoscitiva della complessa ricerca botanica di piante rare ed inconsuete in esso presente, volutamente non dichiarata in quanto fa parte dell'inserimento in un disegno di paesaggio in armonia con la macchia mediterranea. E infine il parco permette un'esperienza estetica di incontro straordinario, diretto e inaspettato, con l'arte contemporanea: con le opere di Arnaldo Pomodoro, Giuseppe Maraniello, Lucio Del Pezzo e Laura Panno, collocate in diversi punti.

I greci consideravano la "media misura" come la perfezione, proprio per questo non vi facevano corrispondere uno specifico numero di media matematica: la giusta distanza tra il troppo e il poco è infatti diversa per ciascuno di noi. Abbiamo fatto nostra questa norma di saggezza, come parte integrante del dionisismo a cui si ispira la filosofia del Negombo. La direzione invita dunque la gentile clientela a fare del Negombo un uso personalizzato e creativo: ad inventarsi il proprio percorso come esperienza unica ed insostituibile.



Sul retro sono elencate le piscine terapeutiche con i suggerimenti d'uso. La numerazione è riferita al loro posizionamento sulla mappa del parco che trovate esposta lungo il percorso e può, per chi lo desidera, essere acquistata allo shop Negombo.



**1**  
Chiaia di Luna  
(temperatura 35° C)

È una piscina con piccolo anatro incuneato nella montagna, ideale per rilassarsi e mettersi in sintonia con il proprio io interiore.



**3**  
Nesti, fonte della vita  
(temperatura 30° C)

È una serie di 3 vasche collegate fra loro a gradoni che terminano in un getto-cascata. Sorge davanti ad una parete di tufo stratificata in un punto estremamente panoramico. Appartata e silenziosa, è adatta per la riabilitazione motoria. Nella zona sottostante, un pavimento di legno ad uso solarium.



**2**  
Templare, doccioni termali  
(temperatura 30° C)

I doccioni termali del "Templare" permettono un massaggio naturale a tutto il corpo, migliorando il tono dei muscoli della nuca e delle spalle e riducendo la loro tensione. Grande giovamento ne traggono quindi i soggetti sofferenti di cervicali.



**4**  
Onphalos grotta per l'antropoterapia  
(temperatura 32° C)

È una grotta di tufo profonda mt 12 e alta mt 4, con una vasca di rilassamento, una raccolta di acqua fredda e un profondo "pozzo" termale. Sedie per doccioni e serie di tre getti per docce cervicali. Passare da una situazione e l'altra rilassa il corpo e la mente.



**5**  
Maya, piscina "Kneipp"  
(temperatura 18° C e 38° C)

È una piscina a due vasche, una maggiore calda, una minore fredda, con gradini e massi. Si passa da una all'altra. Lo sbalzo termico stimola la circolazione periferica e induce una tonificazione generale di tutto il corpo. Si consigliano almeno tre immersioni passando da una vasca all'altra.



**7**  
Irrgang-Labirinto Piscina Giapponese  
(temperatura 18° C e 38° C)

Il labirinto è una piscina a due percorsi, una di acqua termale calda (38°) e uno di acqua fredda (16°). Permette un massaggio naturale agli arti inferiori, dato che sul fondo della vasca sono posizionati dei ciottoli di fiume cosicché le estremità, punto fondamentale per il sistema venoso e linfatico, vengono massaggiate durante il percorso. Si consigliano almeno 5 giri.



**6**  
Piccola Vasca Marina  
(temperatura ambiente)

Dimensioni mt 3,40 x mt 1,65, profondità mt 1,45, idromassaggio forte in vasca. È adatta a chi preferisce l'idromassaggio con acqua di mare.



**10**  
Hamam - Bagno turco  
(temperatura 34° C)

Il bagno turco ha la proprietà di produrre una generale vasodilatazione e l'eliminazione, attraverso una profusa sudorazione, delle tossine accumulate.



**11**  
Piscina grande di mare  
(temperatura ambiente)

È una piscina olimpica per nuoto leggero. Dimensioni: lunghezza mt 33, larghezza mt 15. Due profondità, mt 0,90 e mt 3. È adatta a tutti.



**13**  
Ribollita, vasca termale "Jacuzzi"  
(temperatura 38° C)

Vasca termale "Jacuzzi" max 8 persone, mt 2,20 per mt 1,80, profondità mt 0,80. Con sedili ai lati. Specificamente adibita per idromassaggi.



**12**  
Piscina marina dell'Arco  
(temperatura ambiente)

Piscina di acqua di mare riscaldata pensata per i bambini. Diametro mt 6 - Profondità mt 1,50



**22**  
Piscina termale "8"  
(temperatura 34° C)

Vasca a doppio circolo, due diametri di mt 4,40 e mt 5,50, profondità mt 1,40, con idromassaggio forte in vasca e caduta di acqua termale dai bordi, a media temperatura. Si consigliano movimenti lenti in vasca e una permanenza di 10 min.



**26**  
Piscina grande termale  
(temperatura 30° C)

È una piscina termale a bassa temperatura e perciò permette ampi movimenti e nuoto leggero. La permanenza nell'acqua termale permette al corpo di assorbire oligoelementi essenziali per la terapia analgesica e, se si associano movimenti specifici durante l'uso della piscina, tutti i segmenti articolari si giovano di una maggiore mobilità ed elasticità. È consigliabile una permanenza di 15 min.



**29**  
Piscina termale circolare  
(temperatura 38° C)

Diametro mt 5,80 - Profondità mt 0,90 Con caduta di acqua dal bordo e idromassaggio subacqueo. Data l'alta temperatura si consigliano movimenti lenti in vasca e una permanenza di 8 min.



**28**  
Centro Benessere del Negombo

Un moderno ed attrezzato centro per la cura e l'estetica del corpo; 16 cabine, attrezzature mediche all'avanguardia, piscina coperta per acque, relax, terapeuti ed operatori professionali e specializzati.

Il percorso delle terme trova nel Centro Benessere il suo completamento: esso, infatti, mettendo a disposizione i più avanzati trattamenti della medicina estetica e le più antiche pratiche curative, è in grado non solo di potenziare i benefici e i piaceri delle terme, ma di rispondere alle diverse e personali esigenze, necessità, stili di vita e di pensiero. Bellezza e salute, cura e cosmesi fanno tutt'uno e non sono più pensabili separatamente.

