Per un weekend da Sogno



Massaggio Relax body sottopioggia termale
Un massaggio completo corpo che unisce manualità differenziate da personalizzare secondo le necessità e le tensioni muscolari. Con l'utilizzo di un olio da massaggio in crema con attivi quali olio essenziale di menta, eucalipto e canfora, il massaggio dona un effetto di relax profondo distendendo mente e corpo. La pioggia termale sulfurea ne potenzia i benefici.

La temperatura delle acque termali alla sorgente è costantemente di 18°. Se bevute, risultano rinfrescanti e diuretiche

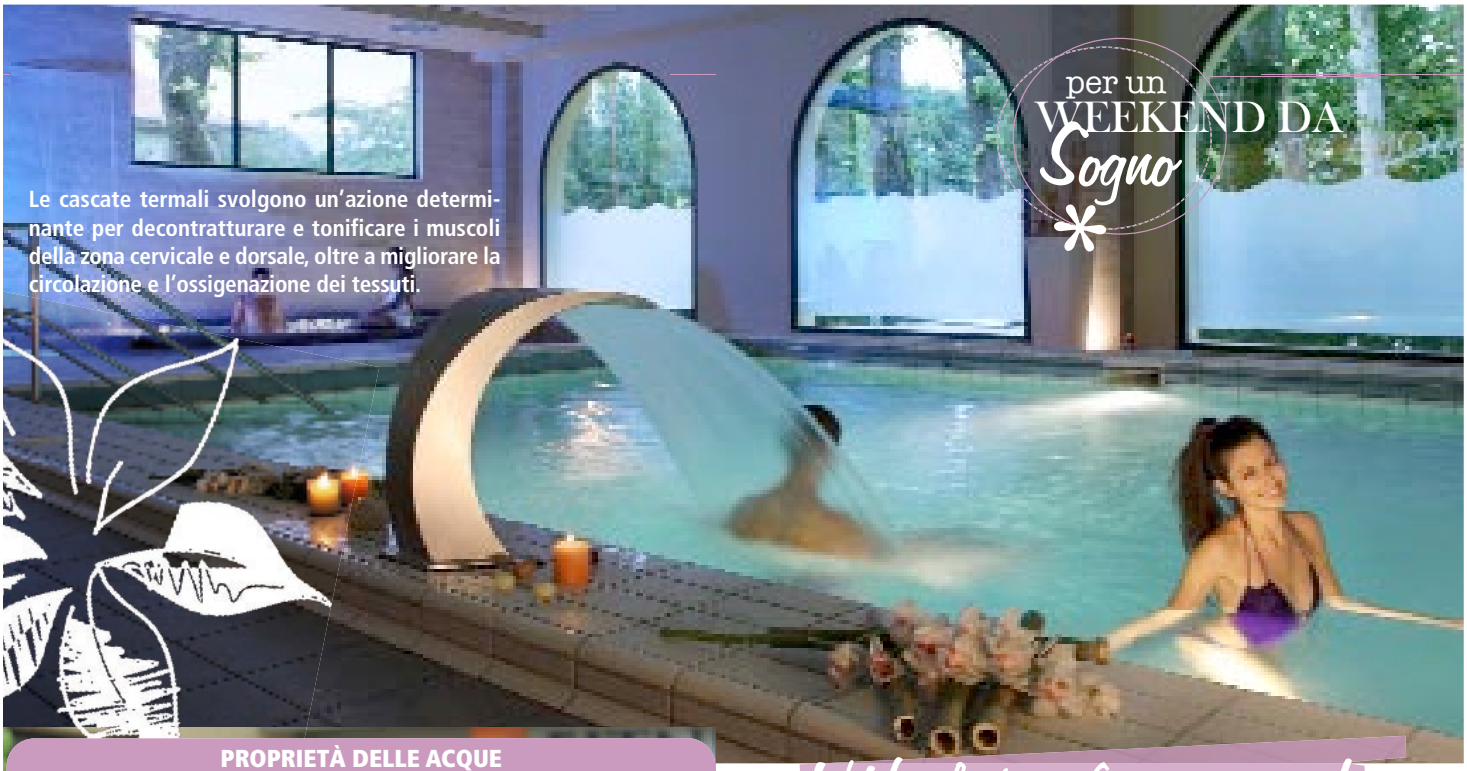


Benvenuti nell'idillico mondo delle Terme Pompeo, lì dove il sogno dell'antico benessere diventa realtà.
Situate nella storica città di Ferentino, nel cuore della Ciociaria, le Terme Pompeo hanno una storia di oltre 300 anni; "vite e vite" di benessere e di piaceri regalati dal felice incontro tra benefiche sorgenti minerali naturali e una terra dalle atmosfere intatte e riservate. Un angolo di pace, dunque, dove le espressioni culturali ed artistiche, la gastronomia e l'antichissima trama si sono sempre intrecciate con una secolare e rassicurante conoscenza idroterapica. La meta ideale, insomma, per un turista di rispetto, che sia curioso e sensibile, emotivo e, soprattutto, attento all'equilibrio del proprio corpo. Praticamente infinite le proposte di massaggi e coccole, decisamente numerosi gli spunti per visite ed escursioni culturali, indubbiamente golosi gli inviti enogastronomici.

OGGI COME AI TEMPI DEI ROMANI:

A documentare la storicità del sito è un manoscritto del 1690 che attribuisce a Flavia Domitilla, nipote dell'Imperatore Vespasiano, la costruzione del primo edificio termale a Ferentino. E' nel 1854,però, che si pensa alla creazione di un vero e proprio stabilimento termale in cui far convogliare le varie sorgenti per renderne più accessibile l'utilizzo. Artefice di un'intuizione così innovativa, è Ambrogio Pompeo, un lungimirante imprenditore di Ferentino che si impegna anche nella realizzazione dell'edificio di cui ancora oggi è proprietaria la famiglia. Il riscontro è immediato, il numero dei termalisti aumenta con il trascorrere degli anni tanto che lo stesso governo pontificio stipula un contratto con le Terme Pompeo che prevede 100 bagni al giorno per i suoi soldati! Con gli anni l'edificio viene ampliato per offrire agli ospiti non solo bagni caldi e freddi ma anche assistenza medica, docce, una piscina termale - la prima in questa provincia - una sala lettura, il ristorante, la pista danzante....fino agli svariati servizi dei giorni nostri.

per un
WEEKEND DA Sogno



Le cascate termali svolgono un'azione determinante per decontratturare e tonificare i muscoli della zona cervicale e dorsale, oltre a migliorare la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti.

L'Hotel che ti fa più giovane!

Che sia per un week-end o per periodi più lunghi, lo SPA & Congress Hotel-Residence "Fontana Olente", è la nostra scelta! Situato proprio all'interno del verdissimo parco delle Terme Pompeo, garantisce accoglienza, eccellenza e comfort; l'ideale, insomma, sia per un veloce soggiorno business che per un'esperienza enogastronomica o una vera e propria vacanza benessere rilassante e rigenerante.

Attrezzato con camere e mini appartamenti dotati di tutti i comfort (compresa connessione wifi gratuita.), l'Hotel è dotato di una meravigliosa SPA (completa di aree fitness e relax) in grado di soddisfare ogni esigenza: trattamenti beauty, antiage e antistress,programmi personalizzati per ritrovare una perfetta silhouette e per il completo relax. C'è un percorso per ogni bisogno, così che il benessere possa avvicinarsi al proprio ideale di bellezza.

Assolutamente da provare i trattamenti anti-age PEVONIA (tutti a base di estratti naturali), come quello effetto Botox, in grado di svolgere un'azione riparatrice sulla pelle senza confronti: le rughe si distendono, la pelle diventa visibilmente più tonica e idratata, gli attivi vengono assorbiti in modo sorprendente.

Un vero trattamento viso dallo straordinario e persino incredibile esito "filler".

www.termepompeo.it

PROPRIETÀ DELLE ACQUE

I benefici effetti delle acque delle Terme Pompeo erano già conosciuti ed apprezzati in epoca Romana e, nel 1874, il trattato del medico Guido Baccelli sulle "Acque acidulo-solforose di Ferentino" ne esaltò le qualità terapeutiche classificandole come sulfureo-bicarbonato-calciche a media concentrazione, indicate per la cura e la prevenzione delle più comuni patologie (affezioni dell'apparato respiratorio, dell'orecchio, dell'apparato osteoarticolare, del sistema circolatorio; problematiche dermatologiche, come dermatite seborroica, dermatosi, psoriasi, acne, eczema, e problematiche dell'apparato genitale).





Antipasto ai Profumi di Mare

1. Insalata di Mare

Bollire i molluschi (seppie, calamari e polpi) separatamente per poi condirli con olio extra vergine d'oliva, sale, succo di limone e olive di Gaeta.

2. Alici marinate con zucchine alla griglia

Pulire le alici togliendo la spina centrale, marinarle in abbondante succo di limone, scolarle e condire con olio extra vergine d'oliva. Arrotolare delle zucchine già grigliate, deporle sul piatto e sistemare le alici a forma di cono.

3. Scampi al vapore con insalata di soncino e pompelmo

4. Insalata tiepida di baccalà alla griglia, rucola e peperoni all'aceto.

Dissalare il baccalà, scolarlo e asciugarlo, togliere la pelle e grigliarlo. Aggiungere ai peperoni tagliati a striscioline e scottati in acqua, aceto e sale.



Impeccabile la qualità della cucina nel ristorante "Le Antiche Vasche", dove l'attenzione al tradizionale e al salutistico traccia un percorso di equilibrio tra godimento dei sensi e benessere fisico. Per gli amanti del light, sono disponibili gli Spa Lunch, ossia piatti leggeri e genuini preparati con procedure come vapore o griglia per un'alimentazione sana ma gustosa.





Carrè di agnello con verdure

Scalzare le costole del carrè di agnello, inserire all'interno delle verdure (es. zucchine o peperoni), legarlo con dello spago da cucina e cuocerlo in forno per circa un'ora

Sformato di zucchine con menta

Tagliare le zucchine a cubetti, saltarle in padella a fuoco vivo con uno spicchio d'aglio, salarle e terminare la cottura. A cottura ultimata disporle in uno stampo e impiattarle con delle foglioline di menta resca.



Bavarese di grano e yogurt magro con salsa ai frutti di bosco

INGREDIENTI PER LA CREMA

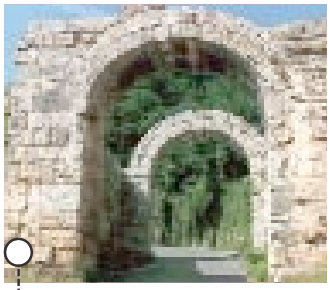
- GRANO COTTO 300 gr
- YOGURT MAGRO 150 gr
- LATTE 100 gr
- FRUTTOSIO 40 gr
- COLLA DI PESCE 2 fogli (4 gr circa)
- PANNA 100 gr
- ½ BACCA DI VANIGLIA

1. Cuocere in grano nel latte, aggiungere il fruttosio, la bacca di vaniglia e mescolare fino a creare una crema, togliere dal fuoco e lasciar raffreddare: unire la colla di pesce ammorbidita in acqua fredda (già sgocciolata) e farla sciogliere nel grano. Quando il composto è freddo unire lo yogurt e la panna semimontata.

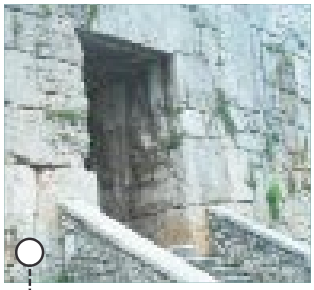
2. Creare dei dischi di pasta frolla (e fruttosio) cuocerli e usare come base degli stampi; versare il composto negli stampi e lasciare in frigo per almeno quattro ore.

Non solo terme

La Ciociaria, millenario ponte geografico tra Roma e Napoli, è una terra da scoprire e conoscere attraverso storia, miti e leggende sulle orme di Cicerone, S. Tommaso e S. Benedetto. L'origine del nome deriva dalle "ciocie", antichissime e caratteristiche calzature portate una volta dai pastori del Lazio, fatte di un solo pezzo di cuoio, fermato al piede da stringhe, anche esse di cuoio, e avvolte attorno al polpaccio, a sua volta rivestito da una fascia di tela bianca.
La terra che vediamo oggi è soprattutto quella che ha preso forma nei primi secoli del Medioevo, con l'opera civilizzatrice delle abbazie Benedettine e lo splendore della Città dei Papi. Tra le mete più interessanti, vi segnaliamo:



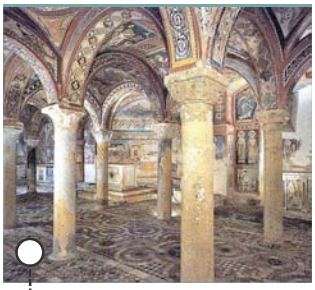
Ferentino: città Ernica di origine antichissima, conserva ancora ben visibile la cerchia di mura megalitiche lunga circa due chilometri con dodici porte.



Alatri: antica città Ernica fondata secondo la leggenda da Saturno, è tra i centri ciociari più ricchi di storia. Di grandissimo interesse l'Acropoli (VI sec. a.C.) uno dei più perfetti e meglio conservati complessi di mura ciclopiche esistenti in Italia.



Certosa di Trisulti: complesso monastico cistercense, immerso nel verde dei boschi ai piedi del monte Rotonaria, fondato da Innocenzo III nel 1204.



Anagni: famosa soprattutto perché residenza e patria di quattro Papi tra cui Bonifacio VIII fondatore nel 1300 del Giubileo.