BUŁGARIA

Bułgaria – turystyka balneo, SPA i wellness

БЪЛГАРИЯ

Bułgaria – niewyczerpalne możliwości dla ludzkiego zdrowia

Przyroda podarowała Bułgarii największe bogatctwo – magiczne źródła zdrowia i piękna. Położenie geograficzne kraju, sprzyjający klimat i różnorodny krajobraz tworzą cudowne możliwości dla ludzkiego zdrowia, ale najcenniejszym darem przyrody są tutaj naturalne źródła mineralne.

W Bułgarii można spotkać wszystkie znane rodzaje wody mineralnej. Lecznicza i cenna woda jest jedynym elementem przyrody, który jednocześnie ma dar oczyszczania, uzdrawiania i doprowadzania do równowagi ludzkiego ciała.

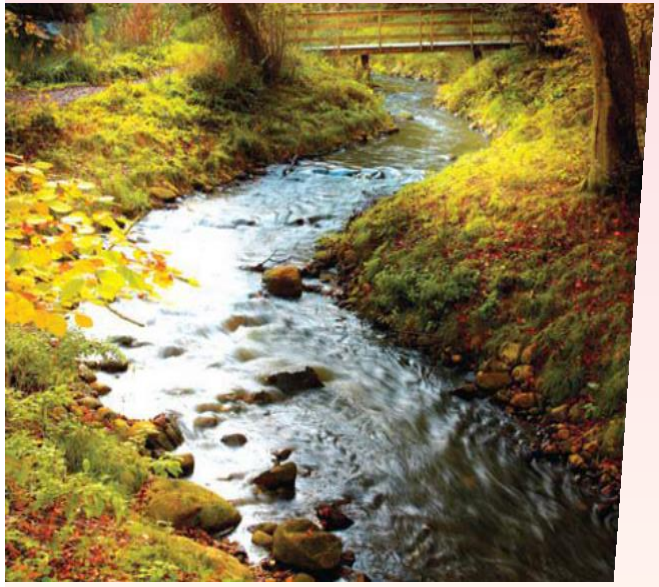
Bułgaria na mapie świata. Klimat i zasoby naturalne.

Odkryjecie Bułgarie w południowo-wschodniej Europie, w północno-wschodniej części Półwyspu Bałkańskiego. Jest ona krajem czarnomorskim i przepływa tu również Dunaj, terytorium wynosi od 111 000 m kw.

Geograficzne położenie kraju, w przejściu między dwoma strefami klimatycznymi, stwarza zróżnicowanie klimatu, gleby, roślinności oraz świata zwierząt. Klimat jest umiarkowany, z czterema charakterystycznymi sezonami, zmienia się to wraz ze zmianą wysokości nad poziomem morza: umiarkowany i kontynentalno przejściowy, śródziemnomorski, morski i górski.

Bułgaria jest krajem wyjątkowo jasnym i słonecznym, ze znacznym czasem nasłonecznienia i intensywnością słońca.

Średni roczny czas nasłonecznienia to około 2100 godzin, a w niektórych rejonach może osiągnąć nawet do 2500 godzin!



Różnorodne formy rzeźby – szerokie doliny i pola, doliny i wysokie góry, rzeki – pokażą wam przed oczami najbardziej malowniczny pejzaż, który kiedykolwiek widzieliście. Będziecie pod wrażeniem widokiem majestatycznych skał, krystalicznie czystych jezior i chłodnych lasów, wypełnionych zapachami sosnowymi i ziołami. W górach znajdziecie sprzyjające warunki dla odpoczynku i sportu, przez całe lato jak i przez zimę.

Nadmorskie kurorty w kraju oferują wam ekskluzywne hotele i profesjonalną usługę, niekończące się plaże i wszystko niezbędne do odpoczynku i relaksu.

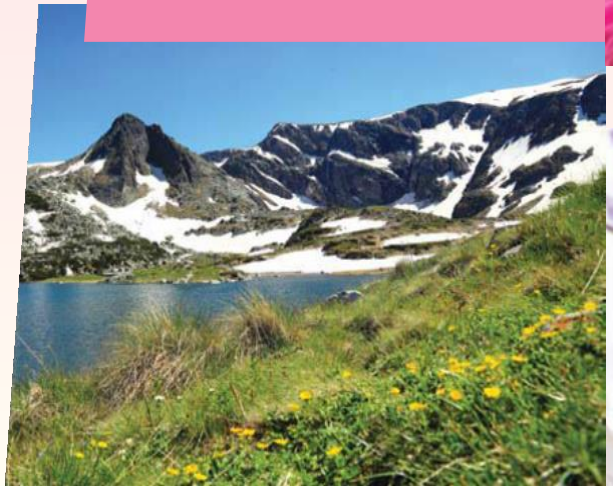
Bułgarskie ziemie są znane na całym świecie jako ekologicznie czyste regiony, co sprzyja uprawie różnych bio-produkcji.

Tylko tutaj można odkryć zbiór mlecznych, mięsnych i miodowych produktów, warzywa i owoce, które charakteryzują się pełnocennymi właściowściami odżywczymi z bogatym i prawdziwym smakiem. Ich produkcja jest prowadzona z przekonaniem, że prawdziwy luksus jest zbudowany z naturalnych produktów.
Bułgaria wygrała międzynarodowe uznanie również jako wytwórca wina. Kraj ten ma wszystkie wymagane warunki do dobrych upraw, które są dokazane przez wieloletnią tradycję, datowaną na czasy starożytnych traków.
Regularne umiarkowane spożycie wina chroni organizm przed chorobami układy krążenia, serca oraz przed nowotworami.

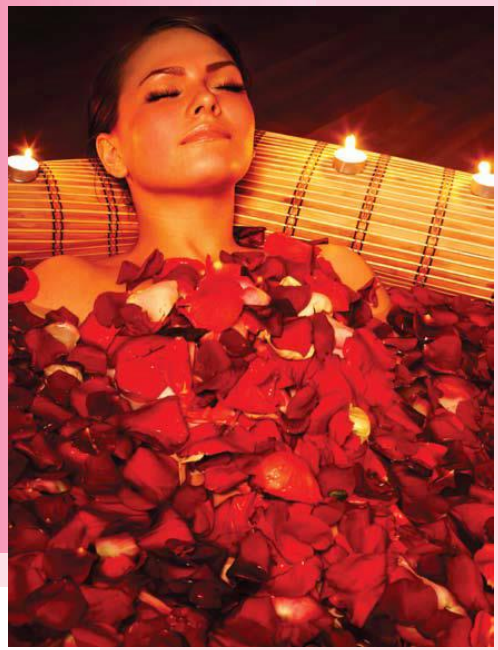
Efekt leczniczy jest spowodowany naturalnym chemicznym resweratrolem, który zawiera się w znaczącej liczbie w czerwonym winie. Resweratrol reguluje poziom cholesterolu we krwii i chroni komórki przed wolnymi rodnikami.

Dziś winiarstwo w kraju jest podzielone na pięć głównych regionów winiarskich, w których są zbudowane nowoczesne winiarnie, specjalizujące się w różnorodonym winie. Główne winiarskie centra leżą na równinie dunajskiej, w regionie czarnomorskim, dolinie róż, nizinie trackiej oraz w dolinie rzeki Struma.

Dziś nowością jest że przy winiarniach buduje się centra, hotele SPA, które oferują menu na bazie naturalnych produktów winiarskich.



Oprócz degustacji wina, profesjonalna ekipa zaoferuje wam programy SPA oparte na produktach od ekstraktów z winogrona oraz wina. Autentyczne terapie i relaksujace rytuały oparte na produktach winnych będą dla was jedną nietradycyjną degustacją. Kąpiele z ekstraktami z wina stymulują krążenie krwii i oczyszczają organizm z toksyn. Maski i okłady z mikronizowanych nasion winogron i ich miazgi, ekstrakty z czerwonego wina i liści winogron regenrują i wzmacniają tkanki, a masaże z olejkiem winogronowym zmiękczają i odżywiają skórę z silnymi antyoksydantami.
Bułgaria produkuje najlepszej jakości i najbardziej pożądane w świecie olejki różane. Jest to możliwe dzięki hodowanej tutaj Kazanłyszkiej olejnej róży, uprawianej w Dolinie róż, gdzie panują najlepsze warunki do jej rozwoju.



Bułgarski olejek różany jest jednym z najdroższych i najbardziej poszukiwanych olejków na międzynarodowym rynku perfumów i olejków eterycznych. W niektórych latach jego cena zbliżała się do ceny złota, skąd pochodzi jego nazwa „ciekłe złoto". W terapii bułgarski olejek różany wykorzystuje się w formie preparatów do leczenia przewlekłego zapalenia pęcherzyka żółciowego, dróg żółciowych i astmy oskrzelowej. Tutaj również produkuje się jeszcze wysoko jakościowe eteryczne olejki – lawendowe i miętowe, które są powszechnie wykorzystywane w zabiegach upiększających, masażach leczniczych oraz aromaterapii. Różany koncentrat zabija bakterie, wzmacnia skórę i jest stosowany na rany, oparzenia, itp.
Najcenniejszym darem natury, który możecie podziwiać w tym kraju jest bogactwo naturalnych źródeł mineralnych.

Źródła mineralne w Bułgarii.

Rozwój balneoterapii – od Traków do dnia dzisiejszego.

Z bogactem i różnorodnością wód termalnych Bułgaria jest jednym z najbogatszych krajów w Europie. Niewiele krajów dziś, nie tylko na tym kontynencie, ale na całym świecie, może konkurować z bogactwami i różnorodnością źródeł mineralnych z tymi w Bułgarii. Pod względem liczby posiadanych źródeł Bułgaria znajduje się na drugim miejscu w Europie.

Do dziś zostało odkrytych i zbadanych ponad 600 mineralnych źródeł, z których ponad 80 na sto posiadają właściwości lecznicze i mają temperaturę wody od 20 do 101°C.

Bułgarskie wody mineralne mają różnorodny skład chemiczny, mineralizację, gazy i mikroorganizmy. Duża część wód mineralnych wytryskuje z dużej głębokości, która gwarantuje ich krystaliczną czystość. Dobrze poznane są właściwości wód mineralnych, wzmacniają one układ odpornościowy człowieka i pomagają oczyścić organizm z toksyn. Prawidłowe wykorzystywanie wód może korzystnie wpłynąć na leczenie poważnych chorób.

Tracy, którzy żyli tu przed tysiącami lat, poznali lecznicze tajemnice źródeł mineralnych. Później w czasie panowania rzymian tworzono tutaj niektóre z najbardziej znanych miejsc balneoterpii: Hisar - starożytna Augusta, Kiustendił – Pautalia, Burgaskie łaźnie mineralne – Aqua calite (później Termopolis), Saparewa bania – Germaneia, Sliwenski bani – Tanzos i Sofia – Ulpia Serdika, Odesos – Warna. Popularne centra balneologii zostały stworzone przez rzymskich imperatorów Trajana, Septimiego Seweryna, Maksymiliana i Justiniana.

W ostatnich latach w Bułgarii pojawiają się nowe nowoczesne kompleksy i centra, w których można korzystać z lokalnych zasobów naturalnych i zaznać zasłużonego odpoczynku. Wysoko wykwalifikowany personel medyczny pomoże wam uczynić wyjazd niezapomniany i naprawdę cenny w zależności od potrzeb organizmu.

Swoimi leczniczymi właściwościami wód mineralnych szczycą się Bania, blisko do Sofii, Sandanski w południowej Bułgarii, Welingrad, Kostenec, Dewin, Saparewa bania, itd. W tych i wielu innych miejscach w kraju w okolicy ciepłych źródeł są zbudowane nowoczesne centra SPA, które przyciągają gości z całego świata. W nich można odkryć wszystkie popularne procedury lecznicze i rehabilitacyjne – terapia błotem, chromo terapię, thalassoterapię, aromaterapię, masaże i inne.

Pośród doskonałej harmonii można tu dostrzec zarówno miejscowy folklor i bogactwa natury, jak i nowoczesne urządzenia i kompleks. Każdy zakątek tego małego kraju kryje swój urok, który inspiruje i zachwyca każde serce.

Bułgaria zajmuje jedno z pierwszych miejsc w świecie w różnorodności ziół o doskonałych właściwościach leczniczych. To ogromne bogactwo czynników naturalnych, w połączeniu z nowoczesnymi centrami SPA, tworzy możliwość całorocznego leczenia.

W górskich kurortach są oferowane różnorodne możliwości profilaktyki i leczenia. Przepiękna przyroda, czyste powietrze, ujemna jonizacja powietrza, jak i wiele źródeł mineralnych, różniących się temperaturą i składem, są głównymi zaletami tego obszaru.

Specyficzny morski klimat w połączaniu ze źródłami mineralnymi i kąpielami błotnymi, oferują doskonałe warunki lecznicze, rehabilitacyjne oraz do rekreacji przez cały rok.

Welingrad

Welingrad leży 120 km od stolicy Sofii i 85 km od „centrum kulturowego" Plowdiwu. Jest to największy balneo kurort w kraju.
W obfitości i różnorodności wód mineralnych Welingrad zajmuje pierwsze miejsce w Bułgarii. To tutaj tryska około 80 źródeł, których ilość i skład łączy jednocześnie wiele możliwości leczniczych. Prawdziwym cudem przyrody jest największe źródło krasowe w Bułgarii - „Kleptuza", z którego każdej sekundy wydostaje się na powierzchnię 570 l. lodowatej wody, która tworzy dwa jeziora, wpadające do rzeki Chepinska.
Turystyka, balneoterapia i przemysł SPA w górskich miastach składa się z 43 domów wypoczynkowych i senatoriów, 20 hoteli z około 1480 miejsc i z ponad 300 prywatnych pokoi. Bogactwo wód mineralnych, łagodny klimat i przepiękne krajobrazy przyciągają każdego roku do Welingradu ponad 200 000 turystów. Wody mineralne są o temperaturze od 28 do 86 °C. Są one słabo mineralizowane, głęboko osadzone, krystaliczne i czyste, wykorzystuje się je przy leczeniu i profilaktyce wielu chorób.
Kurort jest profilowany do leczenia chorób płuc, stawów, chorób układu mięśniowo-szkieletowego, systemu nerwowego, chorób ginekologicznych, w tym również niepłodności, choroby nerek, wątroby oraz choroby układu pokarmowego.

Sandanski

Sandanski znajduje się w południowo-zachodnich podnóżach gór Pirin, a jego okolica jest bogata w kulturowo-historyczne i przyrodnicze zabytki. Sądzi się, że tutaj urodził się i żył Spartakus z trakijskiego plemienia gladiatorów, stał on na czele największego buntu niewolników przeciwko Rzymowi. Jego pomnik jest jednym z symboli miasta. Miasto jest znane z unikalnego klimatu i źródeł mineralnych o temperaturze do 83 °C. Średnia roczna temperatura w tej części Bułgarii wynosi 14,7 °C. Zima jest łagodna i krótka, a jesień ciepła i długa.

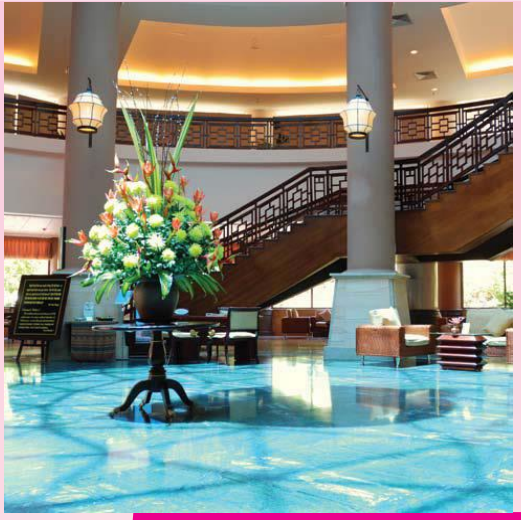
Specjalnym skarbem natury są źródła mineralne ze względu na zawartość hydro-siarczanu. Źródła są sklasyfikowane na 4 klasy według Karstensa-Aleksandrowa. Wzdłuż rzeki Strumy znajduje się 80 źródeł mineralnych, pogrupowanych na 13 obszarów. Najpopularniejsze z nich to: Łaźnia turecka, Fontanna Maści, Pariloto i nowe źródło wiertnicze. Właściwości lecznicze wód mineralnych stosowane są w programach leczniczych wodą przy chorobach układu ruchowego, ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego jak i przy problemach ginekologicznych. Wody są polecane do picia przy problemach żołądkowo-jelitowych.

Miasto zostało uznane jako najlepsza naturalna lecznica astmy oskrzelowej w Europie. Kurort poleca się również do leczenia alergii skórnych. W miejskim parku „Sveti Vrach" rozwiaja się 200 rodzajów roślin, a dla gości miasta jest dostępny również stadion, teatr letni, odkryty basen oraz sztuczne jezioro. 24 km na południowy wschód od Sandanski znajduje się miasto-muzeum Mełnik, a 6 km dalej Rożenski Monaster – największy średniowieczny monaster w tej części kraju.

Dewin

Miasto Dewin jest położone w zachodnich Rodopach na 710 m wysokości nad poziomem morza. To czarujące miejsce jest otoczone pięknym sosnowym i świerkowym lasem. W miejscowości jest restauracja z szeroką gamą potraw lokalnych, są tu również małe hotele i pensjonaty, dla szukających zdrowego stylu życia. Miasto jest jednym z liderów Półwyspu Bałkańskiego wśród liczby źródeł mineralnych i zdrowego klimatu. Do Państwa dyspozycji znajdują się tu dwa nowoczesne kompleksy SPA i ośrodek wypoczynkowy, który oferuje zabiegi lecznicze, leczenie błotem, paraginą i ługiem, fizykoterapia oraz fizjoterapia. Wodę w Dewin poleca się na problemy żołądkowo-jelitowe, choroby wątroby i dróg żółciowych, nerek i problemach urologicznych, endokrynologicznych, problemach skórnych, chorobach układu mięśniowo-szkieletowego, układu nerwowego, układu rozrodczego, układu krążenia, jak również w celach sportowo-profilaktycznych.

Interesujące miejsca do odwiedzenia w mieście Dewin to np. Muzeum historii miasta i cerkiew „Św. Ivan Rilski". 21 km od miasta znajduje się architektoniczno-etnograficzny rezerwat Shiroka Laka. Rejon ten jest również miejscem położenia jednych z najpiękniejszych i najbardziej magicznych części Rodopów a w tym – Trigradstko zhdrelo i jaskinie – Diawolsko gurlo, Jagodinska, Haramijska i inne.



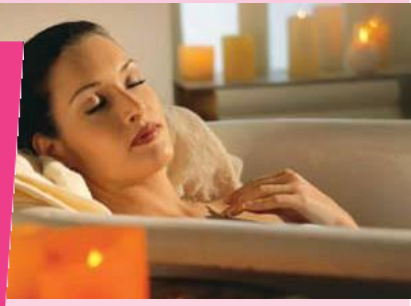
Saparewa bania

Saparewa bania znajduje się 75 km na południowy-zachód od Sofii i na północnych podnóżach Riły. Przyrodnicze bogactwo, klimat i położenie gminy jest głównym powodem rozwoju uzdrowiska, eko turystyki i turystyki wiejskiej.

W czasie pobytu można skorzystać z dodatkowych atrakcji, których nie należy przegapić. Znajduje się tu jedyny w Europie gejzer-fontanna, o temperaturze wody 103 °C. Znajduje się on w centrum miasta i jest otoczony dużym parkiem i restauracją o tej samej nazwie. Źródło geometralne wypuszcza 18-metrowy strumień wody mineralnej co 20 sekund. Koniecznie musicie zobaczyć gejzer nocą, gdy kolorowe światła u podstawy gejzeru tworzą wspaniały efekt. Sanatorium-kurort, kompleks jest zaledwie kilka kroków od niego. Ośrodki i szpitale specjalizują się tu w leczeniu chorób układu ruchu, uszkodzeniach obwodowego układu nerwowego oraz ośrodkowego układu nerwowego, chorób ginekologicznych, ostrych i przewlekłych zatruciach, chorobach skóry, chorobach górnych dróg oddechowych itp.

W pobliskiej miejscowości Kremenik znajduje się prehistoryczna osada, gdzie zostało odkrytych wiele historycznych artefaktów, które udowodniły, że toczyło się tam życie nieprzerwalnie od wczesnego przez środkowy do późnego neolitu. Pierwsi mieszkańcy prahistorycznego osadnictwa pochodzili z doliny rzeki Strumy i są nosicielami jednej z najstarszej cywilizacji w Europie. Znaleziono tu wiele zabytków z czasów Traków, wskazują one na to że oceniali oni walory lecznicze wód mineralnych znajdujących się tutaj.

Paweł Bania



Ośrodek Paweł Bania jest położony między Starą Płaniną i Srednią Gorą, wśród malowniczej Doliny róż, znanej jeszcze jako dolina Trakijskich carów. Odbywa się tutaj unikalny trzydniowy festiwal, który jest co roku na początku czerwca – Festiwal Róż i Wody Mineralnej. Święto cieszy się ogromną popularnością wśród bułgarów i cudzoziemców. Program obejmuje międzynarodowy festiwal folkloru, otwarcie sezonu pływackiego, zbieranie róż, karnawał, a kulminacyjnym punktem jest wybranie królowej róż.

W ośrodku zdrowia Paweł Bania czekają na was różnorodne cenne właściwości, których właścicielką jest królowa kwiatów – róża. Róże są piękne, aromatyczne i mają właściwości lecznicze. Ich kwiaty są bogate w eteryczny/różany/ olejek i zawierają około 300 różnych rodzajów substancji. Używany jest głównie jako środek suszony w proszku. Ma działanie uspokajające i rozszerzające działanie oskrzeli przy dusznościach, pomaga przy spastycznym zapaleniu oskrzeli, astmie, chorobach skóry i alergiach.

Najciekawsze miejsca w okolicy to: Tracki grobowiec w Kazanłyku ze wspaniałymi freskami, datowanymi na IV w p. n. e., część z Listy Światowego Dziedzictwa UNESCO – 20 km; miasto Shipka z imponującym pomnikiem „Rozhdestvo Christovo", odkryty w pobliżu grobowiec tracki „Goliama Kosmatka", najprawdopodobniej grób władcy Sewta III, Trakijskie miasto Sewtopolis – 13 km, Etnograficzny kompleks „Damascena" (pierwsza prywatna hodowla róż).Park Narodowy Centralny Bałkan daje możliwość wycieczek i spacerów, zapoznanie się z dobrze zachowaną różnorodną florą i fauną, rybołóstwo w pięknym jeziorze Koprinka – tylko 3 km, eko szlak „Biała rzeka" i bliska ferma strusiów – ranczo „Cztery sezony".

Hisar

Na język arabski Hisar znaczy „twierdza". Dziś to malownicze miasto stało się fortecą zdrowia i piękna. Położone jest na południowych stokach Sredniej gory, w otoczeniu malowniczych parków i ogrodów.

Na terytorium kurortu tryskają aż 22 źródła, położone na wąskim terenie, z różnymi właściwościami fizyczno-chemicznymi i temperaturą, która wynosi od 41 do 52 °C. Fakt ten jest wyjątkowy nie tylko dla samej Bułgarii ale też dla całego świata. Wszystkie wody są z niską mineralizacją, hydro-siarczano-dysodowe, silnie alkaliczne, z niską twardością, czyste, bezbarwne i przyjemne w smaku.

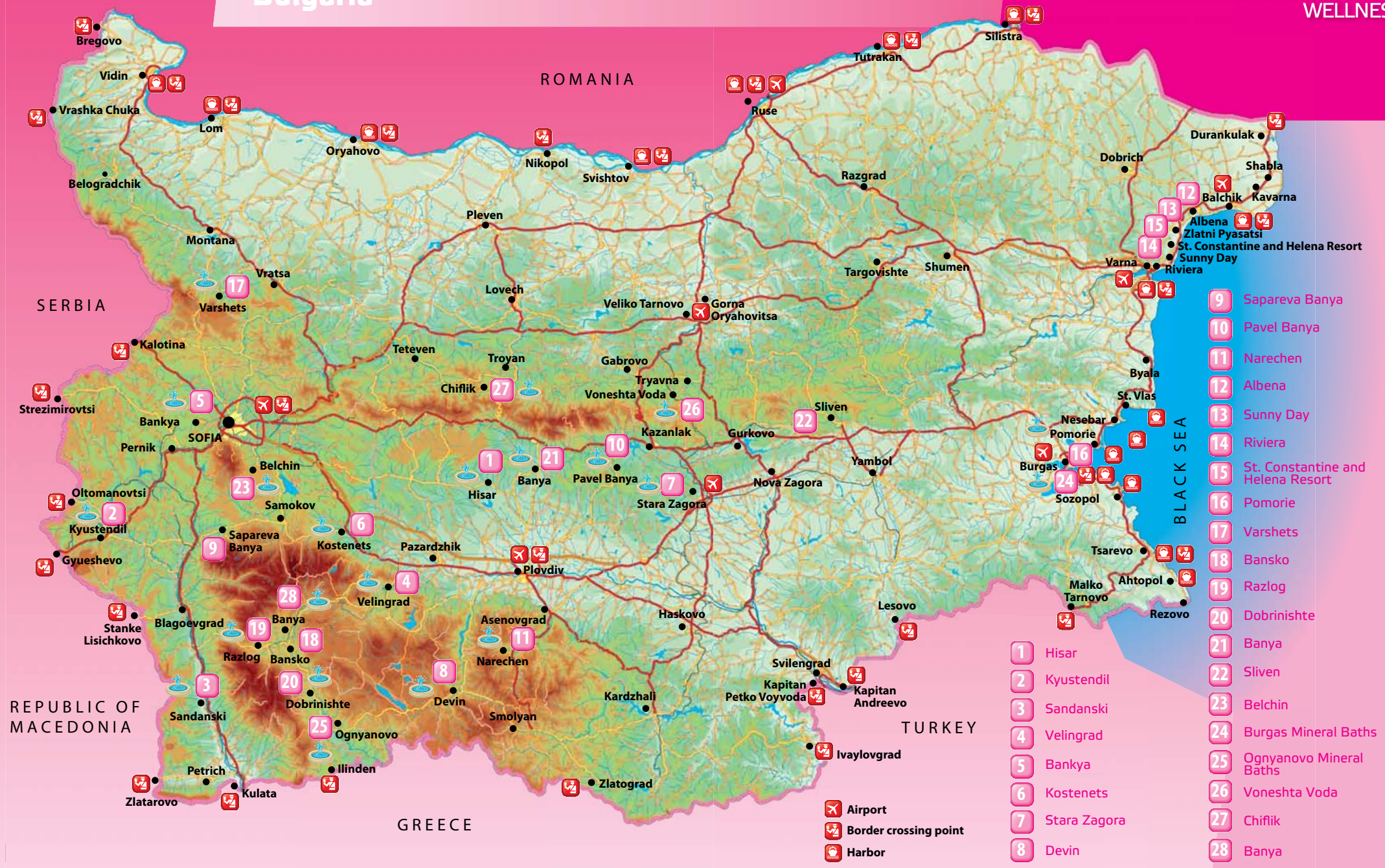
To tutaj znajdują się ruiny największych łaźni rzymskich, odkrytych w 1935 r., archeolodzy datują budowlę na IV w. Znajdowały się tam pomieszczenia z ciepłą i zimną wodą, miejsce do odpoczynku i dwa baseny. W drugim, specjalnym pomieszczeniu – kapłani, wykonywali specjalne procedury po kąpieli – masaże czy smarowanie się aromatycznymi olejkami. W łaźni było też miejsce na Nimfeum – świątynia Nimfy, czczona jako bóstwo wody leczniczej i źródeł. Jedną z ciekawostek jest, że cesarz Dioklecjan, którego imię nosiło miasto, wprowadził jako pierwszy opłaty wstępu do łaźń na świecie.

Wody mineralne w kurorcie stosowane są do skutecznego leczenia chorób nerek, dróg żółciowych, problemów urologicznych, przewodu pokarmowego, wątroby i chorób układu mięśniowo-szkieletowego. Bardzo dobre rezultaty są osiągane u pacjentów z kamicą nerek, niewydolnością nerek i w stanie pooperacyjnym, otyłości itp.

The most important balneo, spa, and wellness centers in Bulgaria

BULGARIA

BALNEO, SPA AND WELLNESS



Kiustendił

Przez większość czasu swojego istnienia - czarujący i wspaniały dzisiejszy Kiustendił zachwyca silną obecnością dużej liczby zabytków ze wszystckich epok historycznych – części murów twierdzy, antyczne ulice, mozaiki, średniowieczne i renesansowe chrześcijańskie kościoły, meczety, publiczne łaźnie. Ciepłe źródła mineralne (40 w sumie) i leczniczy torf pochodzący z pól we wsi Bajkał są przyrodniczym bogactwem regionu, który pozwala aby istniała balneoterapia, leczenie błotem (wanny, baseny, gimnastyka w wodzie, masaż podwodny, lecznicze natryski, irygacja), fizjoterapia, specialistyczne metody, leczenie parafiną, pełny zakres aparatury fizjoterapeutycznej, masaże lecznicze. Woda mineralna jest jedną z najgorętszych w kraju – 74 °C.
Kiustendilskie źródła mineralne są odpowiednie do leczenia dróg oddechowych, chorób narządów ruchu i chorób ginekologicznych. W ich skład chemiczny wchodzą hydrowęglowy-siarczan sodu o odczynie zasadowym. Kiustendil posiada dobrze wyposażone zaplecze ośrodka wypoczynkowego, wiele hoteli, reastauracji i klubów nocnych.

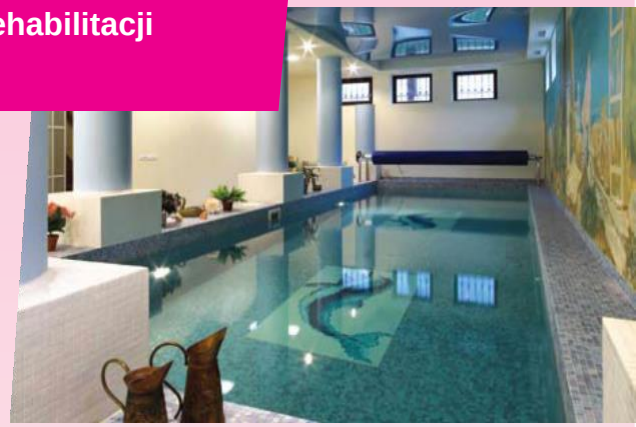
Na najniższych stokach górskich Osogowa znajduje się park Hisarlaka, który oferuje możliwości rekreacji i odpoczynku wśród pięknej scenerii, ruin twierdzy, nowoczesnych hoteli, restauracji, czy wśród altanek ogrodowych. Miasto jest bramą do pięknych i fascynujących gór Osogowskich.

Dzisiejsze centra leczenia, rehabilitacji i relaksacji

Bankia

Bankia to miasto w okręgu Sofii, leży w zachodniej Bułgarii i znajduje się zaledwie 15 km od stolicy. Jest to państwowe centrum rehabilitacji osób cierpiących na choroby sercowo-naczyniowe oraz w celu zapobiegania takim chorobom. Miasto posiada przytulne hotele i restauracje, zabytki kultury, świątynie, kopleks tenisowy oraz hipodrom.

Leży u podnóży gór Liulin, miasto charakteryzuje się bogatą zielenią i dniami pełnymi słońca, panuje tutaj klimat umiarkowany kontynentalny i lekki wiatr górski. Bogate wyposażenie bazy sanatoryjnej z wysoko wykwalifikowanym personelem medycznym określa rozwój Banki jako prestiżowy ośrodek krajowy i międzynarodowy, jednocześnie Bankia jest znana jako ekologiczny rezerwat stolicy Sofii.
Co roku, w połowie lipca, w mieście organizuje się tradycyjne obchody świąt wody mineralnej i długowieczności „Goreshliaci". Sądzi się, że woda jest najbardziej uzdrawiająca podczas najgorętszych dni w roku – 15, 16 i 17 lipca. Dlatego też dni te są traktowane jako oficjalne święto w malowniczej miejscowości.



Kostenec

Miasto Kostenec jest położone u podnóży gór Riła, około 75 km na południowy-wschód od Sofii. Światowej sławy ośrodek narciarski Borowec jest tylko 28 km od miasta, a Dolna Bania – 10 km. Bogactwem regionu są źródła mineralne o temperaturze – 47 – 73 °C. W Kostenec znajdują się trzy krajowe ośrodki: przesmyk Momin, Wila Kostenec i Pchelinski bani. Tutaj czeka na was spokój i cisza, krystalicznie czyste powietrze i lecznicza woda mineralna. Piękne krajobrazy i zaczarowane szumiące wodospady zaspokoją apetyt na odpoczynek nawet najbardziej wymagających gości.

Źródła były znane jeszcze za czasów starożytnych, o czym świadczą pozostałości łaźni rzymskich, miejsca do balneoterapii oraz nimfeum. W dziedzictwie kulturowym gminy znajdują się również 36 trackie grobowce, 20 cmenatrzy i 11 starożytne osady. W wolnym czasie można odwiedzić jeszcze 150-letnią świątynie „Michała Archanioła" (wieś Kostenec), monaster „Św. Spas", świątynie „Św. Męczennika Jerzego", cerkiew „Św. Pantelejmona", kaplicę „Św. Ilija" i „Św. Petka".

To tutaj otrzymacie profesjonalne usługi hospitalizacji w sprawie chorób wewnętrznych neurologicznych, rehabilitację, utrzymanie zdrowia na poziomie zadowalającym i fizycznie i psychicznie.

Starozagorskie łaźnie mineralne

Kurort Starozagorskie łaźnie mineralne znajduje się w balneoklimacie strefy zabłakańskiej, obejmuje kurorty i obiekty z wysokością 400-500 m n.p.m., jak np. Przesmyk Momin, Dolna Bania, Bania, Strelcha, Paweł Bania.

Centrum SPA znajduje się w kompleksie Starozagorskie łaźnie mineralne w malowniczym i ekologicznie czystym regionie, leży na południowym stoku lasów Surnena. Znajduje się 12 km od Starej Zagory. Tutaj są oferowane różnorodne zabiegi dla twarzy i ciała, które odbywają się w warunkach idealnych do relaksu. Aby wasz pobyt był komfortowy postarają się fizjoterapeuci, rehabilitanci, fizykoterapeuci, kosmetyczki, administratorzy, ratownicy i inni. Tu można pozbyć się nagromadzonych toksyn z organizmu, odświeżyć i nawilżyć skórę, poprawić krążenie i metabolizm. Szczególne czynniki środowiskowe przyczyniają się do owocnego wypoczynku: świeże powietrze, bogate w ozon, świeży powiew z gór, woda mineralna z właściwościami leczniczymi do użytku wewnętrznego i zewnętrznego.

Warshec

Miasto Warshec powstało blisko do źródeł mineralnych, a jego historia jest związana z balneoterapiami. Leży u podnóża góry Todorini kukli, na północnych stokach Starej Płaniny, ściśnięty w dolinie, wzdłuż rzeki Botunia. Starożytne imię Medeka, oznacza ciepłą, wrzącą wodę, a dzisiejsze motto miasta to – „Warshec – miasto zdrowia". Tracki chłopiec – bóg Telesfor, którego unikalną rzeźbę z brązu z 2 wieku p.n.e. znalezniono w tej miejscowości, dziś jest symbolem miasta. Źródła mineralne miasta Warshec były wykorzystywane i w czasach rzymskich, zostało to spostrzeżone przy odkryciach ruin rzymskich twierdz, monet rzymskich oraz małych płytek ceramicznych. W Warshec już od 150 lat pomaga się w leczeniu chorób serca i układu nerwowego, układu mięśniowo-szkieletowego. Woda nadaje się do ogólnej profilaktyki, wzmocnienia i zahartowania organizmu oraz polepszenia zdrowia psychicznego i fizycznego.

Miasto położone jest wśród rozległych lasów, a powietrze jest czyste, lekko wilgotne i kojące dla każdego odwiedzającego.

U stóp Riły i Pirynu

Różne warunki do odpoczynku zapewniają góry Riła i Piryn – wspaniałe stoki do uprawiania sportów zimowych, jak również wysokiej klasy hotele z nowoczesnymi centrami SPA i zabegami rehabilitacyjnymi. Specjaliści balneoterapii, masażyści i fizjoterapeuci zapewnią wam fachową usługę, którą zapamiętacie na zawsze i będziecie chcieli tutaj wrócić ponownie i ponownie.

Bansko

Bansko przyciąga bułgarskich i zagranicznych turystów przez cały rok. Świeże górskie powietrze, wybitnie utrzymane stoki narciarskie i nowoczesne wyposażenie do relaksu, oferowane w hotelach pierwszej klasy, zdobywają nowych przyjaciół każdego roku.

Razłog

Razłog znajduje się pomiędzy trzema górami. Alpejskie szczyty, piękna przyroda, gorące źródła mineralne, chronione obszary przyrody, jak i obiekty światowego dziedzictwa kulturowego i historycznego, stoki narciarskie oraz gościnność mieszkańców przyciąga turystów z każdego kraju i zagranicy.

Dobrinishte

Dobrinishte jest jednym z najpiękniejszych zakątków w górach Piryn. Ośrodek oferuje wodę mineralną, znaną ze swoich właściwości leczniczych, jak również basen w olimpijskich wymiarach. Jest punktem wyjścia do przepięknego schroniska „Goce Delchew" i „Bezbog".

Bania

Bania jest jedną z najstarszych wsi w Razłozhkata dolina. We wsi znajduje się 70 źródeł mineralnych o temperaturze wody około 55 °C, które wykorzystuje się w odkrytych zewnętrznych basenach i łaźniach mineralnych. Zasoby naturalne, piękne widoki na góry Piryn i Riła, bliskość centrum narciarskiego Bansko uzasadnia całoroczne zainteresowanie turystów tym miejscem.

Bułgaria – niewyczerpalne źródło zdrowia. Balneoterapia nad bułgarskim morzem

Nadmorskie kurorty w kraju mają również swoje zasoby naturalne, które pozwolą Państwu na relaksujący urlop. Wśród nich odkryjecie ekskluzywne hotele i kurorty z całą gamą zabiegów medycznych, rehabilitacyjnych i relaksacyjnych, które są świadczone przez wysoko wykwalifikowany personel.

Burgaskie źródła mineralne

Burgaskie źródła mineralne są jednym z najstarszych miejscowości balneoterapeutycznych w Bułgarii, położone są we wspaniale zazielenionym terenie, wśród winnic i sadów, 15 km na północny-zachód od drugiego pod względem wielkości miasta nadmorskiego – Burgas. Pod nazwą Aque calide a później – Termopolis, to duże centrum balneoterapii rozwijało się przez wieki, często odwiedzane przez pacjentów z daleka i bliska. Został zachowany opis żony cesarza Tyberiusza II, która z powodzeniem wyleczyła się w Termopolis i na znak wdzięczności podarowała cesarskie szaty dla miejscowej świątyni.

Kurort znajduje się 31 m n.p.m. Lata są ciepłe, a zimy łagodne lub umiarkowanie zimne. Wykorzystuje sie tu szeroki wachlarz środków zapobiegawczych – zewnętrzne balneoterapie w łaźniach i basenach, picie wody mineralnej, inne balneo-hydroterapie, łaźnie parowe, kąpiele z ziołami i innymi ekstraktami, prysznice lecznicze, leczenie błotem i parafiną, gimnastyka (w tym podwodna), różne formy fizykoterapii, terapia fizyczna, masaże lecznicze, podwodny masaż, terapia zajęciowa, leczenie światłem, kąpiele słoneczne, baseny termalne i pływanie, gry sportowe i terapeutyczne, procedury dietetyczne i leczenie lekarstwami i inne.

W wolnym czasie, oprócz zajęć i rozrywek dostępnych w kurorcie, pacjenci mają ułatwioną możliwość zobaczenia nadmorskiego miasta Burgas i jego zabytków.

Pomorie

Pomorie zostało założone w VI w p.n.e. przez grecką kolonię Anchialo. Miasto jest centrum morskiej turystyki medycznej. W sanatorium, kurorcie można skorzystać z właściwości leczniczych słynnego błota z Pomorie.

Błoto lecznicze z Pomorie jest pobierane z zatoki jeziora, położonego blisko miasta. Jest to produkt naturalny, wykonany z organicznych i nieorganicznych związków chemicznych, biologicznych i procesów mikrobiologicznych w Pomorskiej zatoce jeziora. Czynniki lecznicze mają konkretny wpływ na organizm głównie w okręgu neurologiczno-refleksyjnym. Pod wpływem zabiegów leczniczych błotem występują istotne aktywacje procesów metabolicznych, ma wyjątkową siłę w chorobach górnych dróg oddechowych, a także posiada właściwości przeciwzapalne.

Przestronne plaże i nowoczesne zabiegi borowinowe uczyniły miasto pożądane i poszukiwane jako miejsce do odpoczynku i leczenia. Licznych gości oczekuje kompleksowe zaplecze rekreacyjne, sportowe i inne rozrywki.

Albena

Nadmorski kurort Albena znajduje się zaledwie 21 km od Warny. Położony jest wzdłuż lini brzegowej o długości pięciu kilometrów. W niektórych miejscach plaża jest szeroka aż na 500 metrów. Ośrodek jest korzystnie położony ze względu na połączenie przestronnej plaży z drobnym złotym piaskiem, płytkim morzem przy brzegu, świeżego morskiego powietrza, spokoju oraz wód mineralnych. Część urokliwego kurortu znajduje się pośród bujnego lasu Baltata, delikatnie otoczona doliną rzeki Batowa. Rezerwat przyrody obejmuje obszar 180 hektarów.

Woda mineralna w ośrodku jest w temperaturze 30 °C, jest lekko zmineralizowana, posiada magnez i wapno. Tutaj wydobywa się błoto zawierające aktywne substancje biologiczne, biogenne stymulanty, mikroelementy – jod, miedź, stront, molibden i mangan. W programie SPA i wellness centrum oczekują was najróżniejsze procedury, a ich ilość pozwala na wybór do 1000 procedur dziennie, z maksymalnie 200 uczestnikami.

Kompleks posiada wiele nowoczesnych hoteli, zlokalizowanych, tak aby miały widok na plażę i maksymalną możliwość nasłonecznienia. Piękne restauracje, baseny, sale sportowe, boiska do piłki nożnej, jazda konna i inne rozrywki dają możliwość aktywnego uprawiania sportu oraz zahartowania się.

Złote Piaski

Nadmorski kurort Złote Piaski położony jest w malowniczej zatoce na północnym wybrzeżu Morza Czarnego, 18 km od Warny, w Parku przyrodniczym „Złote Piaski". Hotele, restauracje, jak i możliwości sportowe oraz rozrywkowe można odkryć w pobliżu plaży i wśród przepięknej roślinności pobliskiego wspaniałego lasu. Złota plaża zaczyna się u stóp lasu. Ogromnym bogactwem resortu są lecznicze wody mineralne. Miłośnicy zabiegów SPA znajdą tutaj gorące mineralne źródła, wiele hoteli oferuje różnorodne możliwości. Oprócz tradycyjnych zabiegów są tutaj oferowane jeszcze terapie pochodzące z Tajlandii i Indonezji, łaźnie tureckie, procedury hawajskiego WATSU, leczenie winem, masaż shiatsu, terapia czekoladą oraz duży wachlarz zabiegów kosmetycznych na twarz i ciało.

Złote Piaski zostały wyróżnione „Błękitną flagą" – międzynarodową nagrodą dla ośrodków czystych ekologicznie. Długość linii brzegowej ośrodka wynosi 3,5 km, a szerokość plaży dosięga 100 metrów i jest znana jako jedna z najlepszych plaż w Europie. Plaża jest równa, pokryta złotym drobnym piaskiem. Piaszczyste dno morza łagodnie opada do morza, nie ma skał czy nagdłych spadków. Czyste i spokojne morze nie jest bardzo słone i nadaje się do nurkowania.

Łagodna i ładna pogoda wiosną i jesienią jest odpowiednia dla balneo i morskich zabiegów, kongresów i konferencji oraz dla krótkich wyjazdów.

Riwiera

Wakacyjny kompleks „Riwiera" znajduje się na obszarze 12 hektarów, pośród wspaniałego parku z wieloletnimi drzewami, na samym morskim brzegu, z pięknymi plażami, ukrytych w zacisznych zatoczkach. Klimat ma tutaj charakter naturalnego inhalatora. Oprócz właściwości leczniczych wody morskiej Riwiera posiada naturalne źródła mineralne.

Architektura i infrastruktura kompleksu jest oparta na tamtejszej przyrodzie. Koncepcja stała się podstawą dla wszystkich kolejnych remontów, zasobów i usług. Nowoczesny ośrodek turystyczny położony jest 17 km od Warny. Oznacza to wiele możliwości i łatwy dostęp do wszystkich rodzajów transportu, rozrywki, imprez kulturalnych i innych. Międzynarodowe lotnisko Warna jest otwarte przez cały rok i obsługuje loty czarterowe do ponad 35 krajów. Autobus i pociąg w Warnie zapewnia dogodne regularne połączenie do tras krajowych i międzynarodowych.

Kompleks Słoneczny Dzień

Kurort Słoneczny Dzień położony jest 10 km na północny-wschód na obrzeżach miasta Warna, bardzo blisko kurortu Św. św. Konstantyn i Elena. Znajduje się w osłoniętej zatoce wśród pięknego Parku przyrodniczego. Bliskość lasu i specyficznej morskiej bryzy robią z kurortu idealne miejsce dla relaksu i odpoczynku. Ośrodek zdobył również międzynarodową ekologiczną nagrodę „Błękitna flaga" przez kilka lat z rzędu. Połączenie krystalicznie czystej wody, złotego piasku i źródeł mineralnych umożliwiają spełniony urlop oraz odzyskanie sił przez wczasowiczów. Baza hotelowa jest nowoczesna i luksusowa. Dostępność dobrze wyposażonych sal konferencyjnych w hotelach pomaga czasowo przekształcić kurort w międzynarodowe centrum biznesu.

Słoneczny dzień posiada dwa nowoczesne centra SPA, które oferują ponad sto różnego rodzaju zabiegów medycznych i kosmetycznych – zabiegi błotne, refleksologia, laser, aromaterapia, sauna, siłownia i wiele więcej. Są tutaj też zewnętrzny i wewnętrzny basen z wodą mineralną. Kompleks ukryty w zatoce oferuje idealne warunki do uprawiania sportów wodnych i gier.

Św. św. Konstantyn i Elena

Św. św. Konstantyn i Elena leży 9 km na północny-wschód od Warny i 10 km od Złotych Piasków. Jest to najstarszy bułgarski morski kurort (1908 r.), powstał wokół monasteru o tej samej nazwie. Sława ośrodka jest rozpowszechniana przez wyjątkową kombinację świeżego powietrza, pięknej roślinności oraz czarującego morza. Do waszej dyspozycji jest wiele najwyższej klasy hoteli, które oferują różne procedury lecznicze i regeneracyjne.

W okolicy znajduje się wiele źródeł o właściwościach leczniczych, basenów z ciepłą mineralną wodą, kompleksy SPA i inne. Połączenie klimatu morskiego i gorącej wody mineralnej daje możliwość na naprawde niezapomniane wakacje.

Punkty informacji turystycznej

NARODOWE CENTRUM INFORMACJI TURYSTYCZNEJ
MINISTERSTWA GOSPODARKI, ENERGETYKI ORAZ TURYSTYKI

1040 Sofia, pl. Sw. Nedelia 1

tel.: 02 933 58 26, 02 933 58 21, 02 933 58 11

e-mail: e-docs@mee.government.bg

SOFIA
1000 Sofia
Podziemie Sofijskiego Uniwersytetu "Sw. Kliment Ohridski"
tel.: 02 491 83 44, 02 491 83 45

TROJAN
5600 Trojan, ul. Wasil Lewski 133
tel.: 0670 609 64
e-mail: infotroyan@yahoo.com, troyantour@abv.bg

WIELKIE TYRNOWO
5000 Wielkie Tyrnowo, ul. Christo Botew 5
tel.: 062 622 148, e-mail: ticvt2@gmail.com

POMORIE
8200 Pomorie, ul. Solna 15
tel.: 0596 25 236, e-mail: mayor@pomoret.bg

"Gejzera" – SAPAREWA BANIA
2650 Saparewa Bania, zona "Gejzer"
tel.: 0707 22 332, e-mail: sssmmm@abv.bg

HISARIA
4180 Hisaria, bul. Gurko 23
тел.: 0337 62 141, e-mail: hissar_infotour@abv.bg

STARA ZAGORA
6000 Stara Zagora, bul. Ruski 27
tel.: 042 627 098, e-mail: tic@city.starazagora.net

SANDANSKI
2800 Sandanski, pl. Bulgaria 1
tel.: 0746 305 49, e-mail: tour_centre@abv.bg

NEWESTINO
2595 Newestino, oblast Kiustendil
Tel.: 07915 22 71, e-mail: obstinanevestino@abv.bg

BURGAS
8000 Burgas, ul. Christo Botew
tel.: 056 825 772, 056 841 542, e-mail: tic_burgas@burgas.bg

OGNIANOWO
2117 Ognianowo, ul. Peta 1
tel.: 0893 344 079, e-mail: tic_garmen@abv.bg

WARNA
9000 Warna, pl. Sw. sw. Kiril I Metodi
tel.: 052 608 918, 052 608 919, e-mail: invarna@abv.bg

WELINGRAD
4600 Welingrad, pl Swoboda
tel.: 0359 58 401, e-mail: icvelingrad@b-trust.org

WARSHEC
3540 Warshec, bul. Republika 90 A
tel.: 09527 31 56, 0886 98 58 58, e-mail: tic_varshets@abv.bg

SLIWEN
8800 Sliwen, bul. Car Oswoboditel 1
tel.: 044 611 148, e-mail: infotourist@sliven.bg

DEWIN
4800 Dewin, pl. Oswobozhdenie 5
tel.: 0876 535 435, e-mail: tic_devin@mail.bg

OGÓLNA INFORMACJA O BUŁGARII:

Położenie: Republika Bułgarii jest państwem w Europie, znajduje się we wschodniej części Półwyspu Bałkańskiego. Na wschód graniczy z Morzem Czarnym, na południe z Grecją i Turcją, na zachód z Republiką Macedonii i Serbią a na północ z Rumunią.

Klimat: Bułgaria znajduje się na granicy między klimatem umiarkowanym a śródziemnomorskim. W północnej części kraju klimat jest umiarkowanie kontynentalny, a na południu odczuwa się wpływ klimatu śródziemnomorskiego.

Średnia temperatura zimą: 0 °C do -2 °C

Średnia temperatura latem: Około 20-22 °C

Terytorium: 110,099 km2

Ludność: 7 679 290 (2001 r.)

Język oficjalny: Bułgarski

Stolica: Miasto Sofia

Średnia wysokość nad poziomem morza: 470 m

Najwyższy punkt: Szczyt Musała (2925 m)

Strefa czasowa: GMT+2 (EST+7)

Główna religia: Wschodnie prawosławie (82,6% populacji)

Inne religie: Islam (12,2% populacji), Katolicyzm (0,6% populacji), Protestantyzm (0,5% populacji)

Grupy etniczne: bułgarzy (83,9%), turcy (9,4%), romowie (4,7%), inne (2%) (2001 r.)

MINISTERSTWO GOSPODARKI, ENERGETYKI ORAZ TURYSTYKI
1000 Sofia, ul. Slawianska nr. 8
tel.: 02 940 7001
fax: 02 987 2190, 02 981 9970, 02 981 5039
e-mail: e-docs@mee.government.bg
www.mee.government.bg

Program operacyjny "Rozwój regionalny" 2007-2013
www.bgregio.eu
Projekt jest finansowany z funduszy europejskich dla rozwoju regionalnego oraz z budżetu państwa Republiki Bułgarii.

Program dotacji BG161PO001/3.3-01/2008 „Wsparcie efektywnego narodowego marketingu produktu turystycznego oraz poprawy usług informacyjnych", BG161PO001/3.3-01/2008/001-4 „Produkcja i dystrybucja materiałów promocyjno-informacyjnych do promocji Bułgarii jako kierunku turystycznego". Ten dokument został wydany w ramach projektu „Produkcja i dystrybucja materiałów promocyjno-informacyjnych do promocji Bułgarii jako kierunku turystycznego", umowa No. BG161PO001/3.3-01/2008/001-4, która jest realizowana przy wsparciu finansowym Programu operacyjnego „Rozwój regionalny" 2007-2013 r., finansowany przez Unię Europejską z Europejskiego funduszu rozwoju regionalnego. Cała odpowiedzialność za treść tego dokumentu spoczywa na beneficjencie – Ministerstwo Gospodarki, Energetyki i Turystyki – w żadnym wypadku nie można uznać, że ten dokument odzwierciedla oficjalne stanowisko Unii Europejskiej oraz Instytucji Zarządzającej.

MOŻLIWOŚCI PRZEZ CAŁY ROK