



# BULGARIA

TURISMO BALNEOLÓGICO,  
DE SPAS Y BIENESTAR



[www.bulgariatravel.org](http://www.bulgariatravel.org)

# Bulgaria - un sinfín de posibilidades para la salud humana



La naturaleza ha dado a Bulgaria el mayor tesoro – las mágicas fuentes de salud y belleza. Su situación geográfica, el clima favorable y el paisaje diverso crean maravillosas posibilidades para la salud humana, pero aquí el regalo más precioso de la naturaleza son las fuentes naturales de agua mineral.



Bulgaria ofrece todos los tipos de agua mineral conocidos. Medicinal y valiosa, el agua es el único elemento natural que tiene el don de purificar, curar y equilibrar el cuerpo humano a la vez.



## Bulgaria en el mapa del mundo.

### Clima y recursos naturales

Bulgaria es una joya ubicada en el sureste de Europa y en el noreste de la Península Balcánica. Bulgaria también es un país con costas del Mar Negro y del Danubio y su territorio abarca 111.000 m<sup>2</sup>.

Su situación geográfica - de transición entre dos zonas climáticas, crea una gran variedad en el clima, los suelos, la vegetación y la fauna. El clima es templado, con cuatro estaciones características y varía en función de la altitud y la región - continental moderado y de transición, mediterráneo, marino y montaños.

Bulgaria es un país de mucha luz y mucho sol, con duración e intensidad considerables de la luz del sol.

¡La duración media anual es de alrededor de 2.100 horas y en algunas zonas puede alcanzar 2.500 horas!



Diversas formaciones del relieve - vastos valles y campos, llanuras y altas montañas, ríos - dibujan ante nuestros ojos los paisajes más pintorescos que hemos visto. Quedamos impresionados por majestuosas formaciones rocosas, lagos de aguas cristalinas y bosques frescos con aroma de pinos e hierbas. En las montañas encontramos condiciones favorables para el descanso y el deporte, tanto en verano como en invierno.

Los centros de veraneo junto al mar ofrecen hoteles de la mejor categoría con servicios profesionales, playas sinfín y todo lo necesario para el buen descanso y el relajamiento.





Las tierras búlgaras son conocidas mundialmente como zonas ecológicas, lo cual favorece el cultivo de diversos productos biológicos. Solamente aquí podemos encontrar una gama tan rica de productos lácteos, carne y miel, verduras y frutas que se caracterizan por un valor nutricional completo, rico y sabor auténtico. La producción es impulsada por la convicción de que el verdadero lujo consiste en productos naturales.

Bulgaria se ha merecido la fama mundial como productor de vino. Bulgaria posee todas las condiciones naturales para la fruticultura, como lo demuestra la larga tradición que data de los tracios antiguos. El consumo regular y moderado de vino protege el organismo de enfermedades cardiovasculares y tumores.



El efecto curativo proviene de la sustancia química natural – resveratrol, que el vino tinto contiene en cantidades significativas. El resveratrol regula el nivel de la colesterolina en la sangre y protege las células de los radicales libres.

Hoy en día la viticultura en el país está dividida en cinco principales regiones vinícolas, donde han sido construidos talleres modernos para producción de vino que se especializan en diferentes vinos. Los principales centros vinícolas son la Llanura del Danubio, la costa del Mar Negro, el Valle de las Rosas, la Llanura Tracia y el valle del río Struma.

Hoy en día una novedad en las bodegas de vino es que construyen hoteles con SPA que ofrecen menús a base de productos resultantes del proceso de producción del vino.





Además de una degustación de vino, un equipo profesional nos ofrecerá un programa de SPA a base de productos a partir de extractos de uva y vino. Terapias y rituales de relajación basados en productos vinícolas representan una degustación poco convencional. Baños con extractos de vino estimulan la circulación de la sangre y depuran el organismo de toxinas. Las máscaras y envolturas con semillas de uva micronizadas y orujo, con extractos de vino tinto y hojas, regeneran y fortalecen los tejidos, mientras que los masajes con aceite de uva suavizan y nutren la piel con antioxidantes potentes.

Bulgaria produce el aceite de rosa de la mejor calidad y con la mayor demanda en el mundo. Se obtiene de la rosa de aceite de Kazanlak cultivada en Valle de las Rosas, donde encuentra las mejores condiciones para su crecimiento.



El aceite de rosa de Bulgaria es uno de los más caros y con mayor demanda en el mercado internacional de aceites esenciales de perfumería. En algunos años su precio se aproxima al precio del oro, de ahí su nombre „oro líquido“. En la terapia el aceite de rosa búlgara se utiliza en forma de preparaciones para el tratamiento de la colecistitis crónica, las enfermedades de las vías biliares y el asma bronquial. La región produce también aceites esenciales de alta calidad – de lavanda y menta, de extensa aplicación en los tratamientos de belleza, masajes de restauración, aromaterapia. El ungüento de rosa destruye las bacterias, fortalece la piel y se usa en heridas, quemaduras, etc.

El obsequio natural más valioso del que se puede disfrutar en estas tierras es la riqueza de los manantiales naturales de agua mineral.





## Las fuentes de agua mineral en Bulgaria. Desarrollo del termalismo – de los tracios a la actualidad

Con la riqueza y diversidad de las aguas termales Bulgaria se sitúa entre los países más ricos de Europa. Son pocos los países hoy en día, no solamente en este continente, sino en todo el mundo, que pueden competir con Bulgaria en cuanto a la riqueza y diversidad de sus yacimientos térmicos. Su número sitúa el país en el segundo lugar en Europa.

Hasta el momento aquí se han descubierto y estudiado más de 225 manantiales, de los cuales más del 80 por ciento tienen propiedades medicinales y temperatura del agua de 20 a 101 grados centígrados.

Las aguas minerales de Bulgaria tienen composición química, minerales, gases y microorganismos variados. Gran parte de las aguas termales brotan de gran profundidad, lo que garantiza su pureza cristalina.

Las propiedades de las aguas minerales para fortalecer la defensa inmunológica humana y contribuir en la purificación del organismo de toxinas son bien conocidas. Su uso adecuado puede influir con éxito en el tratamiento de enfermedades graves.

Los tracios, que vivían por estas tierras hace miles de años, conocían los secretos curativos de los manantiales de agua mineral. Más tarde, en la época romana aquí fueron creados algunos de los lugares de balneoterapia más famosos: Hisar-Antigua Augusta, Kyustendil-Pautalia, balnearios minerales de Burgas -Aquae Cálide (más tarde Termopolis), Sapareva Banya-Germaneya, Slivenski bani-Tanzos y Sofía-Ulpia Sérdica, Varna-Odessos.

Los famosos emperadores romanos Trajano, Septimio Severo, Maximiliano, Justiniano construyeron famosos centros balneo-





lógicos.

En los últimos años en Bulgaria han aparecido nuevos complejos y centros modernos en los que se disfruta de los recursos naturales locales y se proporciona el merecido descanso. El personal médico altamente cualificado contribuye para que la estancia sea inolvidable y verdaderamente completa, dependiendo de las necesidades del cuerpo de cada persona.

El agua mineral de Bankya, cerca de Sofía, es conocida con sus propiedades curativas, y como las de Sandanski, en el sur de Bulgaria, Vélingrad, Devin, Kóstenets, Sapareva banya, etc. En estos y muchos otros lugares del país, alrededor de los manantiales termales, se han construido centros de SPA modernos que atraen a visitantes de todo el mundo. Allí los visitantes encuentran todos los tratamientos conocidos y procedimientos de rehabilitación - fangoterapia, cromoterapia, talasoterapia, aromaterapia, masajes y



mucho más.

Aquí conviven en armonía absoluta el folklore local, los recursos naturales y las instalaciones y complejos modernos. Cada rincón de este pequeño país tiene su magia oculta, que encanta fabulosamente el corazón humano.

Bulgaria ocupa uno de los primeros lugares en el mundo en cuanto a la variedad de hierbas medicinales con espléndidas propiedades curativas. Esta enorme riqueza de factores naturales, combinada con centros balneológicos modernos, crea oportunidades para tratamientos curativos durante el año entero.

En los centros turísticos de montaña se ofrecen diversas posibilidades para la prevención y los tratamientos curativos. La bella naturaleza, el aire limpio, la ionización negativa del aire, y también los muchos manantiales minerales que difieren en su temperatura y composición, son sus principales ventajas.

El característico clima marítimo, en combinación con los manantiales curativos de agua mineral y los baños de barro, ofrece condiciones excelentes para el tratamiento curativo, la recuperación y el descanso durante todo el año.



## Velingrad

Velingrad está a una distancia de 120 km de Sofía y a 85 km del „centro cultural” – la ciudad de Plóvdiv. Este es el complejo balneológico más grande del país.

En cuanto a la abundancia y diversidad de sus aguas minerales, Velingrad ocupa el primer lugar en Bulgaria. Aquí brotan alrededor de 80 manantiales, que, con su caudal y composición, combinan a la vez muchas opciones de tratamiento curativo.

La fuente cársica más grande en Bulgaria – „Kleptuza” es un verdadero milagro de la naturaleza, del cual cada segundo brotan en la superficie 570 l del agua helada, formando dos lagos que desembocan en el río Chepinska.

43 casas de reposo y sanatorios, 20 hoteles con aproximadamente 1.480 camas y más de 300 apartamentos privados ofrecen turismo, tratamientos balneológicos y actividades recreativas en la ciudad de montaña. La abundancia de manantiales de agua mineral, el clima suave y la hermosa naturaleza atraen cada año a Velingrad a más de 200.000 turistas. Las aguas minerales tienen temperaturas entre 28 y 86 grados. Son de mineralización débil, de origen profundo, claras y limpias como el cristal. Se usan para el tratamiento y la prevención de diversas enfermedades.

Este centro turístico está especializado en el tratamiento de enfermedades pulmonares, enfermedades de las articulaciones, del aparato locomotor, del sistema nervioso, ginecológicas, incluyendo la infertilidad, de los riñones, del hígado, las enfermedades gastrointestinales.





## Sandanski

Sandanski está situada en las faldas del suroeste de la montaña Pirin y en sus alrededores abundan los atractivos culturales e históricos. Se considera que en el área de la ciudad nació y vivió Espartaco de la tribu tracia de los medos – un gladiador que encabezó la revuelta de esclavos más grande contra Roma. Su monumento es uno de los símbolos de la ciudad. La ciudad es famosa por su clima excepcional y las fuentes de agua mineral de hasta 83 grados. La temperatura media anual en esta parte de Bulgaria es de 14,7 grados. Los inviernos son suaves y cortos, los otoños cálidos y prolongados.

Los manantiales de agua mineral son una riqueza natural extraordinaria por su contenido de hidrocarbonatos y sulfatos. Los manantiales están clasificados en la clase IV del sistema de Carstens-Alexándrov. A lo largo del río Struma se hallan 80 manantiales de aguas minerales, agrupados en 13 yacimientos. Entre ellos algunos más conocidos son: Túrskata Banya (el baño turco), Cheshmata na Miroto (la fuente de los santos óleos), Pariloto (el lugar del vapor) y el nuevo manantial perforado. Las propiedades curativas del agua mineral se utilizan en los programas de tratamientos con agua para las enfermedades del sistema locomotor, el sistema nervioso central y periférico, problemas ginecológicos. Se recomienda beber el agua en el caso de trastornos gastrointestinales.

La ciudad está reconocida como el mejor lugar para el tratamiento natural del asma bronquial en Europa. El centro turístico también se recomienda para el tratamiento de alergias de la piel.

En el parque de la ciudad - „Svetí Vrach” crecen 200 especies de plantas, mientras que a la disposición de los huéspedes de la ciudad hay también un estadio, teatro de verano, piscina al aire libre, un lago artificial. A 24 km al sureste de Sandanski se halla la ciudad museo de Melnik, a 6 km – el Monasterio de Rozhen (Rózhenski manastir) - el mayor monasterio medieval en esta región del país.





## Devin

La ciudad de Devin está situada en la montaña Rodope occidental a 710 m de altitud. Este lugar encantador está rodeado de bosques seculares de pinos y de píceas. En el centro turístico hay restaurantes con una amplia gama de platos locales, pequeños hoteles privados y viviendas, para los que buscan un estilo de vida saludable.

La ciudad es una de las primeras de la Península Balcánica con sus numerosos balnearios y clima saludable. A disposición de los visitantes hay dos complejos de SPA modernos y un pueblo de vacaciones que ofrecen la balneoterapia, fangoterapia, terapia con parafina y minerales naturales y fisioterapia. El agua en Devin se utiliza para problemas gastrointestinales, hepato biliares, renales y urológicos, del sistema metabólico-endocrino y de la piel, trastornos del aparato locomotor, del sistema nervioso, del reproductivo, del cardiovascular, y también para fines deportivos y de profiláctica.

Destinos interesantes para los visitantes de Devin son el museo histórico de la ciudad y la iglesia de San Juan de Rila „Sveti Yoán Rilski”. A 21 km de la ciudad se halla la reserva arquitectónica y etnográfica de Shiroka Laka. La zona ha acogido algunos de los lugares más bonitos y mágicos de la montaña Rodope – el desfiladero del río Trigradska y las cuevas – Dyavolsko garlo (Garganta del Diablo), Yagodinska, Haramiyska, etc.



## Sapareva banya

Sapareva banya está a 75 km al suroeste de Sofía, en las faldas del norte de Rila. Los recursos naturales, el clima y la ubicación del municipio presuponen el desarrollo del termalismo, del turismo ecológico y rural.

Durante la estancia hay varias atracciones que no se deben perder. Aquí se encuentra la única fuente géiser europea con una temperatura del agua de 103 grados. El géiser se encuentra en el centro de la ciudad y está rodeado por un gran parque y un restaurante con el mismo nombre. La fuente geotérmica empuja un chorro de 18 metros de alto de agua mineral cada 20 segundos. Es mejor visitar el géiser por la noche cuando las luces de colores en su base crean un efecto impresionante. El complejo turístico con sus sanatorios está a distancia de pocos pasos.

Los establecimientos turísticos y de salud están especializados en el tratamiento de enfermedades del sistema locomotor, del sistema nervioso periférico, problemas del sistema nervioso central, enfermedades ginecológicas, intoxicaciones agudas y crónicas, enfermedades de la piel, del tracto respiratorio superior, etc.

En la localidad Kremenik se halla una población prehistórica, donde se han descubierto muchos hallazgos arqueológicos que demuestran que fue habitada sin interrupción durante el Neolítico medio y tardío. Los primeros habitantes del asentamiento prehistórico vinieron del valle del Struma y fueron portadores de una de las civilizaciones más antiguas de Europa. Han sido encontrados muchos monumentos de la antigüedad tracia que atestiguan que los tracios valoraban las cualidades curativas de las aguas minerales que brotan aquí.





## Pavel banya

El complejo Pavel banya está agazapado entre la Cordillera de los Balcanes y la montaña Sredna gora, en medio del pintoresco Valle de las Rosas, también conocido como Valle de los Reyes Tracios. Un singular festival de tres días se celebra anualmente a principios de junio – el Festival de las Rosas y del Agua Mineral. El festival goza de una popularidad extraordinaria entre búlgaros y extranjeros. El programa incluye el festival folclórico internacional, la apertura de la temporada de natación, la recogida de la rosa, el carnaval, que culmina con la elección de la Reina Rosa.

En los sanatorios de Pavel banya se puede disfrutar de las valiosas cualidades que posee la reina de las flores – la rosa. Las rosas son bellas, aromáticas y curativas. Sus pétalos son ricos en aceite esencial (de rosa) y contienen aproximadamente 300 sustancias diferentes. Se utilizan como remedio, principalmente secos o en polvo. Tienen un efecto calmante y dilatador para los bronquios cuando se sufre de dificultad para respirar, de bronquitis espasmódica, asma, enfermedades de la piel. Tiene efectos antialérgicos.

Los lugares más interesantes en los alrededores son: la tumba tracia de Kazanlak con magníficas pinturas murales, que datan del siglo IV antes de Cristo - forma parte del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO – a 20 km, la ciudad de Shipka con la impresionante iglesia de la Natividad de Jesucristo („Rozhdestvó Jristovo”), la tumba tracia hallada en proximidad - „Golyámata Kosmatka”, tumba del gobernante Seutes III, la ciudad tracia de Seutópolis – a 13 km, el complejo etnográfico „Damascena” (la primera instalación privada para el procesamiento de las rosas). El Parque Nacional en la parte central de la Cordillera de los Balcanes posibilita las excursiones y paseos, la familiarización con la flora y fauna muy bien preservadas y diversas, la pesca en el hermoso embalse Koprinka – a tan sólo 3 km, el sendero ecológico „Byala reká” y la cercana granja de avestruces – el rancho „Chétiri Sezona” („Cuatro Estaciones”).



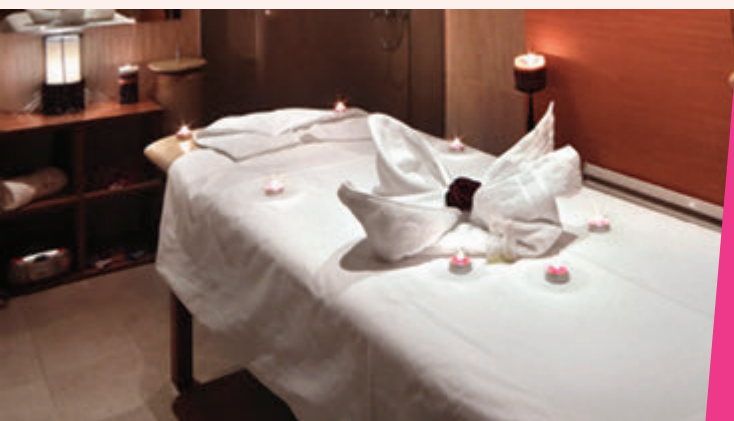
## Hisar

Hisar en árabe significa „fortaleza”. Hoy en día esta ciudad florida se ha convertido en una auténtica fortaleza de la salud y la belleza. Está situada en la ladera sur de la montaña Sredna gora, rodeada de pintorescos parques y jardines.

En el territorio de este centro turístico brotan 22 fuentes que se hallan en una pequeña zona, con diferentes características físico-químicas y temperaturas que oscilan entre 41 y 52° C. Este hecho es singular no sólo en Bulgaria, sino en el mundo. Todas las aguas son de baja mineralización, con hidrocarburos-sulfatos-sodio, altamente alcalinas, de baja dureza, claras, incoloras y de sabor agradable.

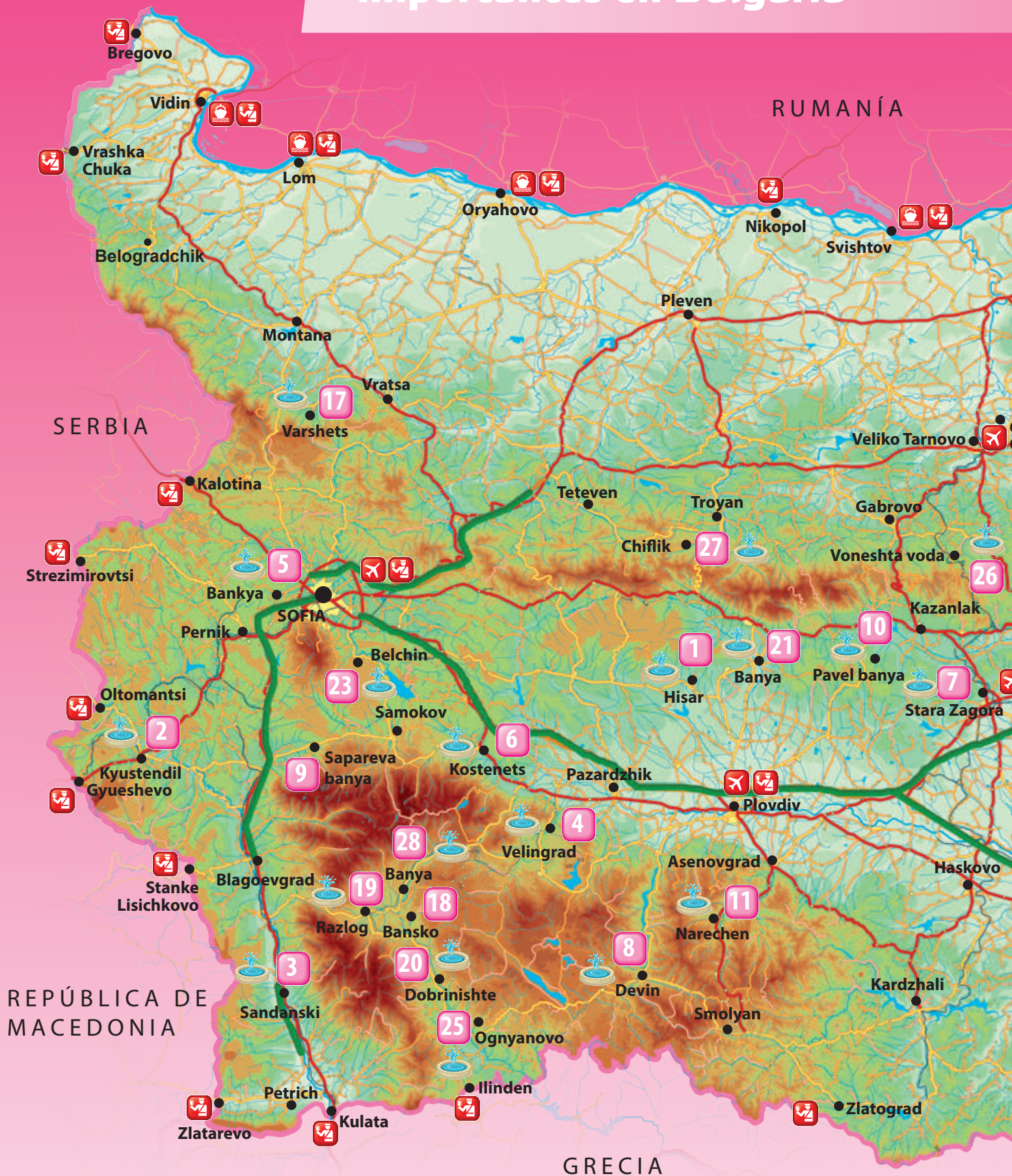
Aquí se encuentran los restos del mayor baño romano, descubiertos en 1935. Los arqueólogos datan su construcción del s. IV. Hay recintos para baño caliente y frío, lugar de descanso, dos piscinas. En otros recintos especiales los sacerdotes realizaban procedimientos curativos después del baño - masajes y unción con aceites fragantes. El baño tenía un ninfeo - santuario de las ninfas, veneradas como deidades del agua de manantial y curativa. Un detalle curioso - el emperador Diocleciano, cuyo nombre llevaba la ciudad, introdujo las primeras entradas pagadas en un baño del mundo.

Las aguas minerales de la ciudad se utilizan para el tratamiento eficaz de enfermedades renales, biliares, urológicas, gastrointestinales, hepáticas y del sistema locomotor. Se obtienen muy buenos resultados en pacientes con cálculos renales, microlitiasis renal, estados post-quirúrgicos, obesidad y muchas otras enfermedades.





## Los centros balneológicos, de SPA y bienestar más importantes en Bulgaria





# BULGARIA

TURISMO BALNEOLÓGICO,  
DE SPAS Y BIENESTAR





## Kyustendil

Durante la mayor parte de su existencia - esplendorosa y hermosa, y también hoy, Kyustendil impresiona con la fuerte presencia de gran número de monumentos culturales de todas las épocas históricas - partes de murallas, calles y mosaicos antiguos, templos cristianos medievales y renacentistas, iglesias, mezquitas, baños públicos.

Los manantiales de agua mineral curativa caliente (40 en total) y la turba curativa del yacimiento en el pueblo de Baykal son la riqueza natural de la región, que permite terapia balneológica y fangoterapia (bañeras, piscinas, gimnasia acuática, masaje subacuático, duchas terapéuticas, irrigaciones), fisioterapia, metodologías especializadas, parafinoterapia, una gama completa de fisioterapia con aparatos, masaje terapéutico. El agua mineral aquí es una de las más calientes en el país - 74° C.

Las fuentes de agua mineral de Kyustendil son favorables para el tratamiento de las vías respiratorias, del aparato locomotor y de enfermedades ginecológicas. En su composición química contienen hidrocarbonatos-sulfatos-sodio, con una reacción alcalina.

Kyustendil posee una base turística bien gestionada, muchos hoteles, establecimientos de alimentación y clubes nocturnos.

En las faldas más bajas de la montaña Osogovo se encuentra el parque Hisarlaka, que ofrece oportunidades para el descanso y el turismo entre la bella naturaleza, las ruinas de la fortaleza, hoteles, establecimientos y quioscos. La ciudad es una puerta de entrada a la bella e impresionante montaña Osogovo.





## Centros modernos de tratamiento curativo, recuperación y relajación

### Bankya

Bankya es una ciudad en la provincia de Sofía, en Bulgaria occidental, y se encuentra a tan sólo 15 km de la capital. Es un centro nacional para la recuperación de pacientes con enfermedades cardiovasculares y para tratamientos preventivos. La ciudad incluye hoteles y restaurantes acogedores, monumentos culturales, templos, un complejo de tenis y el hipódromo.

Situada a los pies de la montaña Lyulin, el paisaje de la ciudad se caracteriza por su abundante vegetación y días soleados, clima continental moderado y suave brisa de montaña. Las buenas instalaciones para el descanso y el cuidado de la salud, con personal médico altamente cualificado determinan la evolución de Bankya como un prestigioso destino turístico nacional e internacional y, al mismo tiempo, como una reserva ecológica de la capital Sofía.

Cada año, a mediados de julio, la ciudad acoge las fiestas tradicionales del agua mineral y la longevidad „Goreshtlyatsi“. Se cree que el agua es más curativa precisamente durante estos días más calurosos del año - 15, 16 y 17 de julio. Por esta razón estos días fueron adoptados como días de fiesta oficiales en la pintoresca ciudad.



### Kostenets

La ciudad de Kostenets está situada a los pies de la montaña Rila, a unos 75 km al sureste de Sofía. La famosa estación de esquí de Borovets está a tan sólo 28 km de aquí, y Dolna banya – a 10 km. La riqueza de la región son los manantiales de agua mineral con temperaturas de 47 a 73° C. En el municipio de Kostenets hay tres centros nacionales de turismo: Momin Prohod, Vili Kostenets y Pchelinski bani.

Aquí nos esperan el silencio y la paz, el aire puro cristalino y el agua mineral curativa. La bella naturaleza y el murmullo encantador de las cataratas satisfarán los anhelos de descanso de los visitantes más exigentes.

Los manantiales eran conocidos ya en la antigüedad como lo atestiguan los restos preservados de baños romanos, instalaciones balneológicas y ninfeos. En el patrimonio cultural del municipio han sido hallados otros 36 túmulos de tumbas tracias, 20 necrópolis y 11 poblaciones antiguas. En el tiempo libre se puede visitar el templo de San Miguel Arcángel „Svetí Arjángel Mijail“ de 150 años de edad (en el pueblo de Kóstenets), el Monasterio de San Salvador „Svetí Spas“, el templo de San Jorge Mártir „Svetí Velikomachenik Gueorgui“, la iglesia de San Panteleimon „Svetí Pantaleymón“, las capillas de San Elías „Svetí Ilía“ y Santa Paraskeva „Svetá Petka“.

Aquí se proporcionan servicios profesionales de atención hospitalaria para las enfermedades internas y de los nervios, la recuperación, el mantenimiento de la buena salud física y mental.





## Starozagorski mineralni bani (Baños de agua mineral de Stara Zagora)

El centro turístico Baños de aguas minerales de Stara Zagora (Starozagorski mineralni bani) está ubicado en la zona balneo-climática en el sur de la baja Cordillera de los Balcanes, que comprende centros turísticos y lugares de interés, con una altitud de 400-500 m, tales como Momin Prohod, Dolna banya, Banya, Strelcha, Pavel banya.

El centro de SPA se halla en el centro turístico Starozagorski mineralni bani, en una zona pintoresca y ecológica, situada en la ladera sur de la montaña Sarnena gora. Se encuentra a 12 km de Stara Zagora. Aquí se ofrecen muchos tratamientos para la cara y el cuerpo, que se realizan en un entorno ideal para la relajación.

De su estado de confort se ocuparán fisioterapeutas, terapeutas de rehabilitación, esteticistas, administradores, socorristas, entre otros.

Aquí nos podemos liberar de las toxinas, refrescar e hidratar la piel y también mejorar la circulación sanguínea y el metabolismo. Algunos factores del entorno natural contribuyen para el descanso fructífero: el aire limpio, rico en ozono, la brisa fresca de montaña, el agua mineral con propiedades curativas para uso interno y externo.



## Varshets

La ciudad de Varshets surgió alrededor de los manantiales de aguas minerales y su historia está vinculada a los tratamientos balneológicos. Está situada a los pies del Monte Todorini kukli (Muñecas de Todora) en la ladera norte de la Cordillera de los Balcanes, agazapada en un gran valle del río Botunya. Su antiguo nombre - Medeka, traducido significa agua caliente, hirviendo, y hoy el lema de la ciudad es „Varshets - ciudad de la salud“. Un chico tracio – el dios Telesforo cuya única escultura de bronce del siglo 2 a. C. fue encontrada en esta zona, hoy es el símbolo de la ciudad.

Los manantiales de aguas minerales se utilizaban en Varshets incluso en la época romana, como atestiguan los restos hallados de fortalezas romanas, monedas romanas y pequeños azulejos de cerámica. En Varshets desde hace 150 años se realizan tratamientos para enfermedades del corazón y el sistema nervioso, del sistema locomotor. El agua es adecuada para el mantenimiento general, el fortalecimiento del cuerpo, la fatiga física y mental.

La ciudad está situada en medio de bosques extensos, el aire es limpio, ligeramente húmedo y tiene efecto tranquilizante para cada visitante.



## En las faldas de Rila y Pirin

Encontramos condiciones diversas para el descanso y el relax en las montañas Rila y Pirin: excelentes pistas para practicar deportes de invierno, y también hoteles de primera categoría con SPAS modernos y procedimientos de recuperación. Especialistas en el campo del tratamiento balneológico, masajistas y fisioterapeutas ofrecen sus servicios profesionales por los cuales recordamos estos lugares y deseamos volver una y otra vez.

### Bansko

Bansko atrae a turistas búlgaros y extranjeros durante el año entero. El aire limpio de montaña, los senderos bien cuidados y las instalaciones modernas para el relajamiento ofrecidas en hoteles de primera categoría, atraen cada año a amigos nuevos.



### Razlog

Razlog se encuentra entre tres montañas. Los picos alpinos, la bella naturaleza, las fuentes calientes de aguas minerales, los espacios naturales protegidos y lugares del patrimonio mundial cultural e histórico, las pistas de esquí, y la hospitalidad de la gente local, atraen a visitantes nacionales y extranjeros.



### Dobrinishte

Dobrinishte es una de las partes más hermosas de la montaña Pirin. En el centro hay el agua mineral, famosa por sus propiedades curativas, y también una piscina de tamaño olímpico. Es punto de partida para los magníficos albergues de montaña „Gotse Delchev” y „Bezboj”.



### Banya

Banya es uno de los pueblos más antiguos en el Valle de Razlog. El pueblo dispone de 70 manantiales de agua mineral con temperatura del agua alrededor de 55° C, que se utilizan en las piscinas al aire libre y el baño con agua mineral. Las riquezas naturales, las hermosas vistas de las montañas de Rila y Pirin, la proximidad del centro de esquí Bansko, justifican el interés turístico durante todo el año.





## Bulgaria – una fuente inagotable de salud. Tratamientos balneológicos en la costa búlgara del Mar Negro

Los centros turísticos del Mar Negro en el país también poseen sus recursos naturales que nos proporcionan unas vacaciones relajantes. Allí encontramos hoteles de primera categoría y complejos con una amplia gama de tratamientos curativos, de recuperación y relajación, proporcionados por personal altamente cualificado.



### Manantiales de agua mineral de Burgas (Burgaski mineralni bani)

Burgaski mineralni bani es uno de los centros balneológicos búlgaros más antiguos. Situado en medio de una localidad muy verde, viñas y jardines de árboles frutales a 15 km al noreste de la segunda ciudad (por su tamaño) del Mar Negro – Burgas. Bajo el nombre de Aquae Cálide, y más tarde Termopolis, este centro balneológico grande florecía durante siglos, visitado por enfermos de lugares cercanos y lejanos. Se ha preservado la descripción de la esposa del emperador Tiberio II que se curó con éxito en Termopolis y como señal de gratitud regaló su manto de emperatriz a la iglesia local.

El centro turístico está situado a 31 m sobre el nivel del mar. Los veranos son cálidos, el invierno - suave a moderadamente frío. Aquí se utiliza gran número de medidas curativas – tratamiento balneológico externo en bañeras y piscinas, tratamiento interno bebiendo agua mineral y otros tratamientos de báneo-hidroterapia - Baños curativos con gas, baños con extractos de hierbas y medicinas, duchas terapéuticas, fangoterapia y parafinoterapia, gimnasia (incluyendo la acuática), diversas formas de fisioterapia, mecanoterapia, masaje curativo, masaje con ducha subacuático, terapia ocupacional, tratamiento con electro-luz, baños de sol-aire y natación, juegos deportivos terapéuticos y curación a base de dietas, terapia con medicamentos, etc.

En su tiempo libre, además de las actividades y diversiones del centro turístico, los pacientes tienen la posibilidad cómoda y facilitada de visitar la ciudad costera de Burgas y sus atracciones.





## Pomorie

Pomorie surge en el s. VI a. C. como una colonia griega con el nombre Anhialo. La ciudad es un centro costero de turismo médico. En el centro de curación y turismo se usan las propiedades curativas del famoso barro de Pomorie.

El barro curativo de Pomorie se extrae del lago de la ría que se halla cerca de la ciudad. Es un producto natural formado a partir de compuestos orgánicos e inorgánicos, con la participación de diversos procesos químicos, biológicos y microbiológicos en el Lago de la ría de Pomorie. Los factores curativos tienen efectos específicos sobre el cuerpo, principalmente mediante los neuro-reflejos. Bajo la influencia de los tratamientos de barro se produce una activación significativa de los procesos metabólicos. Tiene un enorme poder en casos de enfermedades de las vías respiratorias superiores, y también propiedades activas anti-inflamatorias.

La playa espaciosa y los procedimientos curativos modernos, hace mucho tiempo, han convertido la ciudad en un lugar deseable y escogido para el descanso y la curación. La ciudad ofrece a sus numerosos visitantes las condiciones adecuadas para el descanso, los deportes y otras diversiones.





## Albena

El centro turístico Albena se encuentra a tan sólo 21 km de la ciudad de Varna. Está situado a lo largo de una playa con longitud de cinco kilómetros. En algunos lugares, la playa tiene un ancho de 500 metros. Este centro turístico es preferido debido a la combinación de una playa espaciosa de arena fina y dorada, fondo de poca profundidad junto a la costa, el aire fresco del mar, paz y agua mineral.

Parte del encanto de la localidad deriva del exquisito bosque denso de Baltata que suavemente envuelve el valle del río Batova. La reserva natural comprende una superficie de 180 decáreas.

El agua mineral en el centro turístico tiene una temperatura de 30° C, es de mineralización débil, contiene hidrogenocarbonatos, magnesio, calcio. Aquí se extrae el barro de la ría que contiene sustancias biológicamente activas, estimulantes biogénicos, micro elementos - yodo, cobre, estroncio, molibdeno y manganeso. En el programa del centro de SPA y bienestar nos esperan diversos tratamientos y su capacidad permite realizar hasta 1.000 tratamientos al día, con un máximo de 200 participantes.

El complejo cuenta con muchos hoteles modernos, situados de tal forma que tienen vistas del mar y la posibilidad máxima de sol abundante. Los hermosos establecimientos, piscinas, gimnasios, campos de fútbol, base de equitación, etc., brindan amplias oportunidades para los deportes activos y el fortalecimiento.



## Zlatni pyasatsi (Arenas de oro)

Zlatni pyasatsi está en una bahía pintoresca en el norte de costa del Mar Negro a 18 km de Varna, en el parque natural „Zlatni pyasatsi“. Los hoteles, establecimientos de alimentación, deporte y diversiones, están cerca de la playa y en medio del bello paisaje verde de un bosque magnífico. La playa de arena dorada comienza al pie del bosque. Una gran riqueza del centro turístico son las aguas minerales curativas. Los amantes de los tratamientos de SPA encuentran aquí aguas termales minerales. Muchos de los hoteles ofrecen diferentes oportunidades. Además de las tradicionales, aquí se ofrecen también terapias de Tailandia e Indonesia, baño turco, los tratamientos de Hawai WATSU, tratamiento con vino, masaje shiatsu, terapia con chocolate, y una gran lista de tratamientos de belleza para la cara y el cuerpo.





La longitud de la playa en el centro turístico es de 3,5 km, llega a tener hasta 100 metros de ancho y tiene fama de ser una de las mejores playas de arena en Europa. La playa es llana, cubierta de arena fina dorada. El fondo de arena del mar se inclina suavemente hacia el mar, no hay rocas y cambios bruscos del fondo. Las aguas limpias y pacíficas del mar son de bajo contenido de sal, lo cual es adecuado para el buceo.

El buen y suave tiempo en primavera y otoño es favorable para los tratamientos balneológicos y la talasoterapia, los congresos, conferencias y estancias cortas.



## Riviera

El club de vacaciones „Riviera” está situado en un área de 12 hectáreas en medio de un magnífico parque con árboles centenarios, en la orilla misma del mar, con hermosas playas escondidas en pequeñas bahías. El clima aquí tiene el carácter de inhalador natural. Además de las propiedades curativas del agua del mar, la Riviera dispone de una fuente natural de agua mineral.

La arquitectura y la infraestructura de este centro están totalmente subordinadas a la naturaleza. Y esta filosofía se ha convertido en la base de cualquier modernización posterior de los recursos y servicios. Este complejo turístico de elite se encuentra a 17 km de la ciudad de Varna. Esto significa gran selección y acceso fácil a todo tipo de transporte, diversiones, eventos culturales, etc. El aeropuerto Internacional de Varna está abierto durante todo el año y con vuelos regulares y charter a más de 35 países. Las estaciones de autobuses y tren de Varna ofrecen conexiones cómodas con las líneas regulares nacionales e internacionales.





## Centro Slanchev den (Día soleado)

El centro turístico Slanchev den se encuentra a 10 km al noreste de las afueras de la ciudad de Varna, muy cerca del centro de veraneo Sveti Konstantin i Elena. Está situado en una bahía protegida, con un parque natural maravilloso. La proximidad del bosque y la característica brisa del mar hacen que sea el lugar ideal para el descanso y el relax. El complejo también ha ganado el premio internacional ecológico „Bandera Azul” durante varios años consecutivos. La combinación entre aguas cristalinas, arena dorada y aguas minerales permite la recuperación y el descanso total de los veraneantes. Las instalaciones del hotel son modernas y lujosas. La presencia de salas de conferencias bien equipadas en los hoteles contribuye a que Slanchev den sea un centro internacional de negocios.

Slanchev den dispone de dos centros de SPA modernos que ofrecen más de cien tipos diferentes de tratamientos médicos y cosméticos - fangoterapia, reflexoterapia, terapia con láser y aromaterapia, sauna, solario y gimnasio. Hay piscina al aire libre y otra cubierta, con agua mineral. La bahía protegida ofrece condiciones ideales para practicar diferentes deportes y juegos acuáticos.



## Sv. Sv. Konstantin i Elena (Santos Constantino y Elena)

Sv. Sv. Konstantin i Elena está a 9 km al noreste de Varna y a 10 km de Zlatni pyasatsi. Es el balneario más antiguo de Bulgaria (1908), que surgió en torno al monasterio con el mismo nombre. La fama de este centro turístico se debe a la excepcional combinación de aire fresco, mucha vegetación y mar fabuloso. Aquí tenemos a nuestra disposición numerosos hoteles de primera categoría, que ofrecen diferentes tratamientos curativos y de recuperación.

La zona tiene muchos manantiales con propiedades medicinales, piscinas con agua termal mineral, complejos balneológicos, etc. La combinación entre clima marítimo y agua mineral permite unas vacaciones verdaderamente perfectas y memorables.





# CENTROS DE INFORMACIÓN TURÍSTICA

## CENTRO NACIONAL DE INFORMACIÓN TURÍSTICA DEL MINISTERIO DE TURISMO

1040 Sofia, pza. Svetá Nedelya № 1  
tel.: +359 2 9335826, +359 2 9335821, +359 2 9335811  
e-mail: edoc@tourism.government.bg

### SOFÍA

Sofia, paso subterráneo de la Universidad de Sofia „Sveti Kliment Óhridski”  
tel.: +359 2 4918344, +359 2 4918345; e-mail: tourist@info-sofia.bg

### TROYAN

5600 Troyan, c/ Vasil Levski № 133  
tel.: +359 670/ 6 09 64; e-mail: infotroyan@yahoo.com, troyantour@abv.bg

### VELIKO TARNOVO

5000 Veliko Tarnovo, c/ Hristo Botev № 5  
tel.: +359 62 622148, e-mail: tic@velikotarnovo.info

### POMORIE

8200 Pomorie, c/ Solna № 15  
tel.: +359 596 25236, e-mail: mayor@pomoret.bg

### „GEYSERA” – SAPAREVA BANYA

2650 Sapareva banya, zona „Geyser”  
tel.: +359 707 22332, e-mail: infcenter\_sapb@abv.bg

### HISARYA

4180 Hisarya, av. Gurko № 23  
tel.: +359 337 62141, e-mail: hissar\_infotour@abv.bg

### STARA ZAGORA

6000 Stara Zagora, av. Ruski № 27  
tel.: +359 42 627 098, e-mail: tic@city.starazagora.net

### SANDANSKI

2800 Sandanski, c./ "Maqedonia" № 28  
phone: +359 884 898976, +359 882 050176,  
e-mail: tic.sandanski@gmail.com

### NEVESTINO

2595 Nevestino, provincia de Kystendil  
tel.: +359 7915 2271, e-mail: obstinanevestino@abv.bg

### BURGAS

8000 Burgas, c/ Hristo Botev (paso subterráneo de la ópera)  
tel.: +359 56 825772, +359 56 841542; e-mail: info@gotoburgas.com

### OGNYANOVO

2117 Ognyanovo, av. Peta № 1  
tel.: +359 893 344079, e-mail: tic\_garmen@burgas.bg

### VARNA

9000 Varna, pza. Sv. Sv. Kiril i Metodiy  
tel.: +359 52 608918, +359 52 608919; e-mail: office@varnainfo.bg

### VELINGRAD

4600 Velingrad, pza. Svoboda  
tel.: +359 359 58401; e-mail: icvelingrad@b-trust.org

### VARSHETS

3540 Varshets, av. Republica № 90 A  
tel.: +359 9527 3156, +359 886 985858;  
e-mail: tic\_varshets@abv.bg

### SLIVEN

8800 Sliven, av. Tsar Osvoboditel № 1  
tel.: +359 44 611 148, e-mail: infotourist@sliven.bg

### DEVIN

4800 Devin, pza. Osvobozhdenie № 5  
tel.: +359 876 535435; e-mail: tic\_devin@mail.bg

## INFORMACIÓN GENERAL SOBRE BULGARIA

**Ubicación:** la República de Bulgaria está situada en Europa, en la parte este de la península Balcánica. Limita al este con el mar Negro, al sur con Grecia y Turquía, al oeste con la República de Macedonia y Serbia, y al norte con Rumania.

**Clima:** Bulgaria se encuentra en el límite entre la zona climática templada y la mediterránea. En la parte norte del país el clima es templado continental, mientras que al sur se siente sensiblemente la influencia climática mediterránea.

**Temperaturas medias de invierno:** 0° C hasta -2°C

**Temperaturas medias de verano:** alrededor de los 20-22°C

**Territorio:** 110.910 km. cuadrados

**Población:** 7 364 570 (datos del 2011)

**Idioma oficial:** búlgaro

**Capital:** Sofía

**Altura media sobre el nivel del mar:** 470 m

**Punto más alto:** pico Musala (2925 m)

**Zona horaria:** GMT+2 (EST+7)

**Religión principal:** cristiano-ortodoxa oriental (76 % de la Población)

**Otras religiones:** islam (10 % de la población), catolicismo (0,8 % de la población), protestantismo (1,1 % de la población) (datos del 2011)

**Grupos étnicos:** búlgaros (84,8%), turcos (8,8 %), gitanos (4,9 %), otros (0,7 %) (datos del 2011)

## MINISTERIO DE TURISMO

Bulgaria, 1000, Sofia, c./" Saborna" №1  
tel.: +359 2 904 68 09  
Fax: +359 2 44 70 899  
e-mail: edoc@tourism.government.bg  
www.tourism.government.bg



# POSIBILIDADES DURANTE TODO EL AÑO

