

πύλες εν θερμώ 21 σημεία για το σώμα

Έλενα Τσούτσικα
Χρύσα Τσούτσικα

6_ εισαγωγή

8_ η κουλτούρα του μπάνιου

16_εισαγωγή στον θερμαλισμό

18_υδροθεραπεία

22_ιαματικά λουτρά στην Ελλάδα

29_Θερμοπύλες

37_φύση - αίσθηση

44_φωτογραφίες περιοχής

62_βιβλιογραφία

65_πρόταση 01 - 21

132_απεικονίσεις πρότασης

138_στήσιμο παρουσίασης

140_αρχικά σκίτσα

Thermopylae is a place of profound historical and mythological significance, globally recognized as a symbol of heroism. Beyond its historical past, however, the area is characterized by a dramatic natural landscape and the presence of thermal springs, which emerge from the foothills of Mount Kallidromos and flow into the Malian Gulf.

The subject of this diploma thesis is the design of facilities aimed at direct contact with the therapeutic waters. The intervention is situated along the first 880 meters of the water's flow, stretching from the hot springs to the old National Road of Athens – Lamia. The study focuses on the relationship between the body and the liquid element, exploring how spatial qualities transform along this path.

The design is organized around three primary axes: therapy, recreation, and daily needs. The core concept and the title of the thesis are inspired by Herodotus' reference, which defines 21 days as the necessary period for full physical healing. This is translated into a sequence of 21 selected stations, transforming the historical duration of therapy into architectural space and a lived experience.

key words:

thermal springs, thermalism, 21 days healing cycle, recreation, Thermopylae

**“Ιδού τα ύδατα, τα οποία δεν γνωρίζουν την νόσον και τα οποία την θεραπεύουν”
(Atharva- Veda III,12)**

Οι Θερμοπύλες είναι ένας τόπος με ισχυρό ιστορικό και μυθολογικό φορτίο, γνωστός παγκοσμίως ως σύμβολο ηρωισμού. Πέρα όμως από το ιστορικό τους παρελθόν, οι Θερμοπύλες χαρακτηρίζονται από το έντονο φυσικό ανάγλυφο και την παρουσία των ιαματικών πηγών, οι οποίες αναβλύζουν από τις παρυφές του όρους Καλλίδρομο και καταλήγουν στον Μαλιακό κόλπο.

Αντικείμενο της διπλωματικής εργασίας είναι ο σχεδιασμός εγκαταστάσεων που στοχεύουν στην άμεση επαφή με τα θεραπευτικά νερά. Η επέμβαση τοποθετείται στα πρώτα 880 μέτρα της ροής, από την πηγή των θερμών υδάτων έως την παλαιά Εθνική Οδό Αθηνών – Λαμίας. Η μελέτη εστιάζει στη σχέση του σώματος με το υγρό στοιχείο και διερευνά πώς οι χωρικές ποιότητες μεταβάλλονται κατά μήκος της διαδρομής.

Ο σχεδιασμός οργανώνεται γύρω από τρεις βασικούς άξονες: θεραπεία, αναψυχή και καθημερινές ανάγκες. Η κεντρική ιδέα και ο τίτλος της εργασίας βασίζονται στην αναφορά του Ηροδότου, ο οποίος ορίζει τις 21 ημέρες ως το απαραίτητο διάστημα για την πλήρη σωματική ίαση και τη μετάβαση του σώματος σε 21 επιλεγμένα σημεία-σταθμούς, μεταφράζοντας τον ιστορικό χρόνο της θεραπείας σε αρχιτεκτονικό χώρο και βιωματική εμπειρία.

λέξεις κλειδιά:

ιαματικά λουτρά, θερμαλισμός, 21 ημέρες θεραπείας, αναψυχή, Θερμοπύλες

_ η κουλτούρα του μπάνιου

Η πράξη του μπάνιου αποτελεί για πολλούς λαούς μια βαθιά ιεροτελεστία, που ξεπερνά την απλή ατομική υγιεινή και μετατρέπεται σε συλλογική εμπειρία. Από τα παραδοσιακά κοινόχρηστα λουτρά Sentō της Ιαπωνίας, τις δημόσιες πισίνες της Ισλανδίας και τα ιστορικά χαμάμ της Κωνσταντινούπολης, το νερό αποτελεί τον συνδετικό κρίκο ανάμεσα στο άτομο, την κοινότητα και την φύση. Κατά τη διάρκεια του μπάνιου, το σώμα εισέρχεται σε μια κατάσταση απόλυτης ψυχικής και σωματικής χαλάρωσης. Το ζεστό νερό δρα θεραπευτικά, διεγείροντας το νευρικό σύστημα και επιτρέποντας την απελευθέρωση

των συσσωρευμένων «εντάσεων». Σε αυτό το ελεγχόμενο περιβάλλον, το μυαλό «καθαρίζει» και η εμπειρία του νερού μετατρέπεται σε ένα μεταβατικό στάδιο ανάμεσα στην καθημερινότητα και την εσωτερική γαλήνη. Η αξιοποίηση των ιαματικών νερών πραγματοποιείται με τα λουτρά. Ως λουτρό ορίζεται το βύθισμα του σώματος σε ψυχρό ή θερμό νερό. Ο άνθρωπος κατάλαβε από πολύ νωρίς τη σημασία του, γι' αυτό και ήδη από το 4500 π.Χ., εντοπίζονται στα παλάτια της Μεσοποταμίας λουτρικές εγκαταστάσεις, αποδεικνύοντας το γεγονός ότι οι αρχαίοι απέδιδαν στο ιαματικό νερό εξυγιαντικές και εξαγνιστικές ιδιότητες.

Η χρήση των ιαματικών πηγών ξεκινά από την Ινδία και διαδίδεται στη Μεσόγειο. Για τους Αρχαίους Έλληνες, το νερό ήταν κάτι παραπάνω από μέσο καθαριότητας. Ήταν στοιχείο ιερό και θεραπευτικό, με τα Ασκληπεία να αποτελούν τα πρώτα κέντρα φροντίδας κοντά στη φύση. Στη συνέχεια, οι Ρωμαίοι μετέτρεψαν το μπάνιο σε κορυφαία κοινωνική εκδήλωση, δημιουργώντας τις Θέρμες, ως σημεία συνάντησης και δημόσιας ζωής. Στο Βυζάντιο, η στροφή προς την ιδιωτικότητα περιόρισε τα δημόσια λουτρά, καθώς υπήρξαν έντονες αντιδράσεις της εκκλησίας. Η παράδοσή τους όμως επιβίωσε και εξελίχθηκε στα τούρκικα Χαμάμ, τα οποία συνδύασαν τον

βαθύ καθαρισμό με την πνευματική ηρεμία. Μετά από μια περίοδο αναβίωσης στην Αναγέννηση, ο 18ος και 19ος αιώνας καθιέρωσαν οριστικά τη λουτροθεραπεία στην Ευρώπη, μετατρέποντας τις ιαματικές πηγές σε οργανωμένες λουτροπόλεις αναψυχής με θεραπευτικό χαρακτήρα, κυρίως για τα ανώτερα κοινωνικά στρώματα. Μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, η ανάγκη για επιστροφή στις ιαματικές πηγές έγινε επιτακτική ως αντίδοτο στο άγχος της σύγχρονης εποχής. Σήμερα, τα λουτρικά κέντρα δεν προσφέρουν απλώς υγιεινή, αλλά μια πολυδιάστατη θεραπεία που στοχεύει στη συνολική ισορροπία του ανθρώπινου οργανισμού.



προϊστορική περίοδος
- 700 π.Χ.

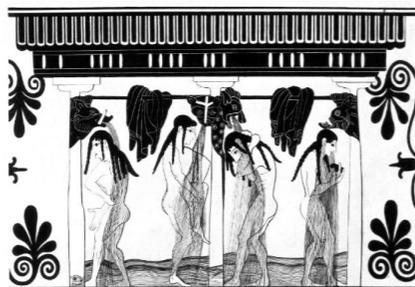


Ρωμαϊκά χρόνια
27π.Χ. - 324μ.Χ.

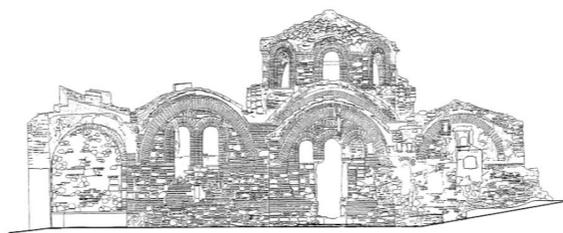


Οθωμανική περίοδος - Αναγέννηση στην Ευρώπη
15ος -19ος αιώνας

αρχαία Ελλάδα
750π.Χ. - 1ος αι. π.Χ.

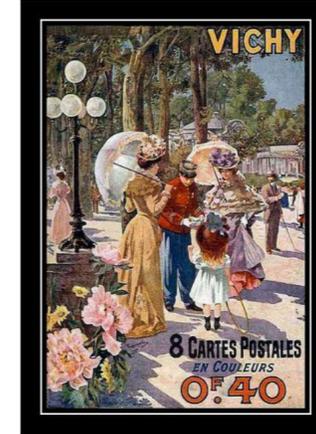
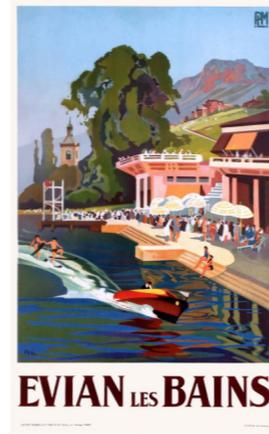
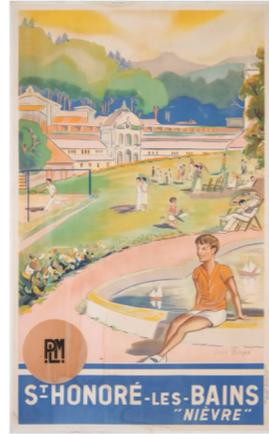


Βυζαντινά χρόνια
4ος -15ος αιώνας



σύγχρονη εποχή
20ος -21ος αιώνας







Η Πηγή της Νεότητας
πίνακας του Lucas Cranach του πρεσβύτερου
Βερολίνο, 1546



Αγγλική λουτρόπολη του Bath
1790

εισαγωγή στον θερμαλισμό

Η έννοια του θερμαλισμού γεννήθηκε πριν από 2.500 χρόνια από τον Ιπποκράτη, ο οποίος θεωρείται ο πατέρας του θερμαλισμού, καθώς ήταν ο πρώτος που κατέγραψε τις θεραπευτικές ιδιότητες των θερμών νερών και καταγράφεται και από τον Ηρόδοτο.

Ο ιαματικός θερμαλιστικός τουρισμός είναι μία ειδική μορφή τουρισμού παροχής τουριστικών υπηρεσιών. Το κύριο χαρακτηριστικό του αποτελούν οι εγκαταστάσεις για θεραπευτικούς σκοπούς και αφορά όσους επιθυμούν να συνδυάσουν την ξεκούραση και την αναψυχή, με τη χρήση ιαματικών φυσικών πόρων, ώστε να βελτιώσουν τη σωματική, πνευματική και ψυχική τους υγεία. Με την έννοια **φυσικοί ιαματικοί πόροι** αναφερόμαστε σε όλα εκείνα τα γήινα φυσικά υλικά που στην αυθεντική τους κατάσταση έχουν την ικανότητα να θεραπεύουν. Οι σημαντικότεροι τρόποι χρήσης και εφαρμογής των ιαματικών φυσικών πόρων είναι, υδροθεραπεία, θαλασσοθεραπεία, κλιματοθεραπεία, πηλοθεραπεία, και σπηλαιοθεραπεία.



Ιαματικά Λουτρά Αιδουφού



Ιαματικά Λουτρά Βουλιαγμένης



Ιαματικά Λουτρά Κύθνου



Πηλοθεραπευτήριο Καβάλας, Κρηνίδες



Σπήλαιο του Αγ. Γεωργίου, Κιλκίς

_υδροθεραπεία

Εσωτερική Υδροθεραπεία

Εισπνοθεραπεία

Βασίζεται σε μετατροπή των ιαματικών νερών σε μικροσταγονίδια μέσω ειδικών συσκευών και στην εκμετάλλευση των αερίων που εμπεριέχονται σε αυτά.

Ποσιθεραπεία

Ως αγωγή επιτυγχάνεται με την πόση ορισμένης ποσότητας ιαματικού νερού. Η δόση εξαρτάται από τις φυσικοχημικές ιδιοτήτων των νερών.

Πλύσεις

Περιλαμβάνονται ρινικές, στοματικές και γυναικολογικές. Οι ρινικές πλύσεις γίνονται χρησιμοποιώντας ιαματικά νερά με μικρή ή μεγάλη πίεση.

Εξωτερική Υδροθεραπεία

Υδροκινησιοθεραπεία

Ο συνδυασμός της λουτροθεραπείας και της κινησιοθεραπείας μέσα στο νερό.

Ιαματικά λουτρά

Χωρίζονται σε ψυχρά < 20°C, υπόθερμα 20-30°C, θερμά 30-40 °C και υπέρθερμα > 40 °C. Γίνεται με ολική ή μερική εμβύθιση του σώματος σε ατομικό λουτήρα ή πισίνα.

Υδρομαλάξεις

Πρόκειται για την εφαρμογή πίεσης στο ανθρώπινο σώμα όσο βρίσκεται αυτό μέσα στο ιαματικό νερό. Η θερμοκρασία του νερού 34-37 °C.

Καταιονήσεις

Μπορεί να είναι ψυχρές, χλιαρές, θερμές και υπέρθερμες. Χωρίζονται στις υψηλής πίεσης (1,5- 5 atm) και σε καταιονίσεις χαμηλής πίεσης (0,5- 1,5 atm).

Στην υδροθεραπεία, το ιαματικό νερό αποτελεί το κεντρικό στοιχείο της διαδικασίας. Τα νερά των ιαματικών πηγών πηγάζουν μέσα από πετρώματα και βράχους και είναι μεταλλικά νερά. Περιέχουν διαλυμένα μεταλλικά συστατικά όπως νάτριο, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ράδιο, σίδηρο, ιώδιο, φώσφορο και θείο ή αέρια όπως διοξείδιο του άνθρακα, υδροθείο, άζωτο, οξυγόνο και υδρογόνο. Τα νερά αυτά έχουν διάφορο βαθμό οξύτητας και είναι ή οξείνα ή αλκαλικά ή και ουδέτερα.

Η γένεση των μεταλλικών νερών ερμηνεύεται μέσα από τρεις βασικές θεωρίες: την **εξωγενή**, όπου το νερό της βροχής εμπλουτίζεται με άλατα διασχίζοντας το υπέδαφος, την **ενδογενή**, που αποδίδει την προέλευσή τους

σε ηφαιστειακές εκπομπές αερίων, και την επικρατέστερη **μικτή θεωρία**, η οποία συνδυάζει τους δύο προηγούμενους παράγοντες. Κατά τη διάρκεια της κυκλοφορίας του νερού στο υπέδαφος, το ιαματικό νερό έρχεται σε επαφή με ηφαιστειογενή πετρώματα, εμπλουτίζεται με μεταλλικά στοιχεία, και αποκτά τις ευεργετικές του ιδιότητες. Ανάλογα με τη χημική τους σύσταση, τα ύδατα αυτά ταξινομούνται σε θειούχα, χλωρονατριούχα, σιδηρούχα ή ραδιενεργά, η οποία προσδιορίζει τον ιδιαίτερο θεραπευτικό τους χαρακτήρα.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών νερών αποδίδονται στις βιολογικές δράσεις που προκαλεί η χρήση τους στον ανθρώπινο οργανισμό.

Μηχανική δράση

Η άνωση και η υδροστατική πίεση μειώνουν το βάρος του σώματος και κατανέμουν την πίεση ομοιόμορφα, οδηγώντας σε χαλάρωση και μείωση του πόνου.

Χημική δράση

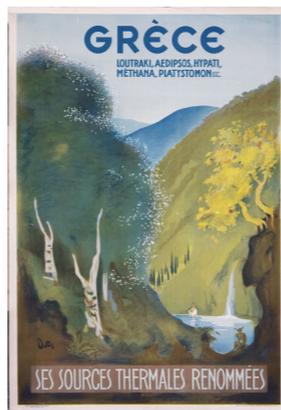
Τα χημικά στοιχεία των ιαματικών νερών, όπως το βρώμιο (Br), το ιώδιο (I) και το θείο (S), απορροφώνται μέσω του δέρματος, ενισχύοντας τις θεραπευτικές επιδράσεις.

Θερμική δράση

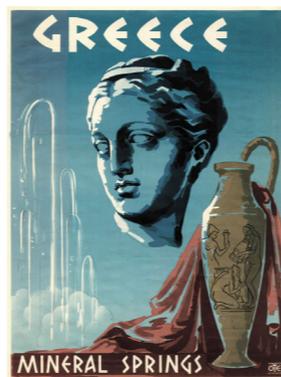
Η θερμότητα ενεργοποιεί τους θερμορρυθμιστικούς μηχανισμούς, επιταχύνει τις μεταβολικές και οξειδοαναγωγικές διαδικασίες, προκαλώντας διαστολή των επιφανειακών αιμοφόρων αγγείων και αύξηση της αιμάτωσης, διευκολύνοντας παράλληλα τη σύσπαση των μυών.

ιαματικά λουτρά στην Ελλάδα

Η Ελλάδα σήμερα είναι από τις πλουσιότερες χώρες σε φυσικές πηγές μεταλλικού νερού, θερμού και ψυχρού, με ποικίλη φυσικοχημική σύσταση και πληθώρα ενδείξεων για εφαρμογή στη σύγχρονη φυσική υδροθεραπεία. Σύμφωνα με στοιχεία του Ινστιτούτου Γεωλογικών και Μεταλλευτικών Ερευνών (ΙΓΜΕ), στην Ελλάδα υπάρχουν 822 καταγεγραμμένες πηγές θερμομεταλλικών νερών, εκ των οποίων οι **750** είναι αξιοποιήσιμες σε σχέση με τις ιαματικές ιδιότητές τους. Η γεωγραφική κατανομή των ιαματικών πηγών στον ελλαδικό χώρο παρουσιάζει ενδιαφέροντα χαρακτηριστικά. Οι περισσότερες πηγές εντοπίζονται κοντά στις ακτές, ενώ λιγότερες βρίσκονται σε πεδινές εκτάσεις και ακόμα λιγότερες σε ορεινούς όγκους. Αυτή η κατανομή δεν είναι τυχαία, αλλά συνδέεται άμεσα με τη μορφολογία του εδάφους και τους γεωλογικούς παράγοντες που την επηρέασαν. Συγκεκριμένα, η θέση των ιαματικών πηγών καθορίζεται από τρεις κύριους παράγοντες: τον τεκτονικό προσανατολισμό, την ηφαιστειότητα και τις τοπικές γεωλογικές συνθήκες. Αυτοί οι παράγοντες καθορίζουν τις συνθήκες κάτω από τις οποίες το ιαματικό νερό αναδύεται στην επιφάνεια, αποδίδοντας τις χαρακτηριστικές θεραπευτικές του ιδιότητες. Η τουριστική σημασία των ιαματικών πηγών της Ελλάδας



1938



ΕΟΤ 1952

αναγνωρίζεται, ήδη από το 1951. Μεταπολεμικά, ο Εθνικός Οργανισμός Τουρισμού (ΕΟΤ) φιλοδοξεί να μετατρέψει τις ιαματικές πηγές σε αυτόνομο τουριστικό θέρετρο, που θα προσελκύει τουρίστες όλο το χρόνο, προωθεί την τουριστική τους εικόνα, ενώ δρομολογεί και μια σειρά έργων υποδομής. Το Λουτράκι, η Αιδηψός, τα Μέθανα, τα Καμένα Βούρλα και η Ύπατη αποτελούσαν ήδη προπολεμικά θέρετρα, ενώ κατά την δεκαετία του 60' ο ιαματικός τουρισμός στην Ελλάδα άνθισε ραγδαία, με τις λουτροπόλεις να αποκτούν διεθνής φήμη. Σήμερα ο ΕΟΤ διατηρεί κυρίως εποπτικό και προωθητικό ρόλο (μέσω της αναγνώρισης των πηγών και της προβολής τους στο εξωτερικό), ενώ η διαχείριση των περισσότερων εγκαταστάσεων έχει περάσει πλέον στο ΤΑΙΠΕΔ (Ταμείο Αξιοποίησης Ιδιωτικής Περιουσίας του Δημοσίου) και σε ιδιώτες. Ο ιαματικός τουρισμός εντάσσεται στους τομείς αιχμής του τουρισμού υγείας. Η επιστημονική τεκμηρίωση των συμπληρωματικών θεραπευτικών δράσεων των ιαματικών φυσικών πόρων σε μεγάλο φάσμα νοσημάτων, ενίσχυσε τη στροφή προς μια πιο ολιστική αντιμετώπιση της ιατρικής, ώστε να περιλαμβάνει και εναλλακτικές μορφές θεραπείας. Παλαιότερα, ο ιαματικός τουρισμός και κυρίως η υδροθεραπεία, είχε ταυτιστεί στη συνείδηση πολλών με την ασθένεια και την τρίτη ηλικία. Η αντίληψη αυτή όμως έχει αλλάξει σημαντικά.



ΕΟΤ 1935



1950



Λουτρά Μεθάνων, 1870



Λουτρά Κυλλήνης, 1890



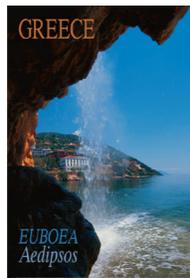
Λουτρά Κύθνου, 1830-40



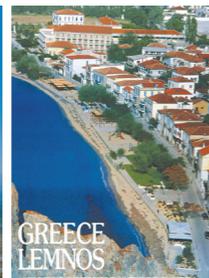
Λουτρά Υπάτης, 1905



Καμένα Βούρλα, 1950 & 1960



Αιδηψός 2009



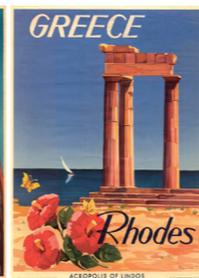
Μύρινα Λήμνος 1995



Κέφαλος Κώς 1976



Ιαματικές Πηγές Ελλάδος 1952



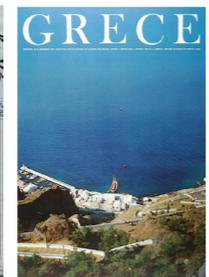
Ακρόπολη της Λίμνου, Ρόδος 1952



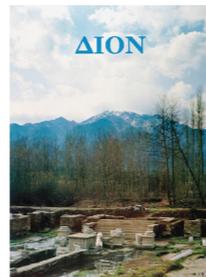
Χαλκιδική 1983



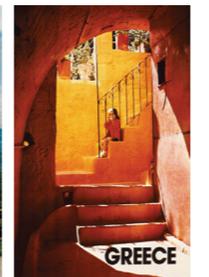
Μεστά Χίος 1990



Σαντορίνη 1967



Δίον Πιερίας 1992



Μυτιλήνη 1976



Θεσσαλονίκη 1991



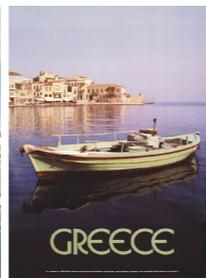
Εύβοια 1976



Σμιασθράκη 1983



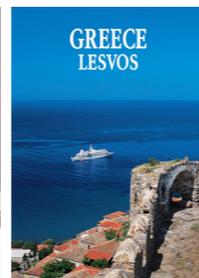
Καβάλα 1983



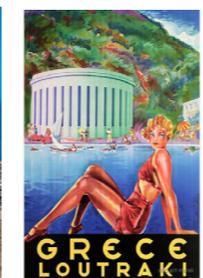
Χανιά Κρήτη 1987



Κρήτη 1992

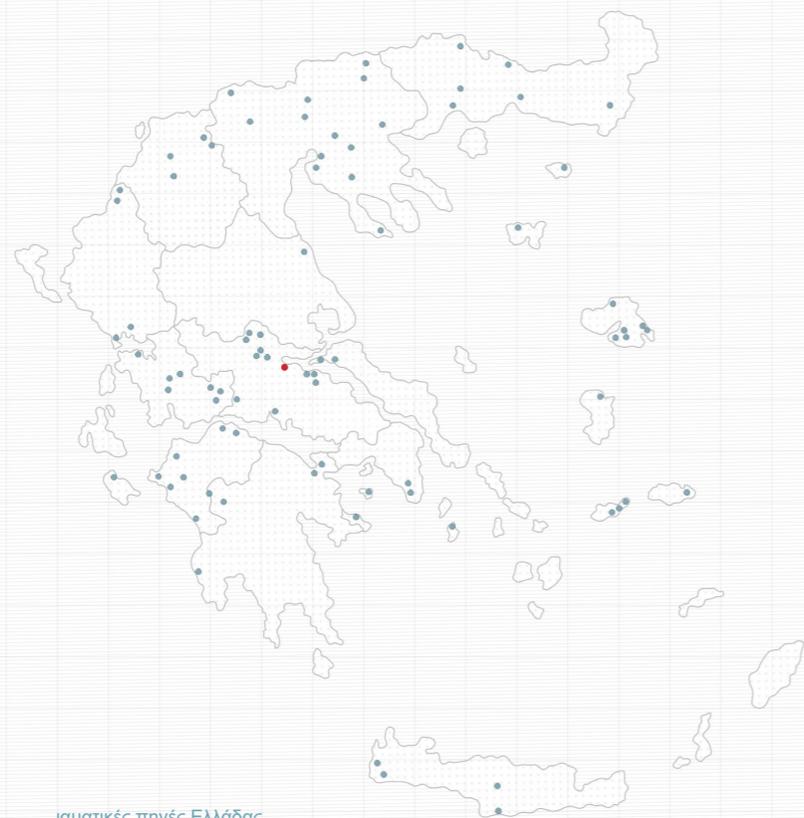


Μήθυμα Λέσβος 1999



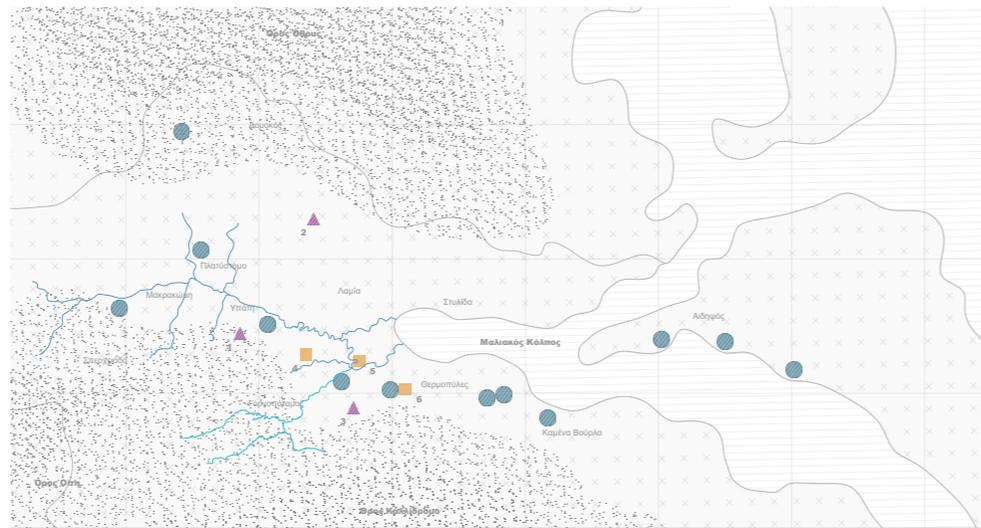
Λουτράκι

“Δει και των υδάτων ενθυμείσθαι τὰς δυνάμεις, πλείστων γὰρ μέρος ζυμβάλλεται εἰς τὴν υγιείην.”
(Ιπποκράτης)

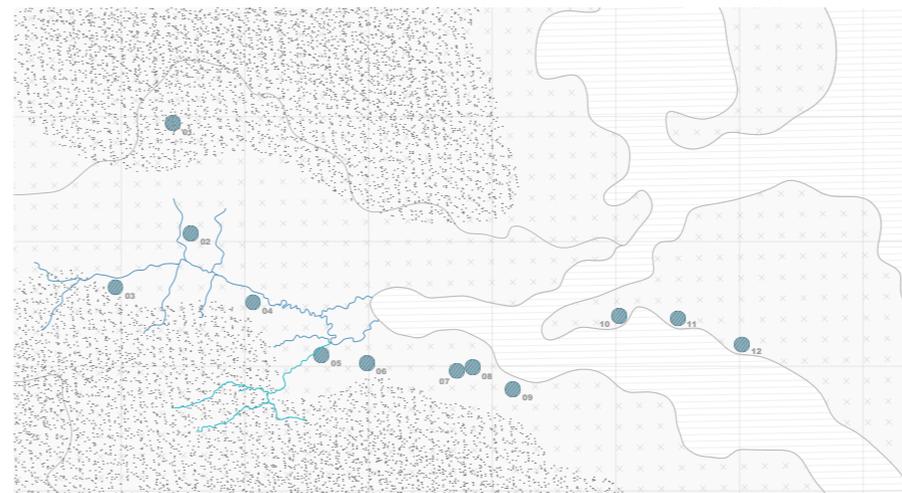


ιαματικές πηγές Ελλάδας

Περιορίζοντας το ενδιαφέρον μας στην Στερεά Ελλάδα, με σκοπό να φτάσουμε στον νομό Φθιώτιδας και συγκεκριμένα στα Λουτρά Θερμοπυλών, σημαντικό είναι να αναφέρουμε πως η Στερεά Ελλάδα είναι η περιοχή με τη μεγαλύτερη συγκέντρωση ιαματικών πηγών στην Ελλάδα, καθώς διαθέτει ένα εξαιρετικά πλούσιο γεωθερμικό πεδίο. Στο νομό Φθιώτιδας συναντώνται 12 ιαματικές πηγές, αναγνωρισμένες για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Επίσης στην ευρύτερη περιοχή μπορεί κανείς να βρει τόσο Ιαματικό τουρισμό, όσο Ιστορικό τουρισμό αλλά και Θρησκευτικό τουρισμό.



- ιαματικές πηγές
- ▲ 1 Ιερά Μονή Αγάθωνος
- ▲ 2 Ιερά Μονή Αντιτίσης
- ▲ 3 Ιερά Μονή Δαμάστας
- 4 γέφυρα Γοργοπόταμου
- 5 γέφυρα Αλαμάνος
- 6 στενά των Θερμοπυλών
- Σπερχειός ποταμός
- Ασιωπός ποταμός



- ιαματικές πηγές
- 01 ιαματική πηγή Καλαίας
- 02 ιαματική πηγή Πλατισσώμου
- 03 ιαματική πηγή Παλιοβράχας
- 04 ιαματική πηγή Υπάτης
- 05 ιαματικά λουτρά Δαμάστας (Ψυρονέρια)
- 06 ιαματική πηγή Θερμοπυλών
- 07 ιαματικά λουτρά Κουναβίτη (Καλυντικές πηγές)
- 08 ιαματικά λουτρά Μόλου Κουναβίτη
- 09 υδροθεραπευτήριο Ιπποκράτης Καμένων Βορλών
- 10 ιαματικά λουτρά Γάλλων
- 11 ιαματικά λουτρά Αιδηρού
- 12 ιαματική πηγή Ήλια

_Θερμοπύλες

Σε απόσταση 200χλμ. από την Αθήνα και 15χλμ. από την Λαμία, πάνω στην παλαιά Εθνική Οδό Αθηνών – Λαμίας βρίσκονται τα **Ιαματικά Λουτρά των Θερμοπυλών**. Ένα σημείο τεράστιας ιστορικής σημασίας, αφού εκεί είχε δοθεί η μάχη στα στενά των Θερμοπυλών το 480π.Χ., μεταξύ 300 Σπαρτιατών και 700 Θεσπιέων, ενάντια των Περσών. Το σημείο έχει αλλάξει σημαντικά στο πέρασμα των χρόνων, καθώς το στενό πέρασμα που υπήρχε πριν 2.500 χρόνια μεταξύ του όρους Καλλίδρομο και του Μαλιακού κόλπου πλέον δεν υπάρχει. Ήδη από το 279π.Χ. η περιοχή είχε μετατραπεί σε έλος και έπειτα από τις προσχώσεις του Σπερχειού ποταμού, που περνά από την περιοχή, η ακτογραμμή μεταφέρθηκε πολλά χιλιόμετρα μακριά. Ο μύθος λέει, πως η θεά Αθηνά ζήτησε από τον Ήφαιστο να δημιουργήσει τα λουτρά των Θερμοπυλών για να λούζεται εκεί ο Ηρακλής και να ξαναβρίσκει τις δυνάμεις του μετά τους άθλους του. Ιστορικά οι Θερμοπύλες έχουν υπάρξει πολλαπλές φορές σημείο στρατιωτικής σημασίας, καθώς ανά τους αιώνες δίνονταν συνεχώς μάχες των Ελλήνων, με την τελευταία να κα-

ταγράφεται κατά τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο, τον Οκτώβριο του 1944. Στο σημείο επίσης έχουν βρεθεί έπειτα από ανασκαφές το τείχος των Φωκέων, το οποίο χρονολογείται ήδη από τον 6ο αι. π.Χ., αλλά και ο λόφος του Κολωνού όπου έπεσαν μαχόμενοι οι Έλληνες στην μάχη με τους Πέρσες. Προς τιμή της μεγάλης μάχης του 480π.Χ., λειτουργεί στην περιοχή από το 2010 το Κέντρο Ιστορικής Ενημέρωσης Θερμοπυλών, καθώς και σε πολύ μικρή απόσταση υπάρχουν το μνημείο του Λεωνίδα από το 1955 και το μνημείο προς τιμήν των Θεσπιέων από το 1990. Επίσης μπορεί κανείς να επισκεφτεί την «Ανοπταία ατραπό», το μονοπάτι δηλαδή που ακολούθησε ο Εφιάλτης με τους Πέρσες, ώστε να περικυκλώσουν τους Έλληνες. Το μονοπάτι είναι περίπου 16χλμ και ξεκινά από την Ι.Μ. Δαμάστας και καταλήγει στο χωριό Θερμοπύλες, λίγα χιλιόμετρα μακριά από τις ιαματικές πηγές. Στις παρυφές του όρους Καλλίδρομο αναβλύζουν οι ιαματικές πηγές των Θερμοπυλών, γνωστές από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Ο Ιπποκράτης μίλησε για τα ιαματικά νερά των Θερμοπυλών, καθώς τα θεραπευτικά ιχνοστοιχεία που περιέχουν

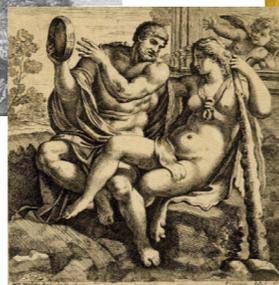
(χλώριο, νάτριο, θείο) τα καθιστούν πλήρως ευεργετικά για μυοσκελετικές, νευρικές, αναπνευστικές, δερματικές και γυναικολογικές παθήσεις. Τα νερά προβλέπονται για λουτροθεραπεία και εισπνοοθεραπεία. Η θερμοκρασία είναι σταθερή 41°C (υπέρθερμο) και σύμφωνα με ιατρικά στοιχεία επιτρέπεται η λουτροθεραπεία μόνο για 20 λεπτά, νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα. Σύμφωνα με τον Ηρόδοτο η μέση διάρκεια της θεραπείας προβλέπεται στις **21 μέρες** (3 εβδομάδες), με διαδοχικές 3 φάσεις. 1η φάση «Ιαματική κρίση» ή «λουτρική αντίδραση», η οποία μπορεί να περιλαμβάνει αίσθηση αδιαθεσίας, αύπνια, κεφαλαλγία, πυρετό ή υποθερμία, ακόμη και διαταραχές στο πεπτικό σύστημα. Ακολουθεί η 2η φάση «Θετική φάση», σχετικής ευεξίας και 3η φάση «Ιαματική κόπωση», η οποία πολλές φορές μπορεί να είναι παρά πολύ πρόωρη και δεν πρέπει να συγχέεται με την «ιαματική κρίση». Από τη δεκαετία του 1950 έως τη δεκαετία του 1970, η Ελλάδα κατείχε ιαματικό τουρισμό υψηλής ποιότητας. Οι μεγάλες λουτροπόλεις της, με τουριστικές εγκαταστάσεις που κύριο σκοπό είχαν τη θεραπεία, κατάφεραν να προ-

σελκύσουν μεγάλο αριθμό τουριστών τόσο από τη Ελλάδα αλλά και από το εξωτερικό. Στα λουτρά Θερμοπυλών λειτουργούσε υδροθεραπευτήριο ήδη από το 1932, που εξυπηρετούσε τις ανάγκες των λουόμενων, το οποίο αποτελούνταν από 18 μαρμαρινούς ατομικούς λουτήρες και μια φυσική δεξαμενή κολύμβησης. Στο χώρο υπήρχε αστυνομικό τμήμα, φούρνος και ένα εκκλησάκι, αλλά και δύο μεγάλα ξενοδοχεία ο «Ασκληπιός» και η «Αίγλη». Μέχρι το 1990 οι εγκαταστάσεις λειτουργούσαν, αλλά έπειτα άρχισε η πλήρης παρακμή τους. Σήμερα το υδροθεραπευτήριο είναι εγκαταλελειμμένο και τα ξενοδοχεία λειτουργούν ως δομές μεταναστών. Η πρόσβαση στα ιαματικά νερά των Θερμοπυλών πραγματοποιείται πλέον αποκλειστικά σε εξωτερικούς χώρους. Συγκεκριμένα, οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν το μπάνιο τους στις φυσικές λεκάνες που σχηματίζονται ανάμεσα στους βράχους, καθώς και κάτω από τον τεχνητό καταρράκτη.



279 π.Χ.
αλλάζει η τοπογραφία της περιοχής -
δημιουργία έλους στα στενά

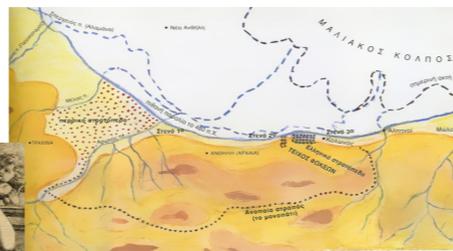
6ος αι. π.Χ.
τείχος Φωκίων



2ος αι. μ.Χ.
Ηρόδοτος ο Αττικός κατασκεύασε στις
Θερμοπύλες ως δημόσιο έργο
δύο μαρμάρινες δεξαμενές
(μία για άνδρες και μία για γυναίκες)

480π.Χ.
μάχη Θερμοπυλών

17-38 μ.Χ.
πιθανό εύρημα κενοτάφιο Λεωνίδα -
πάρθηκε ο Λέων και το Πολυανδρείο



1218 (Μεσαιώνας)
Ίδρυση Φεουδαρχικού κρατηδίου
για έλεγχο των στενών
(σύνορα Ιταλών - Βυζαντινών)

1204 (περίοδος Λατινοκρατίας)
ο βασιλιάς Θεσσαλονίκης περνά από
τον Βυζαντινό στρατό

1018
μάχη Βυζαντινοί -Βούλγαροι



18ος αι. μ.Χ.
χάρτης Θερμοπυλών,
J.D.Le Roy

1781
χάρτης Θερμοπυλών
(Γάλλος γεωγράφος Ambroise Tardieu -
αναφορά σε ναό της Αθηνάς -
χρήση του όρου "ανοπαιία" για το μονοπάτι)

1883
ανασκαφή
Ερίκου Σλίμαν

1897
ανασκαφή Σκιά

1932 - 1935
εγκαινία υδροθεραπευτηρίου Θερμοπυλών



1932 - 1935
εγκαινία υδροθεραπευτηρίου Θερμοπυλών

1939
ανασκαφή και έρευνα Μαρινάτου



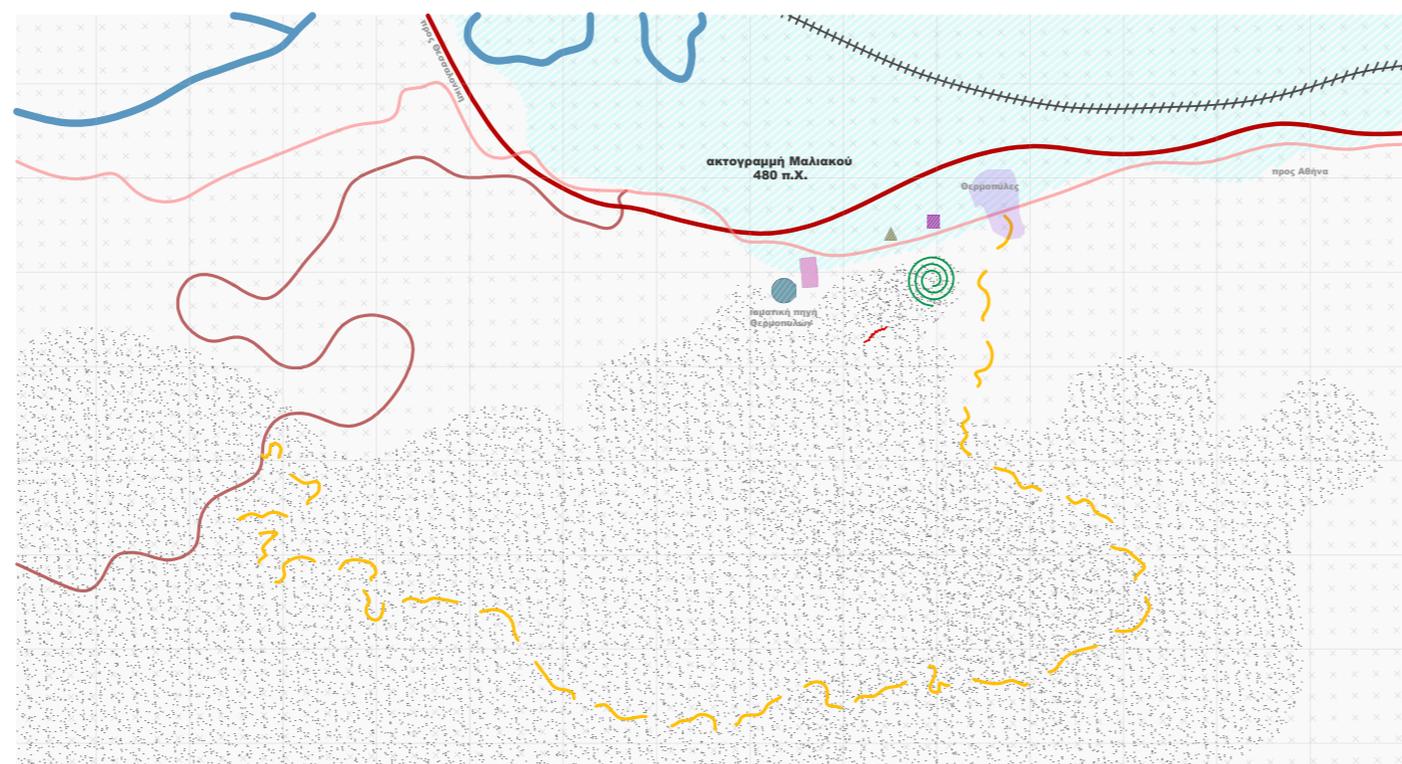
2010
Ιστορικό Κέντρο Ενημέρωσης Θερμοπυλών

1955
μνημείο Λεωνίδα

Απρίλιος 1941
μάχη Θερμοπυλών
(Β' Παγκόσμιος πόλεμος)

1990
μνημείο προς τιμήν των Θεσπίων

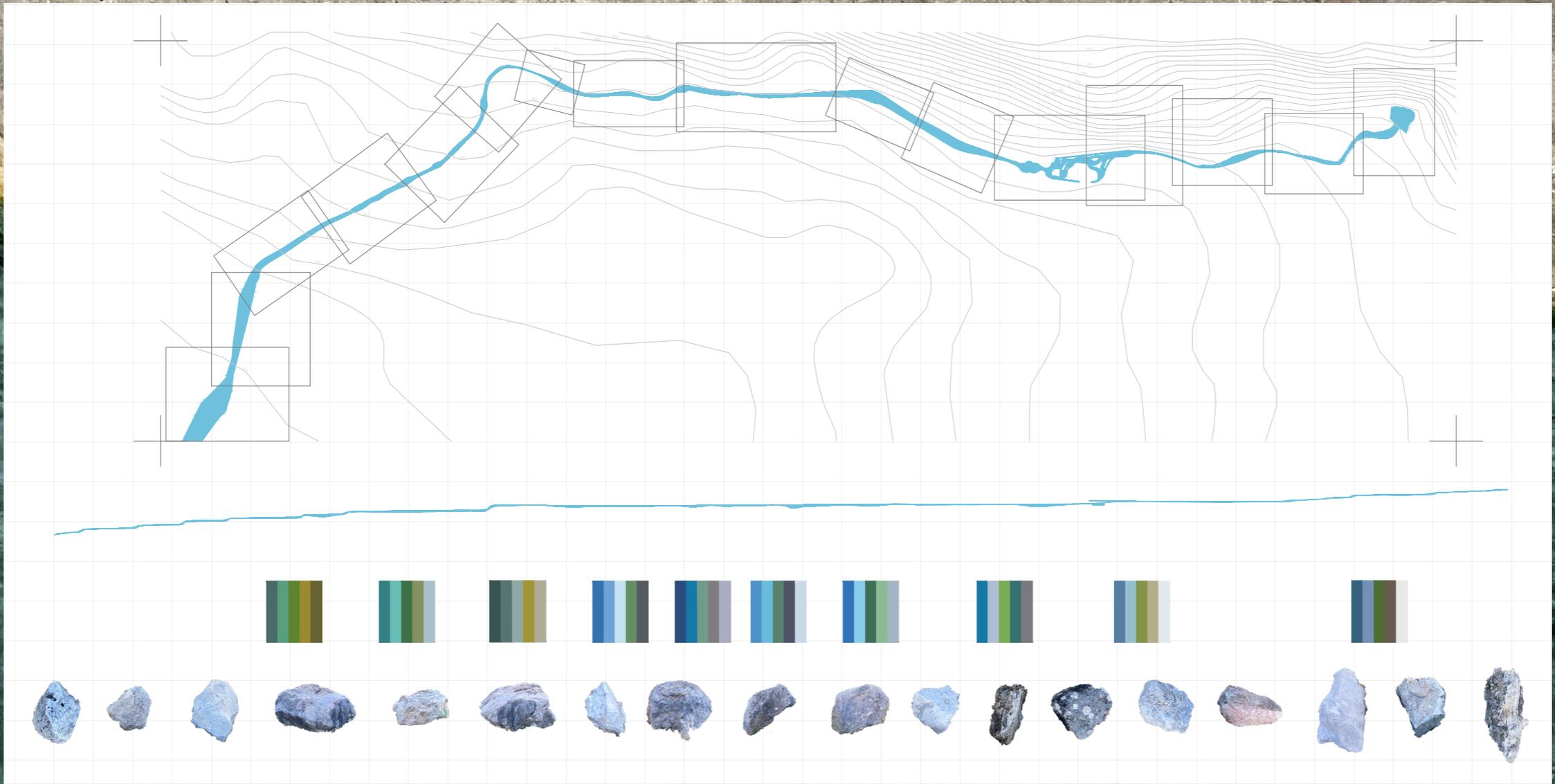
_φύση



- Σπερχειός ποταμός
- Ανοσία ατραπός
- τείχος Φωκίων
- Λάφος Κολωνού
- Μνημείο του Λεωνίδα
- Κέντρο Ιστορικής Ενημέρωσης Θερμοπυλών
- δομή φιλοξενίας προσφύγων
- Ε.Ο. Αθηνών- Θεσσαλονίκης
- παλιά Ε.Ο. Αθηνών- Λαμίας
- παλιά Ε.Ο. Θερμοπυλών- Αμφισσας
- σιδηροδρομική γραμμή

Στην ευρύτερη περιοχή συναντάται μεγάλη ποικιλία θηλαστικών, με πιο σημαντική την παρουσία της Βίδρας. Υπάρχουν επίσης πολλά είδη νυχτερίδων, λαγοί, σκίουροι, ασβοί και λύκοι, καθώς και ερπετά και αμφίβια. Στα νερά των θερμών πηγών ζει επίσης το είδος *Tilapia Nilotika*, ένα σπάνιο είδος που συναντάται στον ποταμό Νείλο.

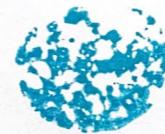
Το όρος Καλλίδρομου διαθέτει δάση ελάτης και μαύρης πεύκης, ενώ χαμηλότερα σε υψόμετρο υπάρχουν τμήματα με μικρή βλάστηση. Λόγω της πλούσιας βλάστησης και των υδάτων του, το Καλλίδρομο έχει ενταχθεί στο δίκτυο Natura 2000, καθώς αποτελεί κρίσιμο βίοτοπο όχι μόνο για τα φυτά αλλά και για σπάνια πουλιά. Κοντά στα θερμά νερά παρουσιάζεται έντονη βλάστηση του φυτού βούρλο (*Juncus*), που αναπτύσσεται κατά μήκος της ροής των νερών δημιουργώντας έναν «φράχτη».



_αίσθηση

Φτάνοντας στην περιοχή, η ιδιαιτερότητα του τόπου γίνεται αμέσως αισθητή, καθώς οι θερμοί ατμοί ξεπροβάλλουν μέσα από την πυκνή βλάστηση. Η πρώτη επαφή μπορεί να είναι αποκρουστική λόγω της έντονης μυρωδιάς «κλούβιου αυγού», η οποία οφείλεται στην παρουσία του υδρόθειου. Παρότι η οσμή αυτή είναι αρχικά δυσάρεστη συνηθίζεται έπειτα από λίγα μόλις λεπτά. Η αίσθηση κατά την είσοδο στο νερό είναι σχεδόν αποπνικτική, καθώς η

θερμοκρασία των 41 °C ξεπερνά τα συνήθη όρια ανοχής του ανθρώπινου σώματος. Για τον λόγο αυτό, συνίσταται η σταδιακή βύθιση του σώματος -αποφεύγοντας τη βύθιση του κεφαλιού- και η εκτέλεση ήπιων κινήσεων μέχρι ο οργανισμός να προσαρμοστεί πλήρως στις ιδιαίτερες αυτές συνθήκες. Ειδικά για περιπτώσεις μυοσκελετικών παθήσεων, η κινητικότητα μέσα στο ιαματικό νερό θεωρείται εξαιρετικά ωφέλιμη για τη θεραπευτική διαδικασία.



τσιμεντένιος τοίχος



χαλίκι



πέτρα



μεταλλικό κάγκελο



κορμός δέντρου



κορμός δέντρου



ξύλινη παλέτα



φυτό βούρλο

_φωτογραφίες περιοχής (προσωπικό αρχείο)



44



45





48



49



50



51



52



53



54



55



56



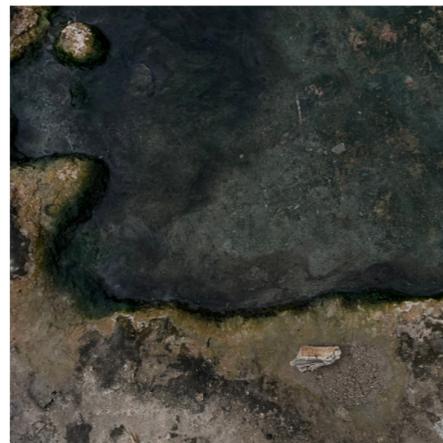
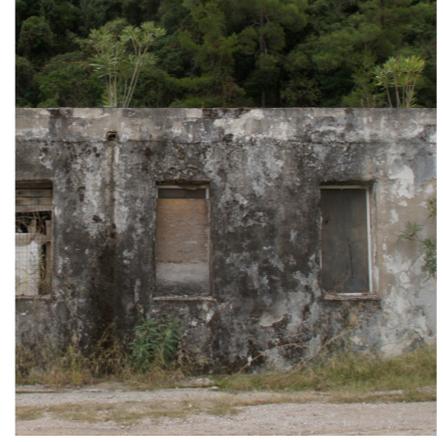
57



58



59



_βιβλιογραφία

Ζήσης Αγγελίδης, «Ο θερμαλισμός στο κατώφλι μιας νέας ιστορικής περιόδου», 2008, https://www.ekke.gr/projects/estia/gr_pages/Piges/TELIKA%20KEIMENA/thermalism.pdf

Στυλιανός Αγγελίδης, «Βιώσιμη ανάπτυξη συστήματος θερμαλισμού–τουρισμού υγείας & ευεξίας ιαματικών λουτρών Ελλάδος», Πτυχιακή εργασία, Α.Τ.Ε.Ι Λάρισας, 2013, https://www.ekke.gr/projects/estia/gr_pages/Piges/aggelidis_ptyxiaki.pdf

Κωνσταντίνος Βαΐσαράς, Ιαματική λουτροθεραπεία από την Αρχαιότητα στο σήμερα, 2021

Ελισάβετ Βαρελίδου, «Η ανάδυση του τουρισμού στη μεταπολεμική Ελλάδα: Κρατικές πολιτικές και τουριστικός χώρος», Διπλωματική εργασία, ΕΜΠ, 2017

Καλλιόπη Βασιλείου, «Ιαματικός τουρισμός: Μία μορφή τουρισμού με τεράστια περιθώρια ανάπτυξης», Travel.gr, 19 Ιουνίου 2025, <https://www.travel.gr/experiences/activities/wellness/voyties-eyexias-sta-fysika-spa-tis-ellad-2/>

Νικόλαος Βλασσόπουλος, «Λουτροθεραπεία – Ποσιθεραπεία και θεραπευτικές εφαρμογές». Φαρμακευτική Εταιρεία Ελλάδος, 10 Απριλίου 2020, <https://fee.org.gr/hello-world/>

Θοδωρής Γεωργακόπουλος, «Τουρισμός Τρίτης Ηλικίας & Τουρισμός Υγείας: Χαμένες Ευκαιρίες», Dianeosis, 18 Ιουλίου 2019, <https://www.dianeosis.org/2019/07/tourismos-tritis-iliikias-ygeias/>

Στάθης Γκότσης, «Θερμοπόλεις: Πεδίο πολλαπλών συγκρούσεων», 2.500 χρόνια Θερμοπόλεις – Σαλαμίνα, Documento, ειδική έκδοση

Φανουρία Δακορώνια, «Θερμοπόλεις: Παρελθόν, παρόν και μέλλον», Πρακτικά 5ου Συνεδρίου Φθιωτικής Ιστορίας, 2013

Επιμελητήριο Φθιώτιδας, «Φθιώτιδα – Ιαματικές πηγές ζωής και ομορφιάς» βίντεο, 13 λεπτά, 17 δευτ, <https://www.youtube.com/watch?v=yMxTqfqyMnk>

Ευάγγελος Ζάμανος, Θερμοπόλεις: Υπό το φως ιστορικής έρευνας, Ιδιωτική έκδοση, 1976

«Θερμοπόλεις – Ιστορικά και μυθολογικά στοιχεία», Φαρμακευτική Εταιρεία Ελλάδος, 6 Ιουνίου 2009, <https://fee.org.gr/test2/>

Θερμοπόλεις 2500 χρόνια μετά, Πρακτικά Επιστημονικής Ημερίδας, Κάστρο Λαμίας, 27 Σεπτέμβρη 2020, Υπουργείο Πολιτισμού, ΠΑΠ PRESS

«Ιαματικά Λουτρά Θερμοπυλών», Visit Lamia, <https://www.visitlamia.com/el/prdct/iamatika-loytra-thermopylon/>

«Ιαματικός Φυσικός Πόρος Θερμοπυλών», Σύνδεσμος Δήμων Ιαματικών πηγών Ελλάδας, 6 Σεπτεμβρίου 2013, <https://thermalsprings.gr/springs/stereas-elladas/thermopylon/>

Δέσποινα Καλαούζη, «Χαρτογράφηση Ιαματικών Πηγών της Ελλάδας», Διπλωματική εργασία ΑΠΘ, 2024

Γιώργος Λεκάκης, «Ιαματικές πηγές Θερμοπυλών – τα αρχαιότερα καταγεγραμμένα ιαματικά λουτρά της Ιστορίας», <https://arxion-politismou.gr/2025/05/iamatik-es-piges-thermopylon.html>

Σπυρίδων Μαρινάτος, Θερμοπόλεις: Ιστορικός και Αρχαιολογικός Οδηγός, Ιδιωτική έκδοση, 1951

Ολυμπία Μελιόπουλου, Άννα-Μαρία Σωτηροπούλου, «Οι λουτρικές εγκαταστάσεις στην Ελλάδα του 19ου και των αρχών του 20ού αιώνα», Διπλωματική εργασία, ΑΠΘ, Φεβρουάριος 2022, https://ikee.lib.auth.gr/record/337852/files/MELIOPOULOU_OLYMPIA-SOTIROPOULOU_ANNA-MARIA.pdf

«Μια ματιά στις λουτροπόλεις: Τα λουτρά Θερμοπυλών», εφημερίδα Η Επαρχία (Λαμία), 9 Ιουλίου 1935

Μάνος Νομικός, «"Hamam": Ένα τουρκικό περιοδικό αφιερωμένο στην κουλτούρα του μπάνιου», Lifo, 25 Σεπτεμβρίου 2023, <https://www.lifo.gr/articles/hamam-ena-periodiko-afieromeno-stin-koyloura-toy-mpaniou>

ΤΑΙΠΕΔ, «Ιαματική Πηγή Θερμοπυλών», <https://hradf.com/iamatik-i-pigi-thermopylon/>

Τριαντάφυλλος Δ Παπαναγιώτου, Ιστορία και μνημεία της Φθιώτιδος, 1971

Ελευθέριος Κ. Πλατάκης, Αι θερμαί πηγαί Θερμοπυλών και Ψωρονερίων, Τυπογραφείο Θ. Παπαευθυμίου, 1954

«Πρώτη αναφορά για τα θαυματοργά λουτρά των Θερμοπυλών», εφημερίδα Η Επαρχία (Λαμία), 9 Μαΐου 1935

Σαμαράς & Συνεργάτες Α.Ε. Στρατηγική μελέτη περιβαλλοντικών επιπτώσεων ειδικού σχεδίου χωρικής ανάπτυξης δημόσιου ακινήτου (ΕΣΧΑΔΑ) ιαματικής πηγής Λουτρών Θερμοπυλών, ΤΑΙΠΕΔ, 2021

Αθανάσιος Α. Σαρακιώτης, «Ιαματική λουτροθεραπεία – Ιατρικές παρατηρήσεις και εφαρμογές», <https://www.iama.gr/ethno/Therm/sarakiw.html>

Πέτρος Τσαμαδιάς, «Ιαματικός τουρισμός στο Νομό Φθιώτιδας: Παρούσα κατάσταση και δυνατότητες επαναποθέτησης στην τουριστική αγορά», Διπλωματική εργασία, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, 2019

«Υπερταμείο και ΕΤΑΔ πάνε στις Κάννες τις ιαματικές πηγές της Φθιώτιδας», Πανελλήνιος Σύλλογος Ιαματικών Πηγών και Λουτροπόλεων της Ελλάδας, Loutropoleis, 16 Μαρτίου 2025, <https://loutropoleis.com/υπερταμειο-και-εταδ-πανε-στις-κάννε/>

Dimitris Chatzimichailidis, «Η ιστορία του μπάνιου: Από τις ρωμαϊκές θέρμες στα σύγχρονα spa», YouBath, 5 Μαΐου 2025, <https://youbath.gr/istoria-mpaniou-apo-romaiikes-thermes-se-spa-sto-spiti/>

Μαρία Dimitriou – Tsaknaki, «Loutropolis: Healing Springs and Baths in Greece», Archisearch, 25 Νοεμβρίου 2024, <https://www.archisearch.gr/art/loutropolis-healing-springs-and-baths-in-greece/>

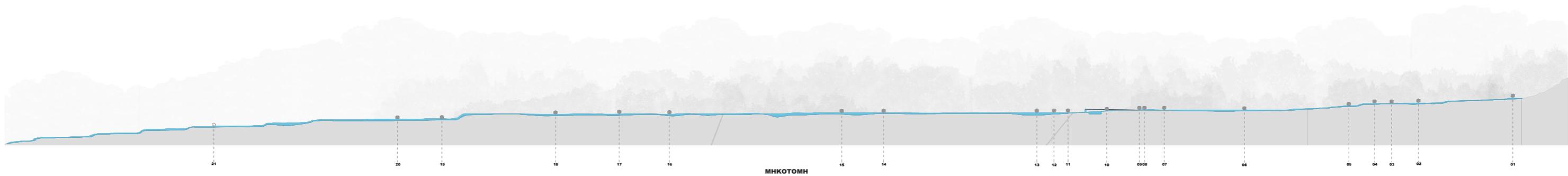
Friends of the 750 Mineral Springs of Greece, «Thermopyles Springs», <https://www.750mineralsprings.gr/en/springs/thermopolon>

M.Hulot, «Ψωρονέρια, καλλυντικά, Θερμοπόλεις: Ένα Σαββατοκύριακο με υπερβολική δόση ιαματικών λουτρών», Lifo 7 Νοεμβρίου 2020, <https://www.lifo.gr/tropos-zois/travel/psoroneria-kallyntika-thermopyles-ena-sabbatokyriako-me-yperboliki-dosi>

Tobias Wootton, «Mineral Springs of Greece», <https://www.tobiaswootton.com/mineral-springs-of-greece>

Σε μια διαδρομή 880μ. πάνω στο νερό που ξεκινά από τις Ιαματικές πηγές Θερμοπυλών, αναπτύσσεται μια αρχιτεκτονική πρόταση που κάνει αναφορά στις 21 ημέρες που απαιτούνται για την πλήρη σωματική ίαση, σύμφωνα με τον Ηρόδοτο. Οι 21 ημέρες μεταφράζονται σε 21 επιλεγμένα σημεία-γεγονότα όπου το σώμα επαναπροσδιορίζει τη σχέση του με το νερό, τη θερμότητα και το τοπίο.

Με αναφορές σε ιστορικά γεγονότα και με αφορμή τις ανάγκες των λουόμενων αλλά και τις απαιτήσεις της θεραπείας, σχεδιάζονται εγκαταστάσεις οι οποίες προσφέρουν μια διαφορετική αίσθηση με το υγρό στοιχείο. Ο χρήστης καλείται να περιηγηθεί ανάμεσα τους και να έρθει σε επαφή με τα υλικά που συνθέτουν την πρόταση: πέτρα, ξύλο, μπετόν, ύφασμα, χρωματισμένη ρητίνη και οξειδωμένος χαλκός που προσφέρει ιδιαίτερες αποχρώσεις.



ΜΗΚΟΤΟΜΗ

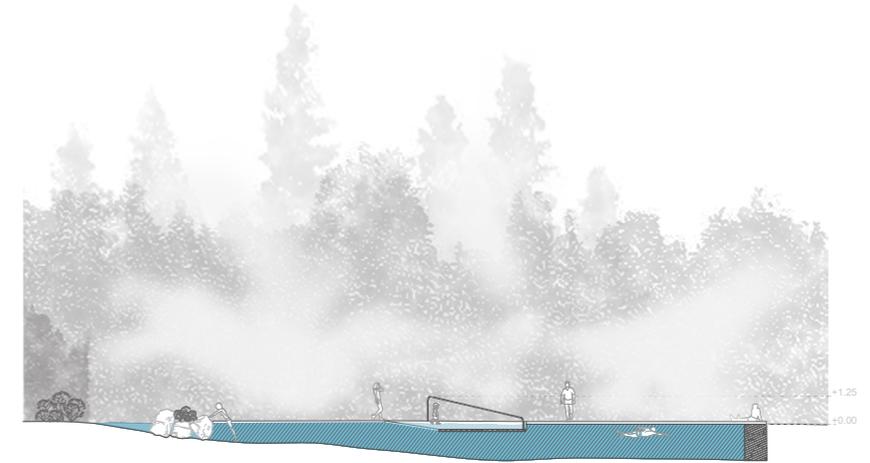
ΚΛ. 1/1000



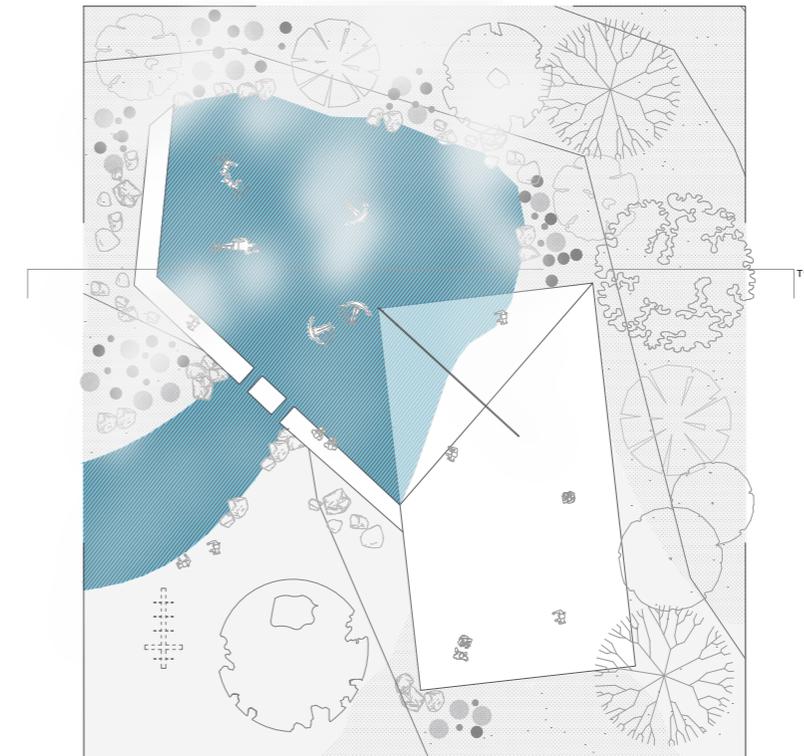
ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΚΟ

01_

Μια **ξύλινη πλατφόρμα** εισχωρεί στη φυσική δεξαμενή των πηγών, η οποία μέσω μιας ήπιας κεκλιμένης επιφάνειας και ενός κεντρικού χειρολισθήρα από οξειδωμένο χαλκό, καθοδηγεί τον χρήστη σταδιακά προς το νερό. Η κατασκευή επεκτείνεται και καλύπτει το τεχνητό όριο της πισίνας, εξασφαλίζοντας πολλαπλά σημεία πρόσβασης και στάσης.

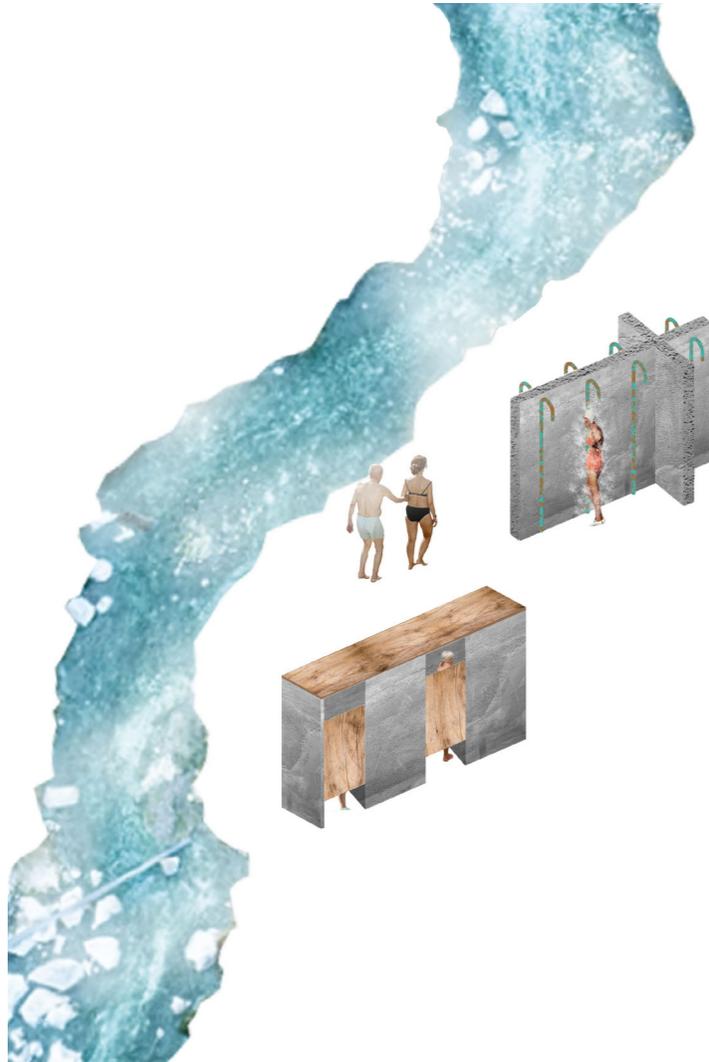


T1



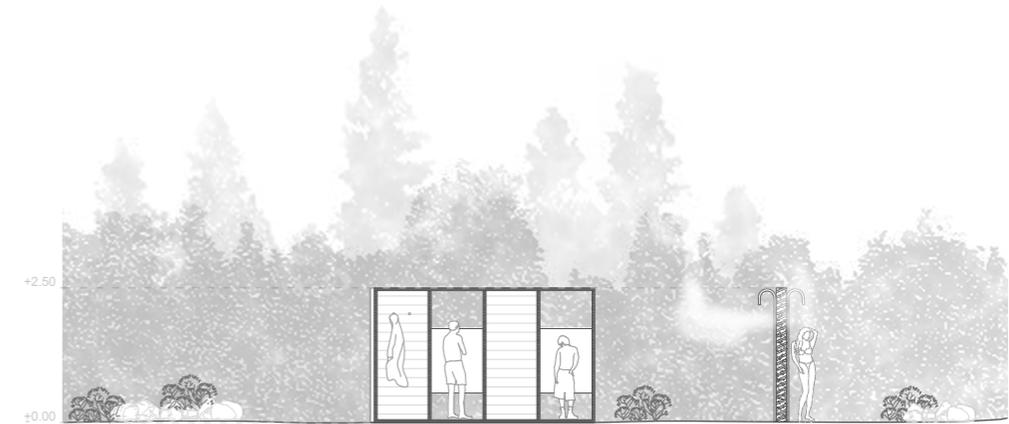
02_

Έπειτα από το μπάνιο στα ιαματικά νερά δεν συνίσταται πλύση με καθαρό νερό. Ωστόσο λόγω της έντονης οσμής του υδροθείου, μπορεί να υπάρξει η επιθυμία για ξέβγαλμα. Γι' αυτό τοποθετείται μία μπετονένια κατασκευή με 8 **ντουζιέρες** με σωλήνες οξειδωμένου χαλκού, οι οποίες τροφοδοτούνται με τρεχούμενο νερό, η θερμοκρασία του οποίου επιτυγχάνεται με φυσικό τρόπο μέσω γεωθερμίας.

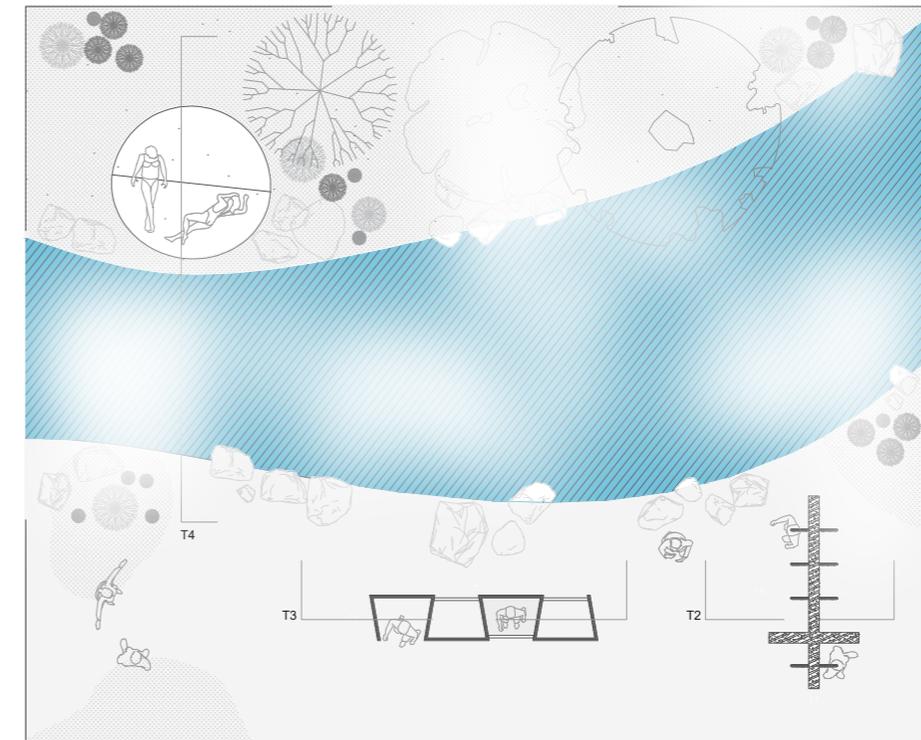


03_

Για την εξυπηρέτηση των λουόμενων, σχεδιάζεται μία μπετονένια κατασκευή με ξύλινα στοιχεία στα ανοίγματα και την οροφή. Η κατασκευή λειτουργεί ως **χώρος αποδυτηρίων**, που προσφέρει ιδιωτικότητα, ενώ παράλληλα επιτρέπεται ο φυσικός αερισμός.

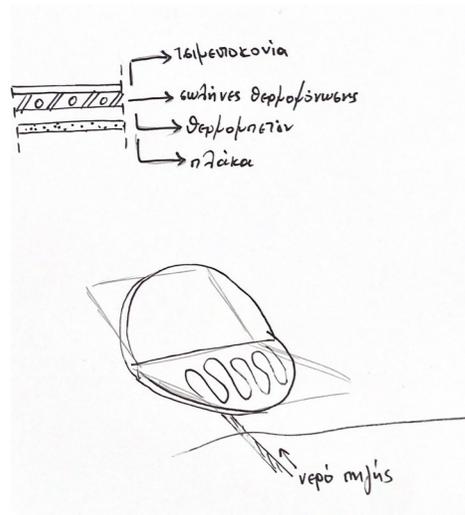


T2 - T3

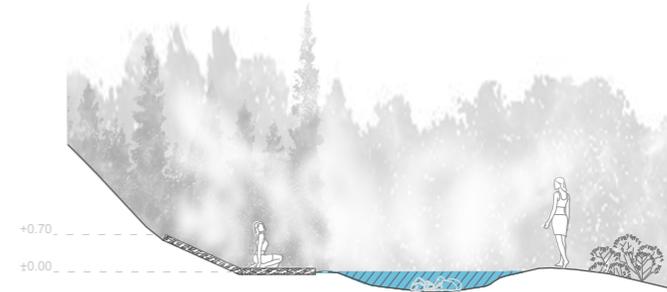


02 - 03 - 04

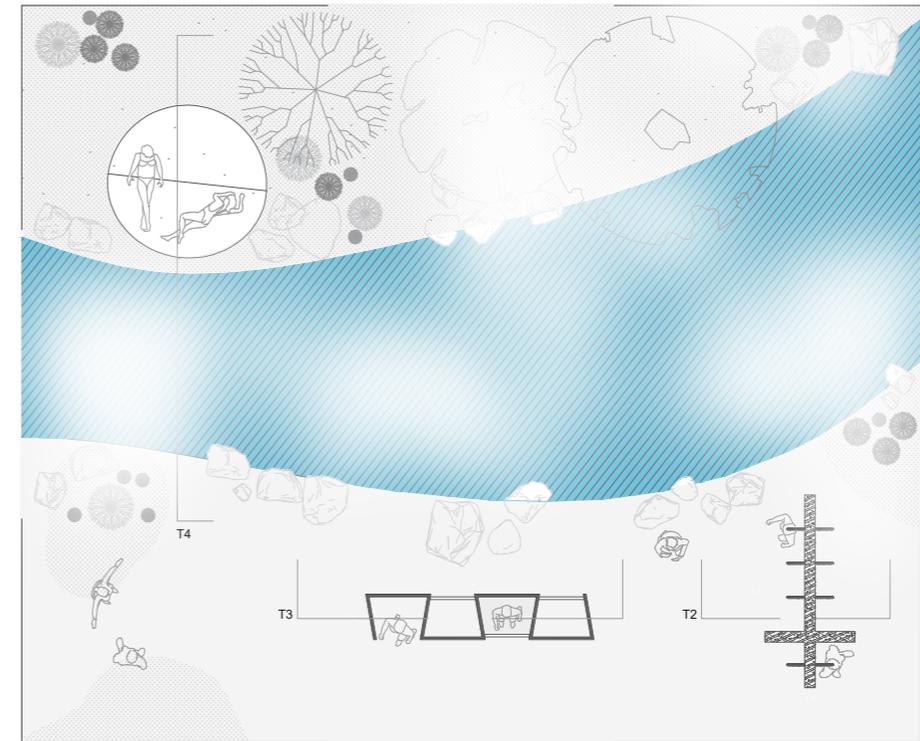
Μια εναλλακτική μορφή χαλάρωσης, χωρίς την ανάγκη βύθισης, επιτυγχάνεται μέσω της επαφής με μια **θερμνόμενη κεκλιμένη πλάκα** από σκυρόδεμα. Η κατασκευή τοποθετείται πολύ κοντά στη ροή του νερού και αξιοποιεί τη θερμοκρασία του, διοχετεύοντας το ιαματικό νερό στο εσωτερικό της, μέσω ενός ενσωματωμένου δικτύου σωληνώσεων.

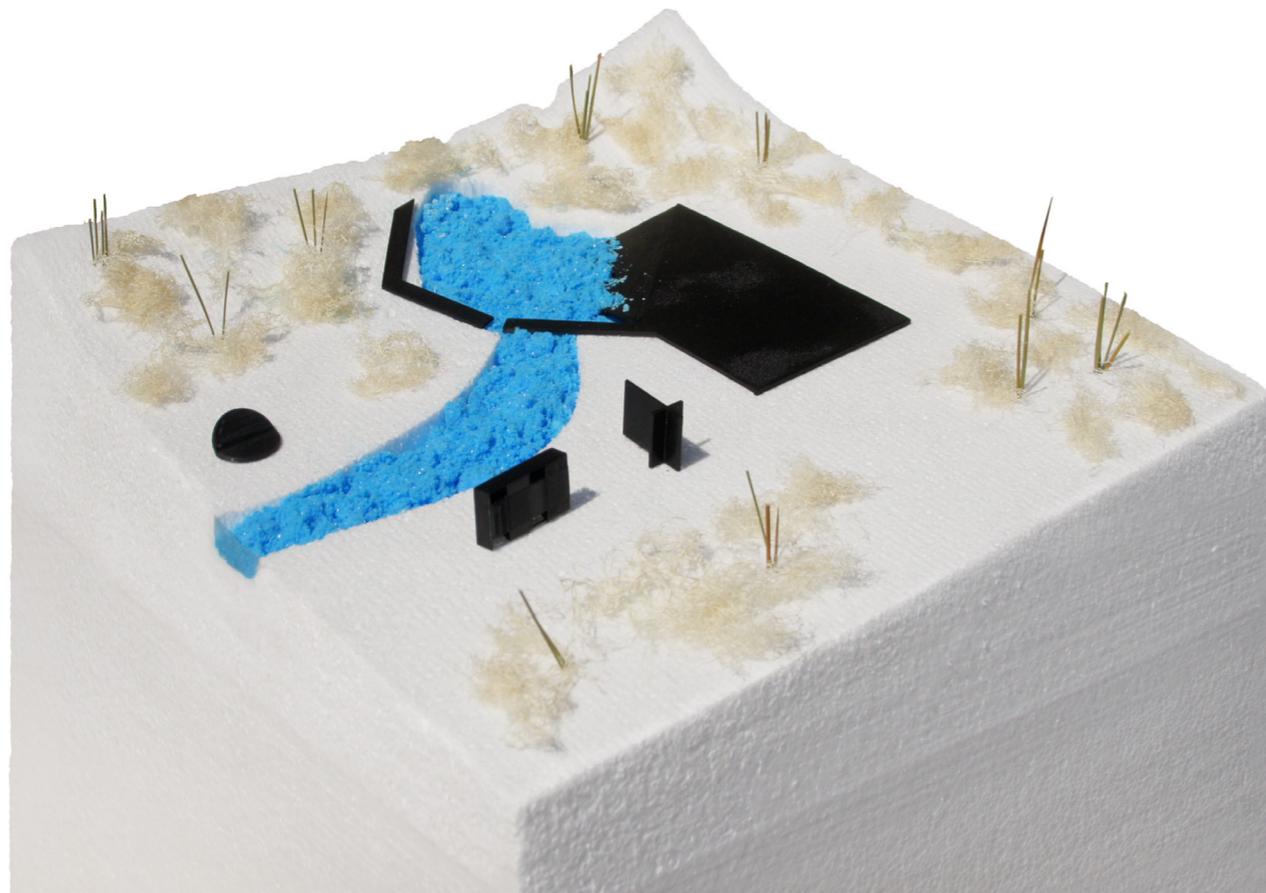


Πρόκειται για πλάκα από μπετόν, η οποία λειτουργεί ως **θερμοσυσσωρευτής**. Στο εσωτερικό της ενσωματώνεται ένα δίκτυο σωληνώσεων (τύπου ενδοδαπέδιας θέρμανσης) που συνδέεται με τον κεντρικό εναλλάκτη. στη βάση τοποθετείται ισχυρή θερμομόνωση για να αποφεύγεται η απώλεια ενέργειας στο έδαφος, ακολουθούν οι σωλήνες και στη συνέχεια η χύτευση του μπετόν. Η τελική επιφάνεια μπορεί να εκπέμπει θερμότητα (38-42°C).



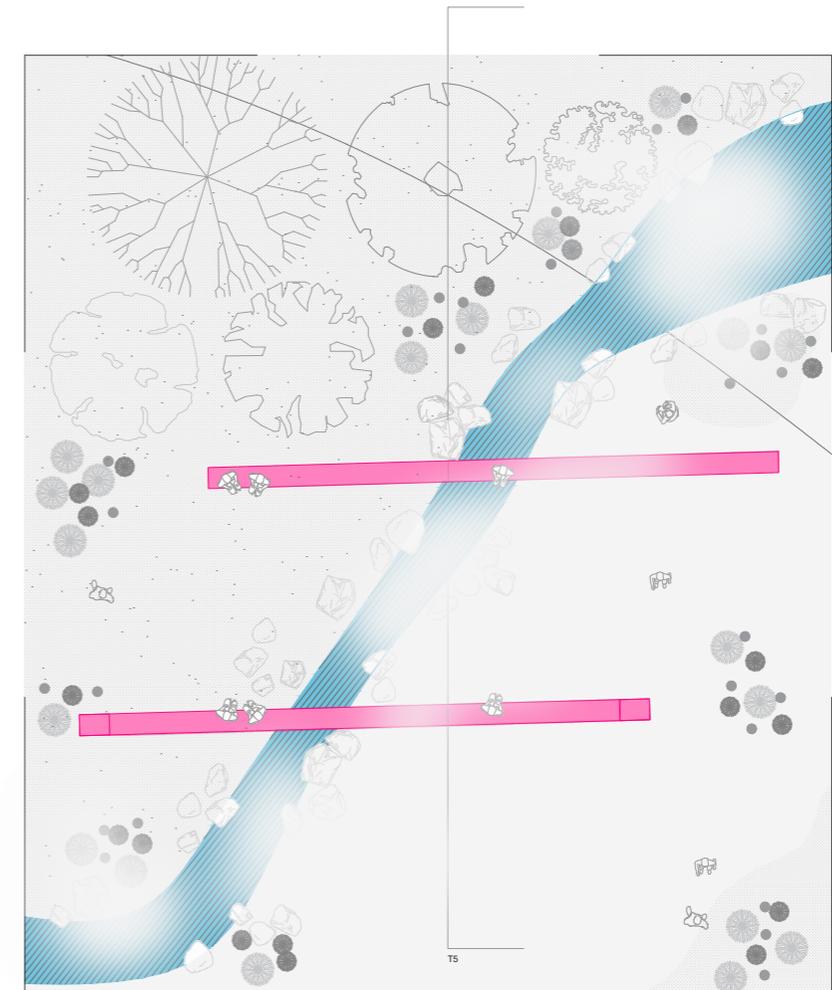
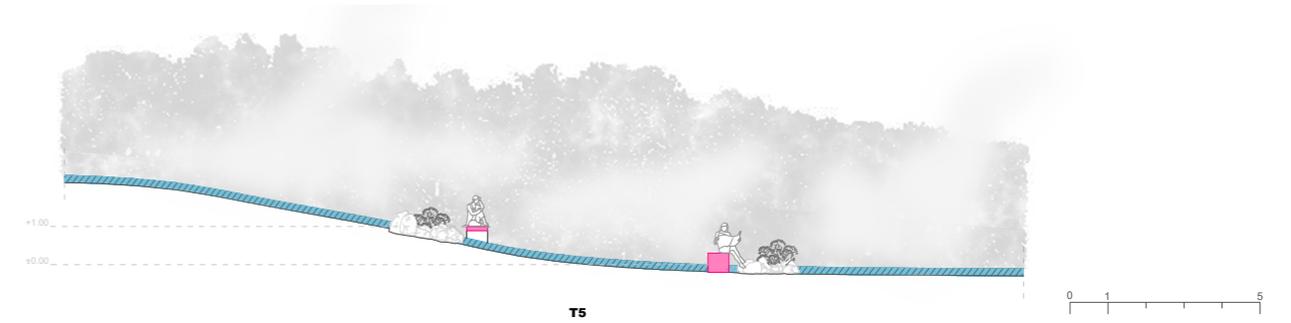
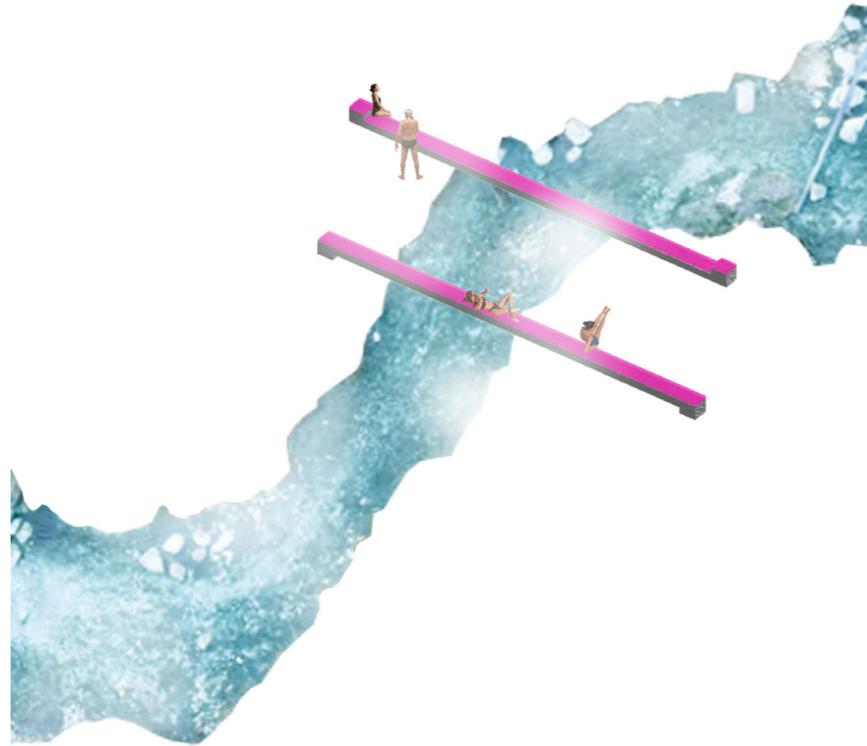
T4

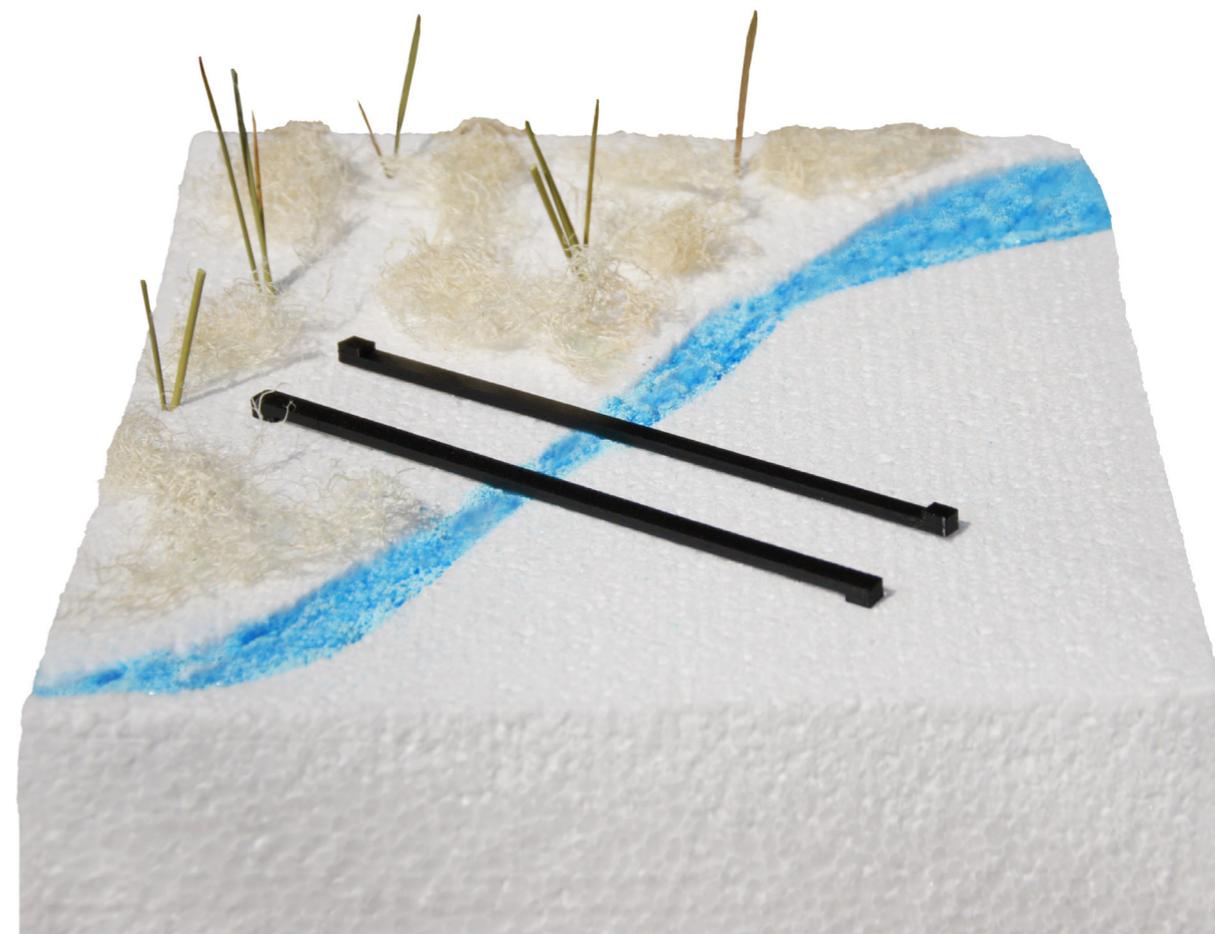




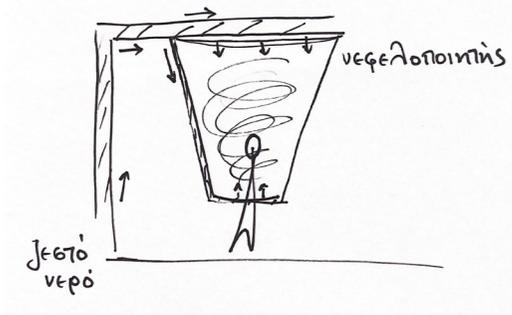
05_

Δύο **επιμήκη γραμμικά στοιχεία** τοποθετούνται εγκάρσια στη ροή, σε σημείο όπου το βάθος του νερού είναι αρκετά μικρό και επιτρέπει τη διέλευση στην απέναντι όχθη. Οι κατασκευές αποτελούνται από βάση μπετόν με επιφάνεια χρωματιστής ρητίνης και δίνουν την δυνατότητα να καθίσεις, να ξαπλώσεις πάνω από το νερό ή να έρθεις σε επαφή με αυτό.

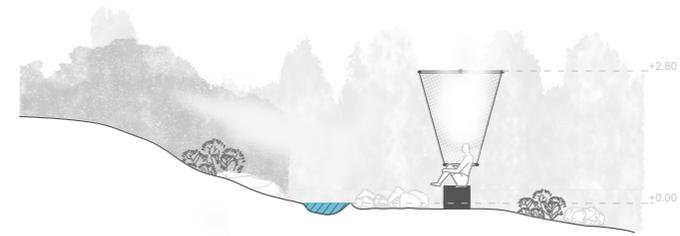




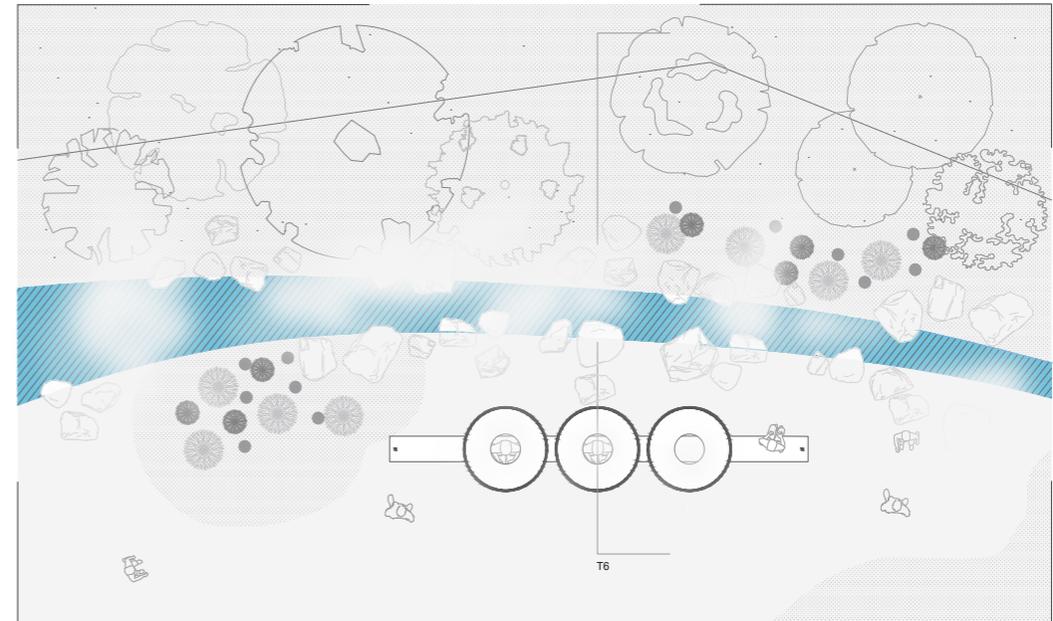
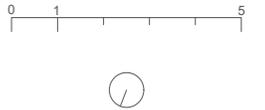
Μια σειρά από **ατομικά εισπνοθεραπευτήρια** προσφέρουν θεραπεία μέσω της εισπνοής των ατμών των ιαματικών νερών. Η κατασκευή αποτελείται από ένα σκελετό οξειδωμένου χαλκού με ενσωματωμένο κάθισμα, στον οποίο αναρτώνται τρεις υφασμάτινες δομές, όπου εγκλωβίζεται ο ατμός.

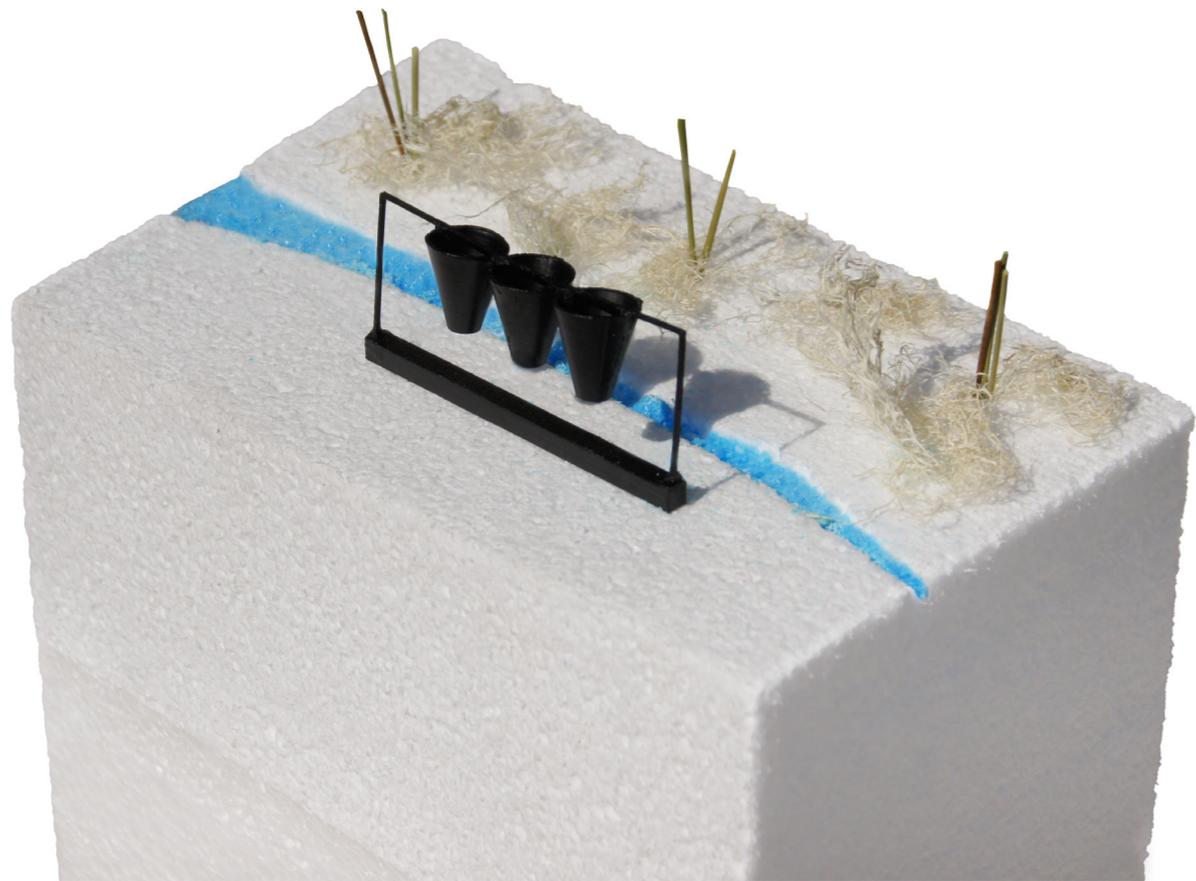


Ο **νεφελοποιητής** είναι μια συσκευή που μετατρέπει ένα υγρό σε νέφος, ώστε να μπορεί να το εισπνεύσει κανείς απευθείας στους πνεύμονες. Η διαδικασία αυτή πραγματοποιείται στο ιαματικό νερό έτσι ώστε να μπορεί να πραγματοποιηθεί η διαδικασία της εισπνοθεραπείας.



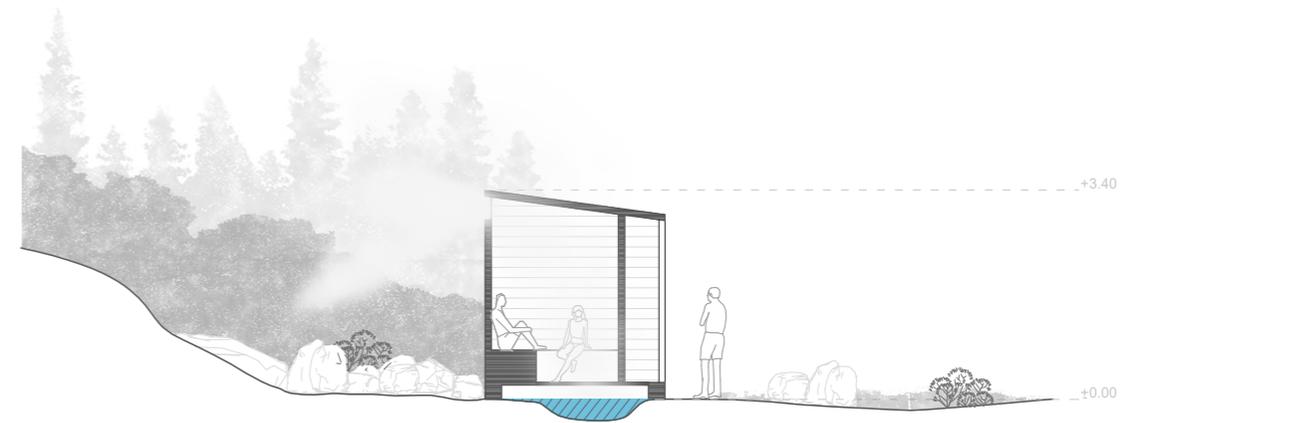
T6



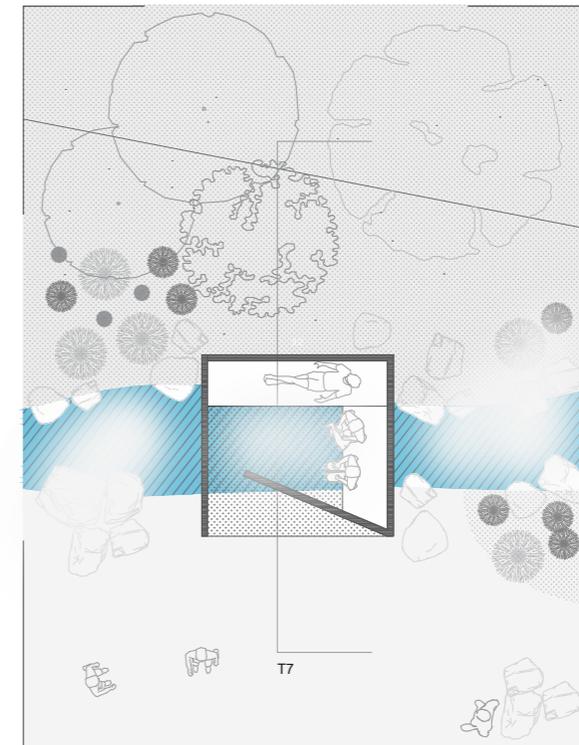
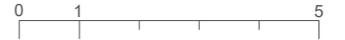


07_

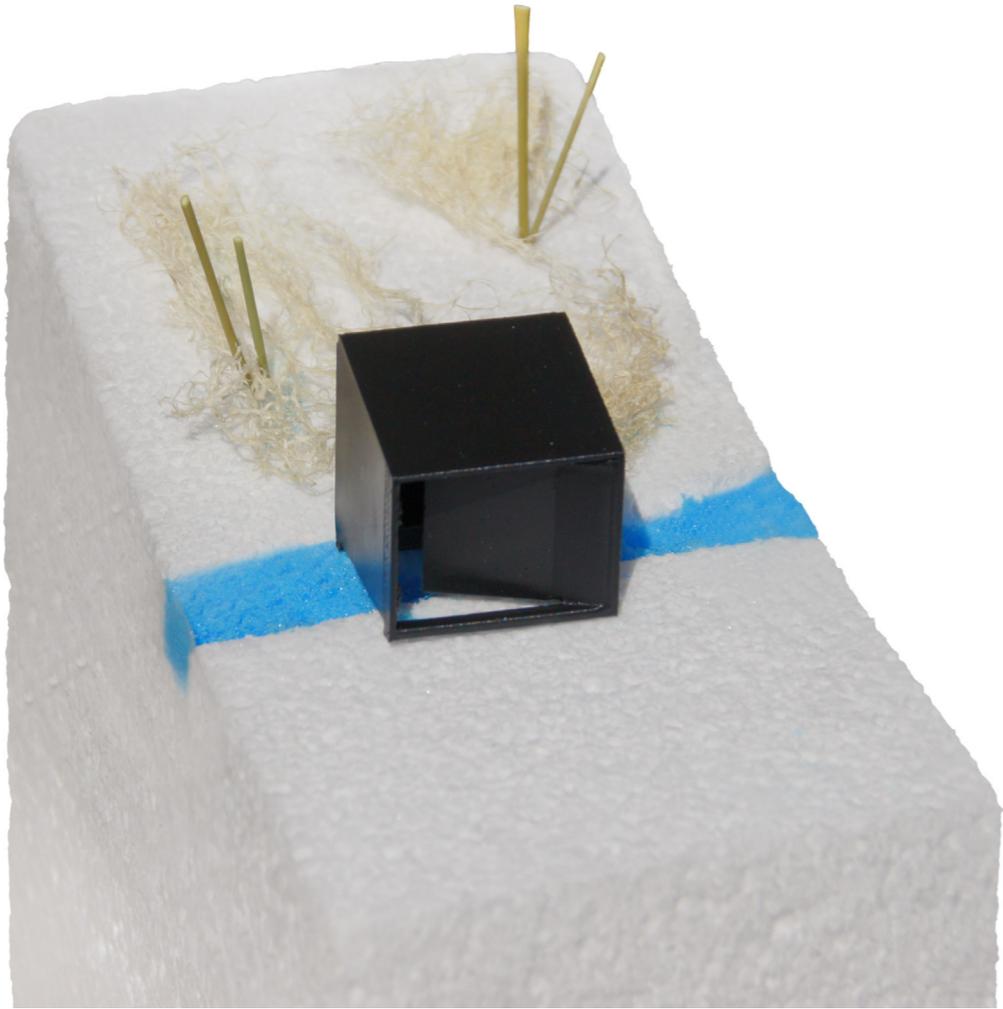
Μία ξύλινη δομή τοποθετείται πάνω από το νερό, λειτουργώντας ως **υπαίθρια σάουνα**. Οι θερμοί ατμοί εισέρχονται από το διάτρητο δάπεδο και ανανεώνονται από το σταθερό άνοιγμα της εισόδου και μια σχισμή στην οροφή.



T7

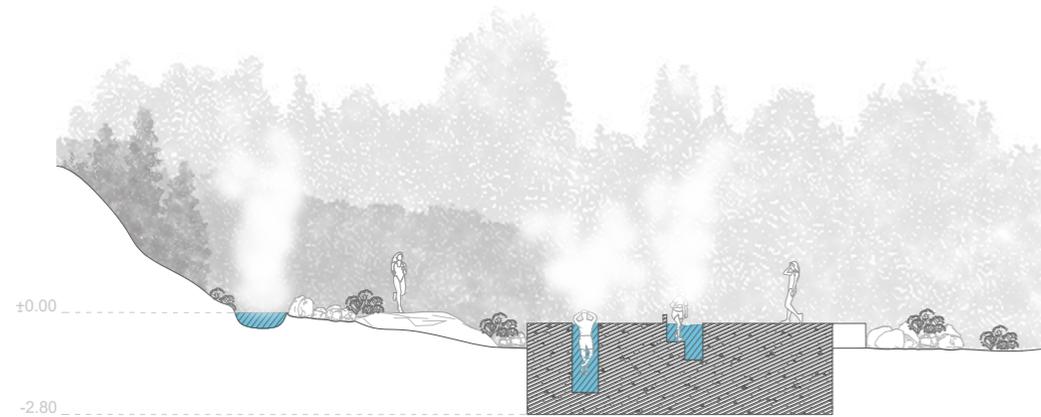
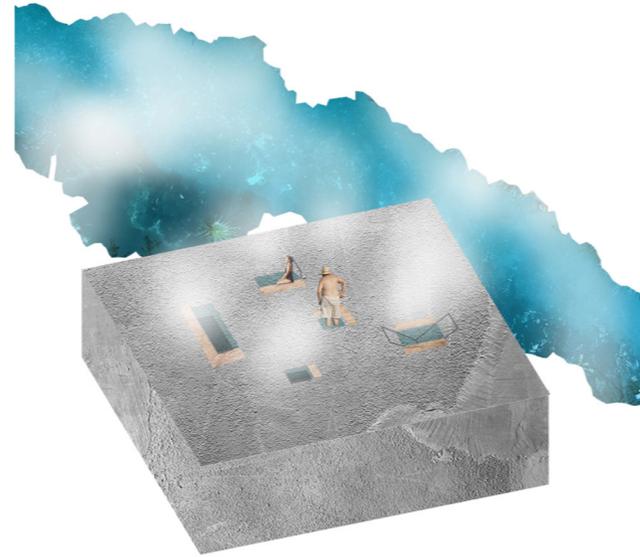


T7



08_

Μια συμπαγής κατασκευή από μπετόν τοποθετείται πάνω στο αποτύπωμα παλιάς εξωτερικής δεξαμενής λειτουργώντας ως ένας **χώρος ατομικών λουτρών**. Οι «θήκες σώματος», μία σειρά από ατομικές πισίνες με ιαματικό νερό, προσφέρουν 5 διαφορετικούς τρόπους βύθισης.

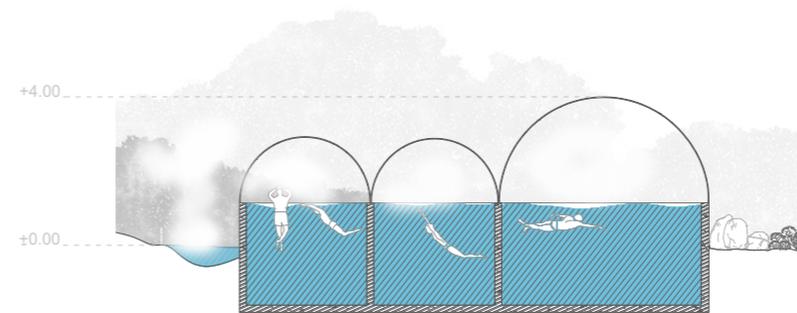
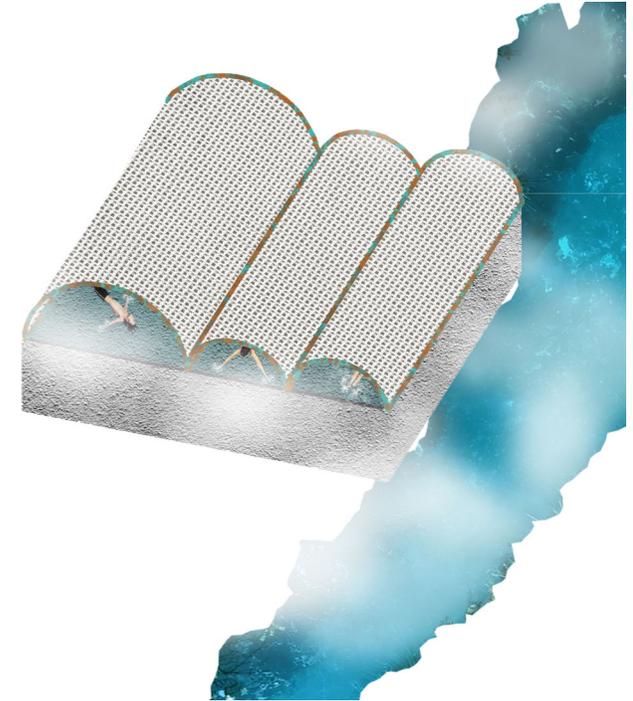


T8



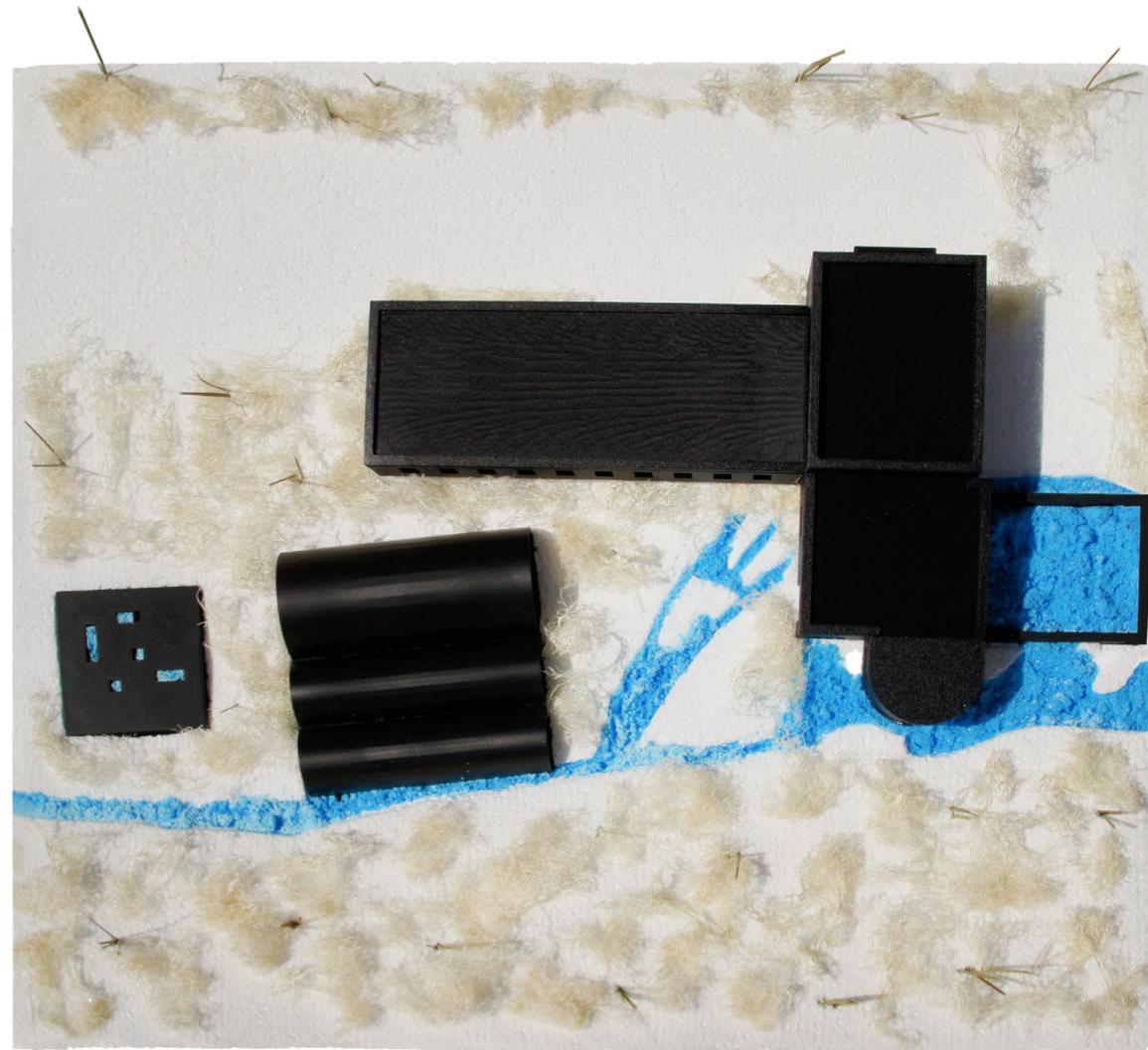
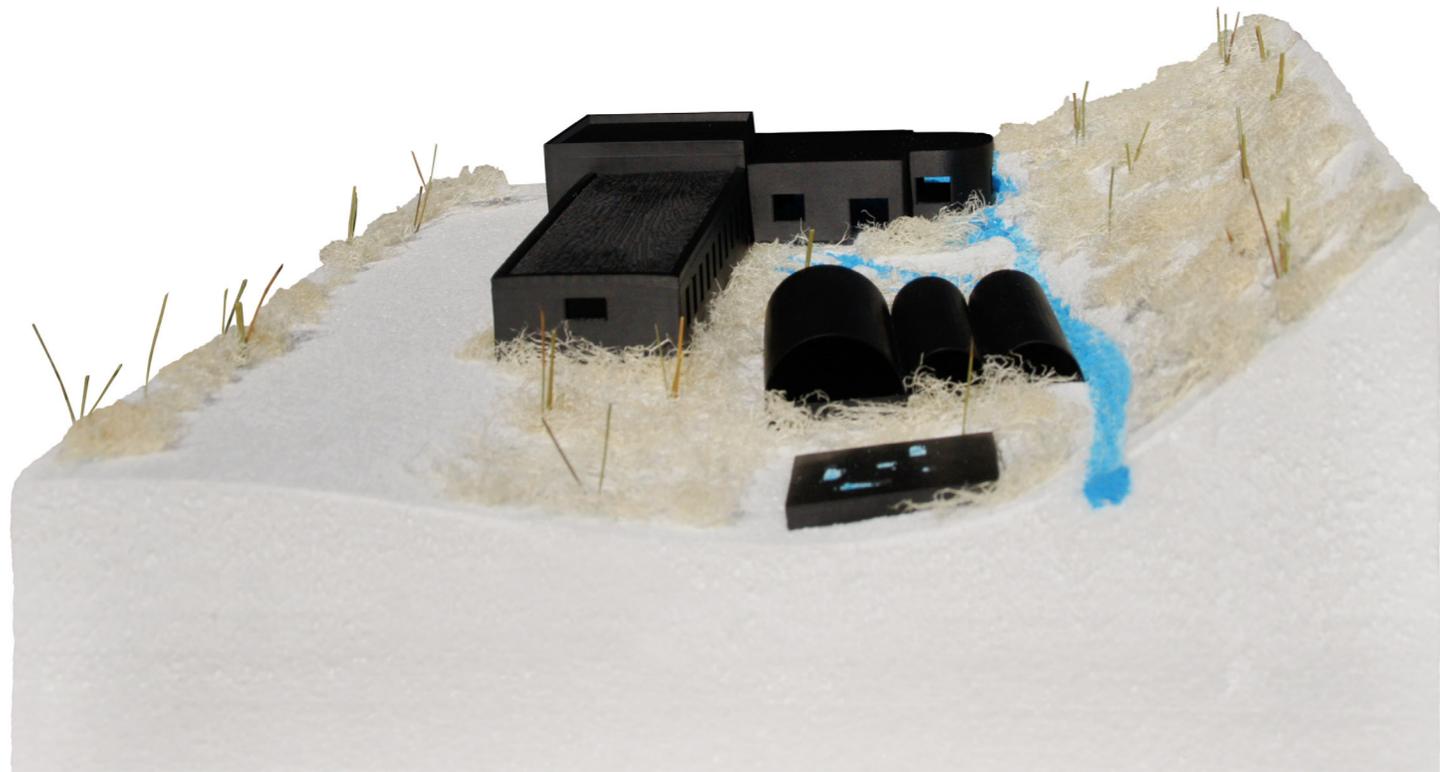
09_

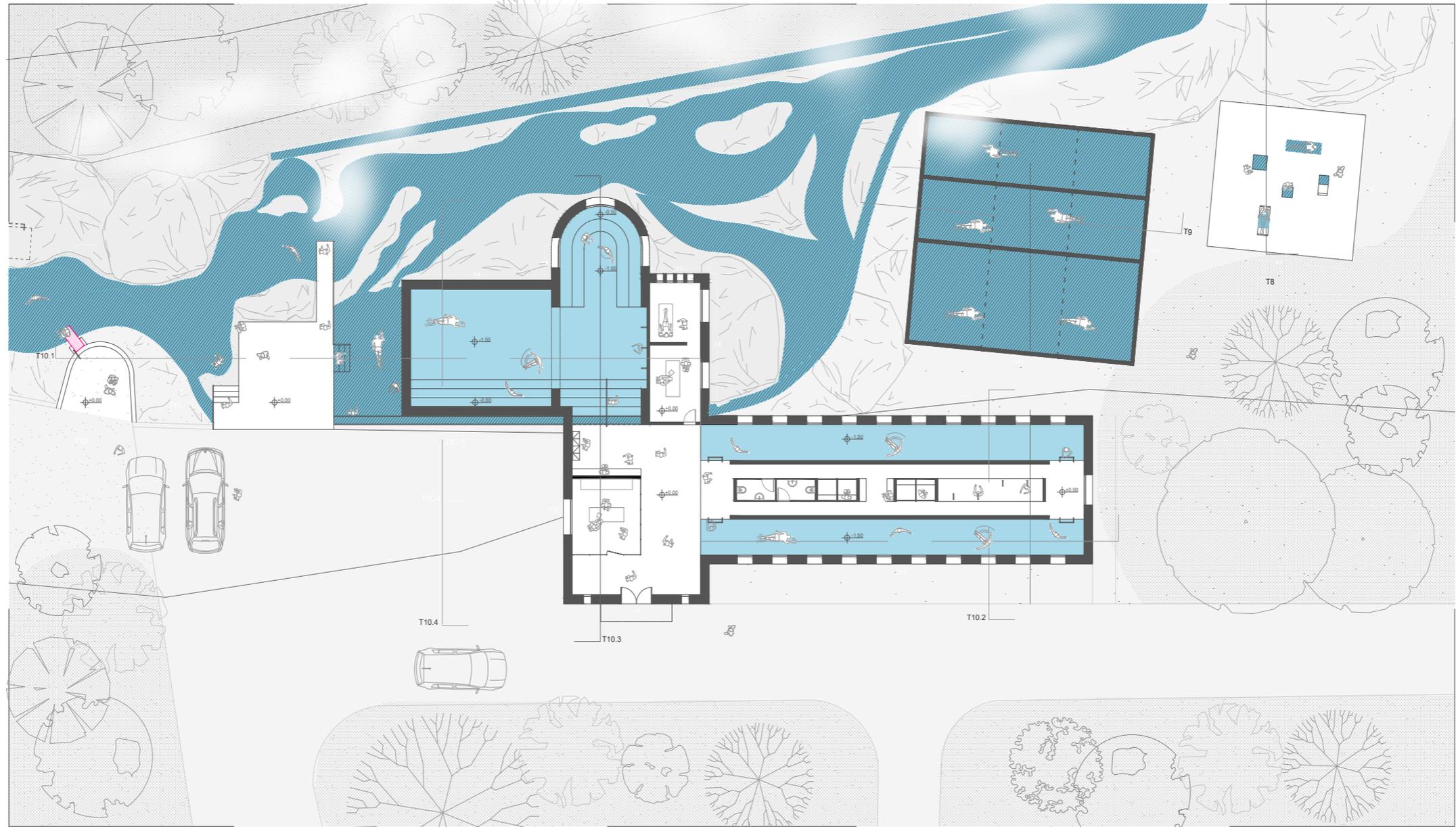
Οι υφιστάμενες δεξαμενές ενεργοποιούνται ξανά με τη χρήση ιαματικού νερού, ενώ παράλληλα τοποθετείται ένα ελαφρύ στέγαστρο από οξειδωμένο χαλκό επενδεδυμένο με ύφασμα. Η κατασκευή αποτελείται από τρεις διαδοχικούς θόλους, δημιουργώντας **ημιυπαίθριους χώρους λουτρών**.



T9

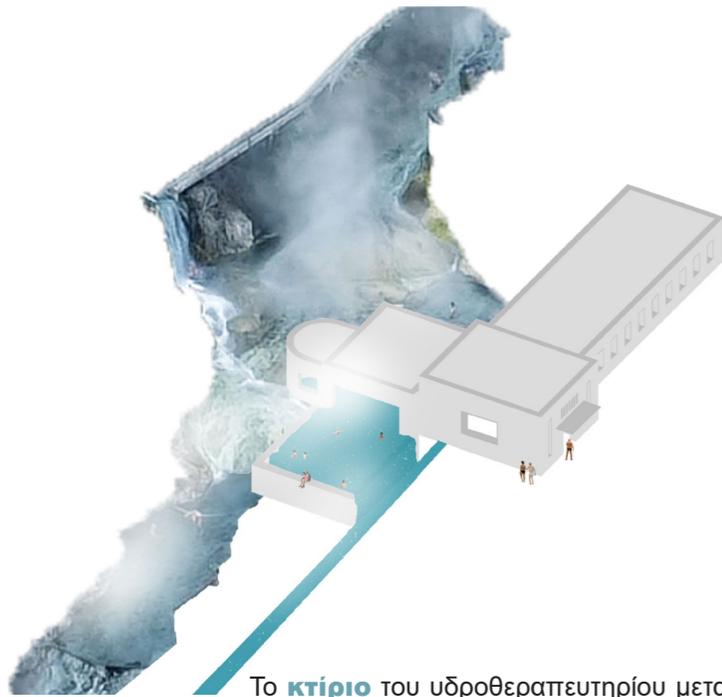






08 - 09 - 10 - 11 - 12





10_

Το **κτίριο** του υδροθεραπευτηρίου μετατρέπεται σε ένα κοινόχρηστο κέντρο θεραπείας. Διατηρεί το εξωτερικό του κέλυφος, ως φορέας ιστορικής μνήμης, ενώ το εσωτερικό του αναδιοργανώνεται με κεντρικό άξονα το υγρό στοιχείο. Η πισίνα λουτροθεραπείας επεκτείνεται έξω από τα όρια του κτιρίου, δημιουργώντας μια ενιαία διαδρομή από το εσωτερικό προς το τοπίο, αφού το νερό υπερχειλίζει προς τις φυσικές δεξαμενές. Ο σχεδιασμός της κεντρικής πισίνας ενσωματώνει λουτήρες στους οποίους ο λουόμενος μπορεί να σταθεί από κάτω ώστε να δέχεται την πίεση του νερού, καθώς και βαθμίδες, σημεία που επιτρέπουν την παραμονή και την ανάπαυση.

Το στοιχείο του νερού εντοπίζεται επίσης σε δύο γραμμικές πισίνες, ανάμεσά στις οποίες οργανώνονται οι χώροι υγιεινής και τα αποδυτήρια (αλλαξιέρες και ντους). Η ανοιχτή διάταξη των υγρών λειτουργιών ενισχύει την αίσθηση του κοινόχρηστου λουτρού.

Ο ιδιωτικός χώρος της διοίκησης στεγάζεται μέσα σε ένα γυάλινο κέλυφος στην είσοδο του κτιρίου. Η διαφάνεια εξασφαλίζει την απαραίτητη ιδιωτικότητα, ενώ ταυτόχρονα επιτρέπει την οπτική επαφή και τον έλεγχο του κοινόχρηστου χώρου. Αντίστοιχα, το ιατρείο περιλαμβάνει το γραφείο του γιατρού και έναν πιο απομονωμένο χώρο για εισπνεοθεραπεία. Η ιδιωτικότητα του χώρου προστατεύει τη θεραπευτική διαδικασία.

Συνολικά, το κτίριο λειτουργεί ως ένας μεταβατικός χώρος ανάμεσα στο σώμα, το νερό και το τοπίο. Αποτελεί ένα δίκτυο χωρικών εμπειριών που επαναπροσδιορίζουν τη σχέση του ανθρώπου με τα ιαματικά λουτρά.

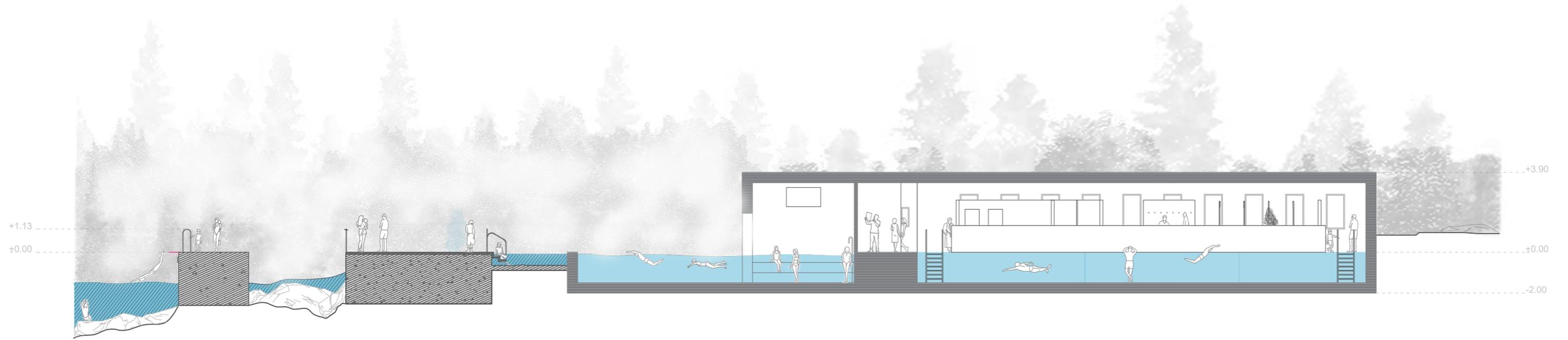
11_

Μια **ξύλινη πλατφόρμα** με χειρολισθήρες από οξειδωμένο χαλκό, τοποθετείται κεντρικά για να διευκολύνει την πρόσβαση στο νερό, με τρεις εναλλακτικές κατευθύνσεις (δύο προς τις πισίνες και μια προς τον καταρράκτη).

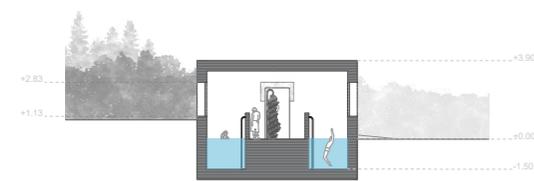
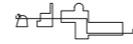


12_

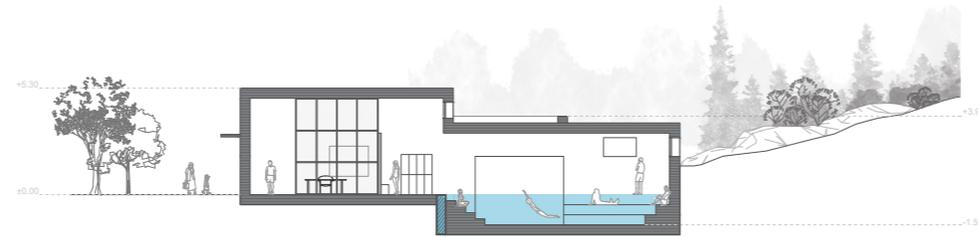
Ο **βατήρας** από χρωματισμένη ρητίνη, τοποθετείται πάνω από μία μεγάλη φυσική πισίνα ανάμεσα σε βράχια, προσφέροντας μία διαφορετική εμπειρία στο νερό.



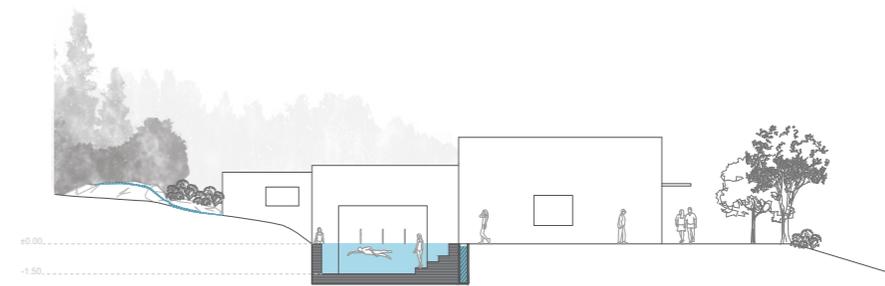
T10.1



T10.2

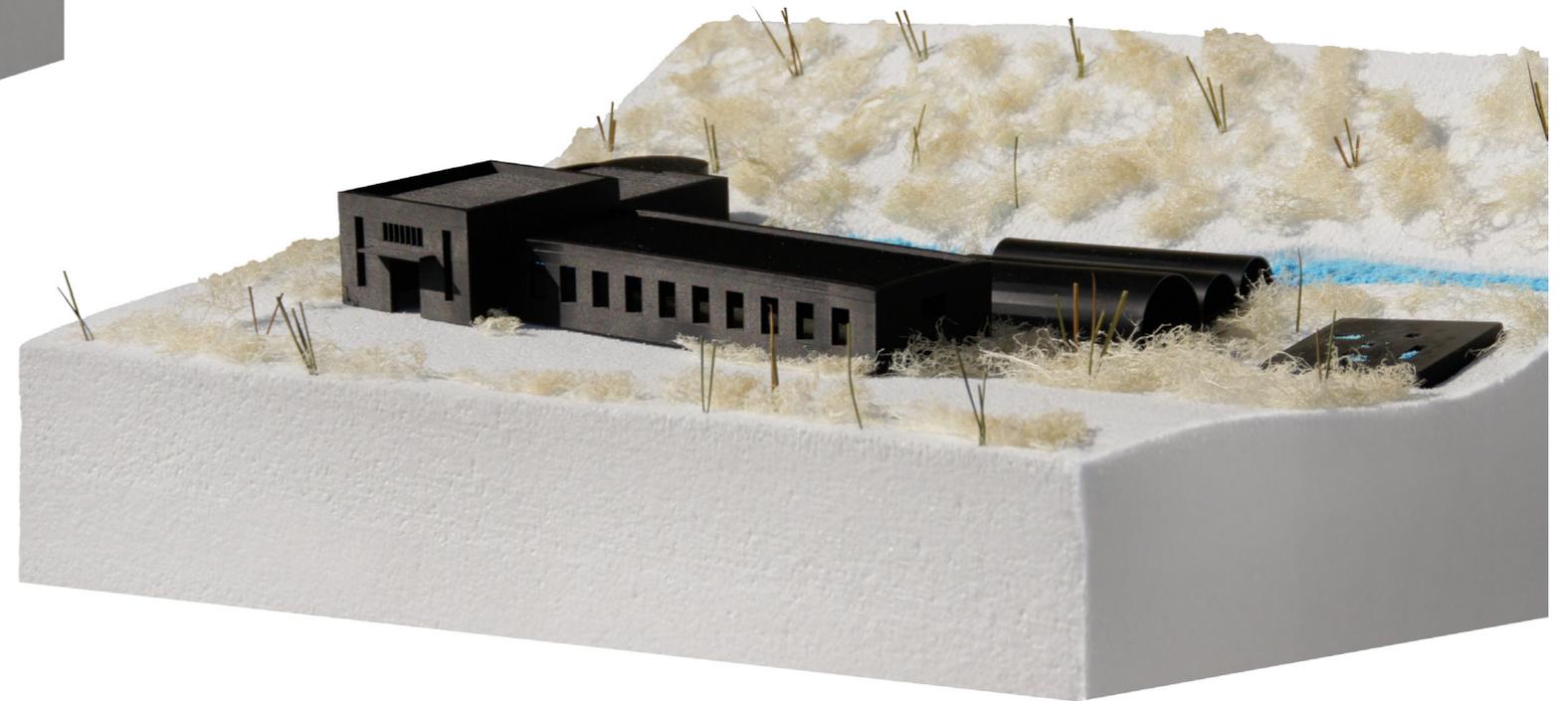
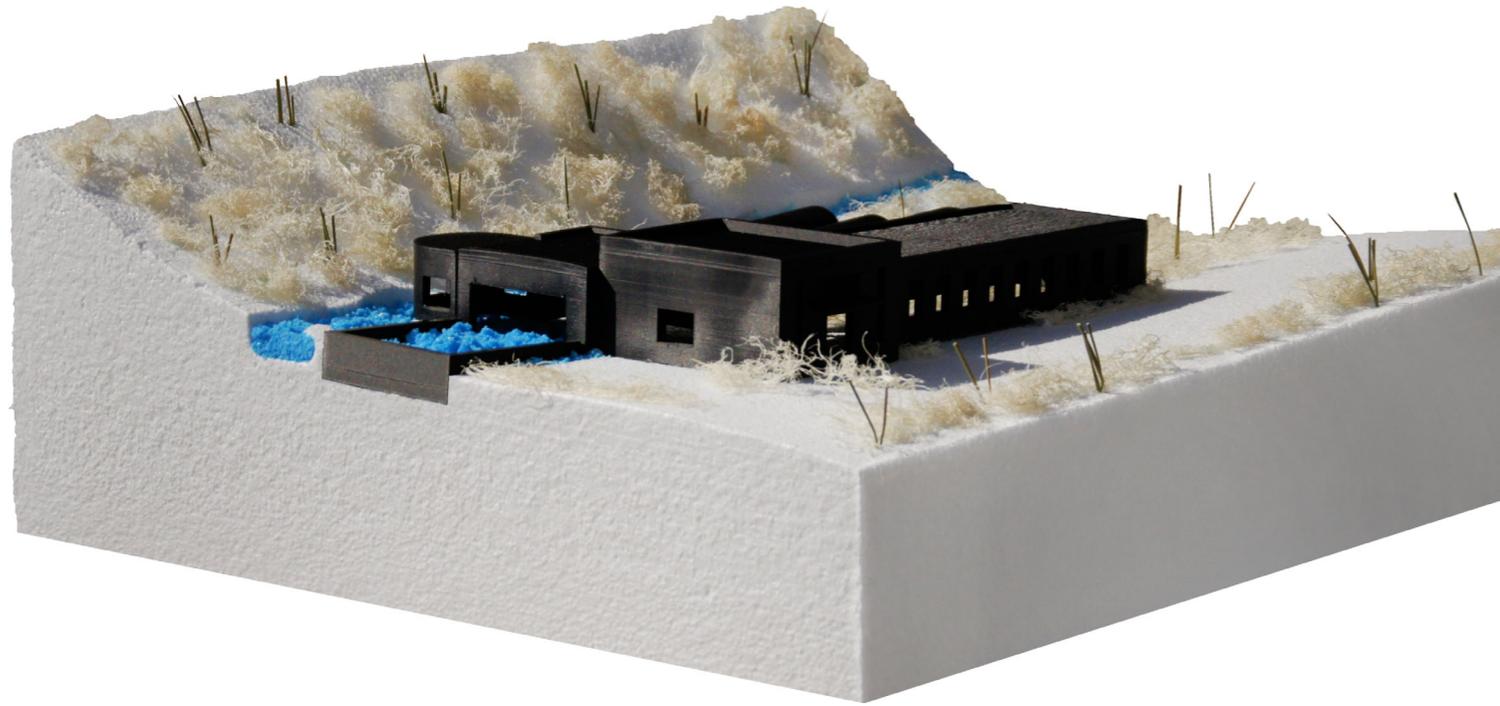


T10.3



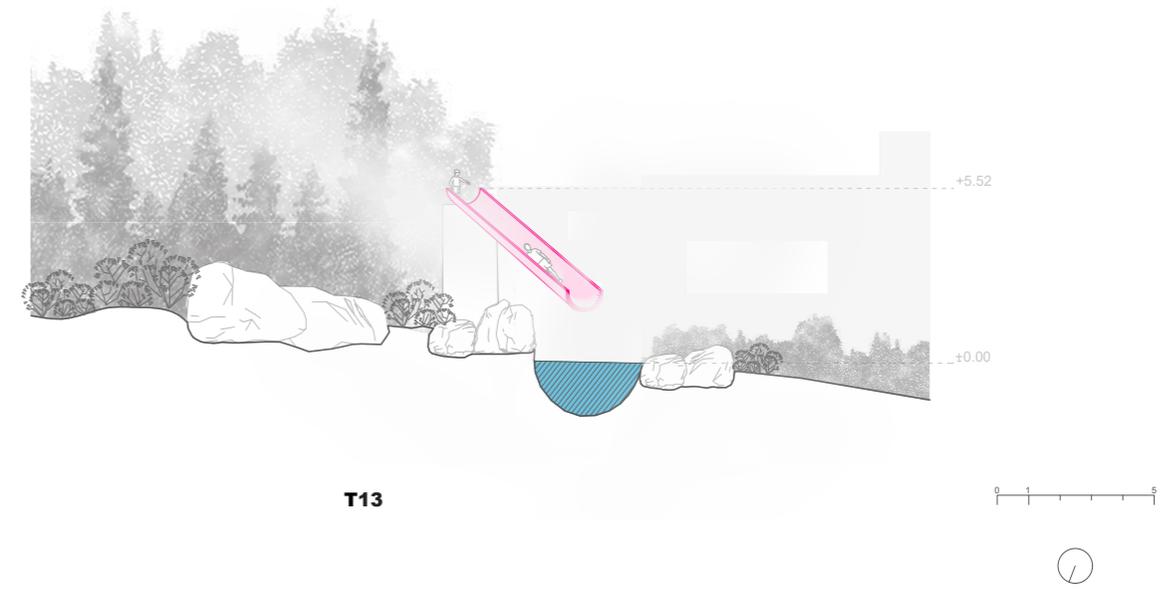
T10.4



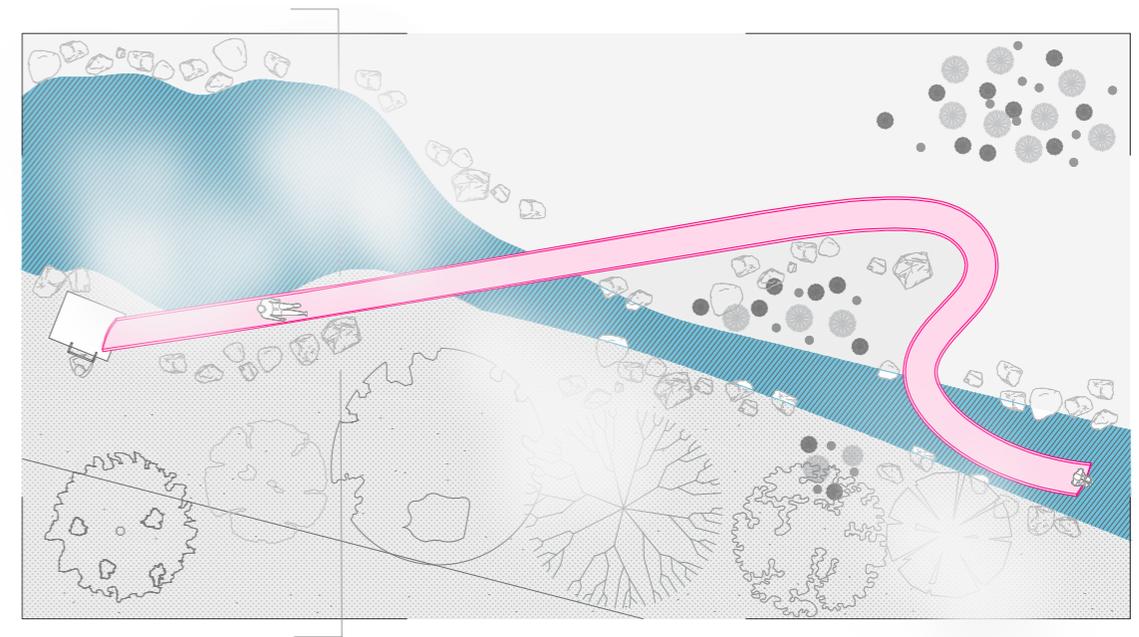


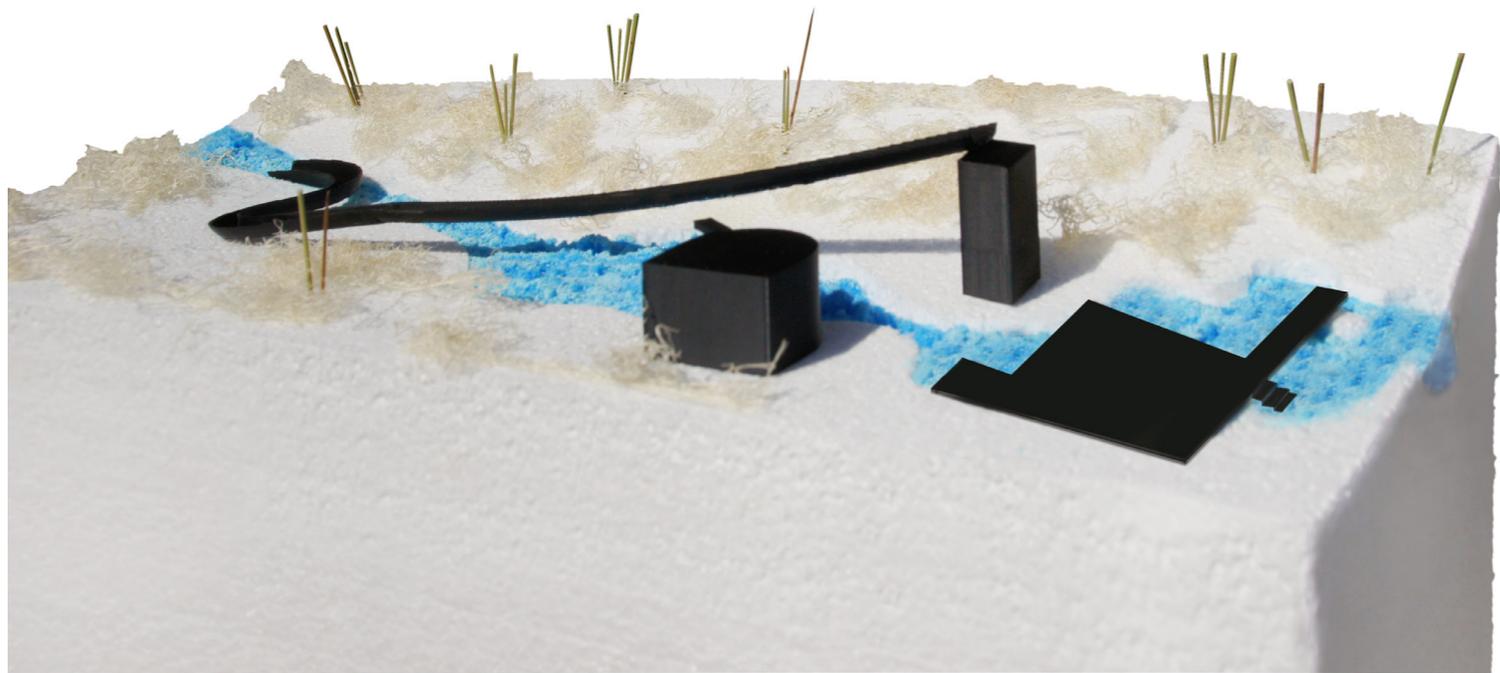
13_

Αξιοποιώντας τον υφιστάμενο μπετονένιο όγκο και ανεβαίνοντας με μία σκάλα από οξειδωμένο χαλκό, ξεκινά μία **τσουλήθρα** από χρωματισμένη ρητίνη που καταλήγει μερικά μέτρα πιο κάτω σε μια φυσική πισίνα.



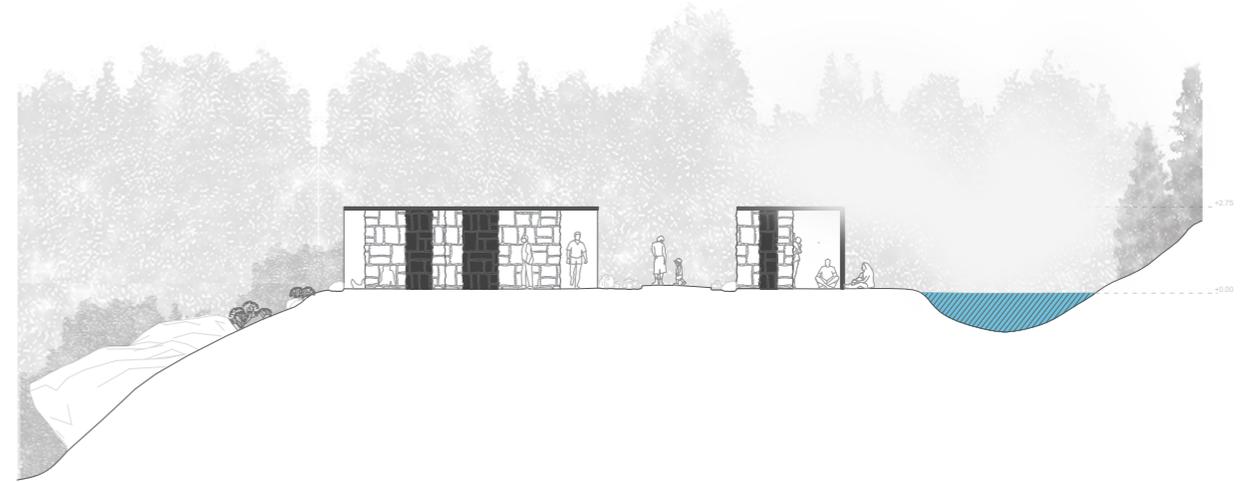
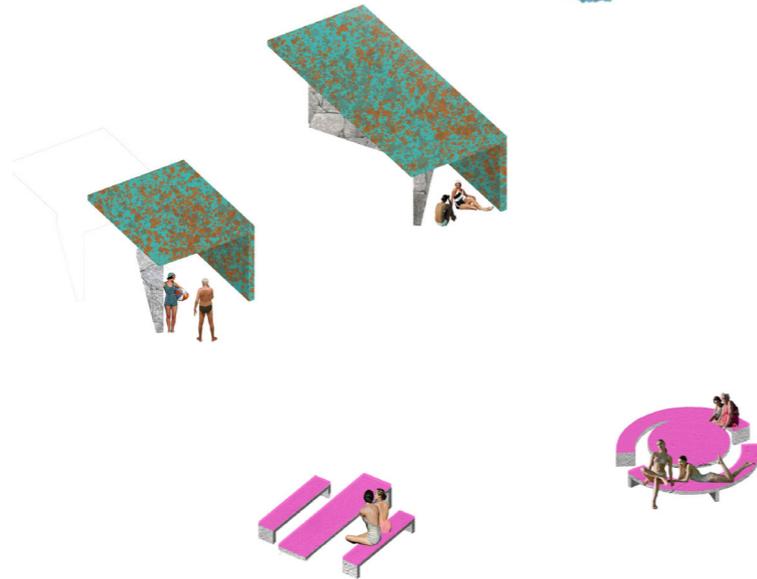
T13



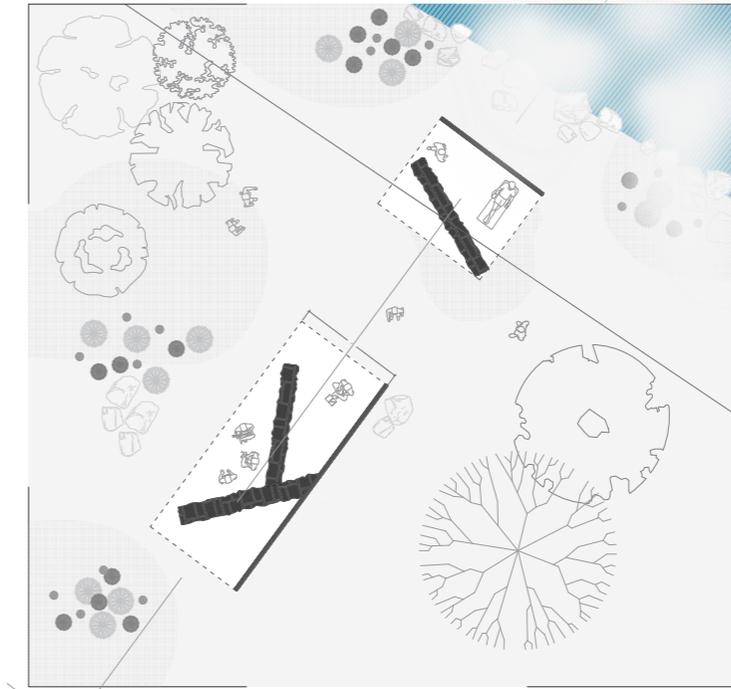


14_

Δύο τυπολογίες **κατασκευής για εφήμερη κατοίκηση** που εξυπηρετούν τις ανάγκες των λουόμενων, τοποθετούνται σε μικρή απόσταση από το νερό. Τα κατακόρυφα πέτρινα διαχωριστικά λειτουργούν ως φέροντα στοιχεία, που συγκρατούν ένα μεταλλικό κέλυφος από οξειδωμένο χαλκό, το οποίο αναδιπλώνεται για να στεγάσει τους εσωτερικούς χώρους.



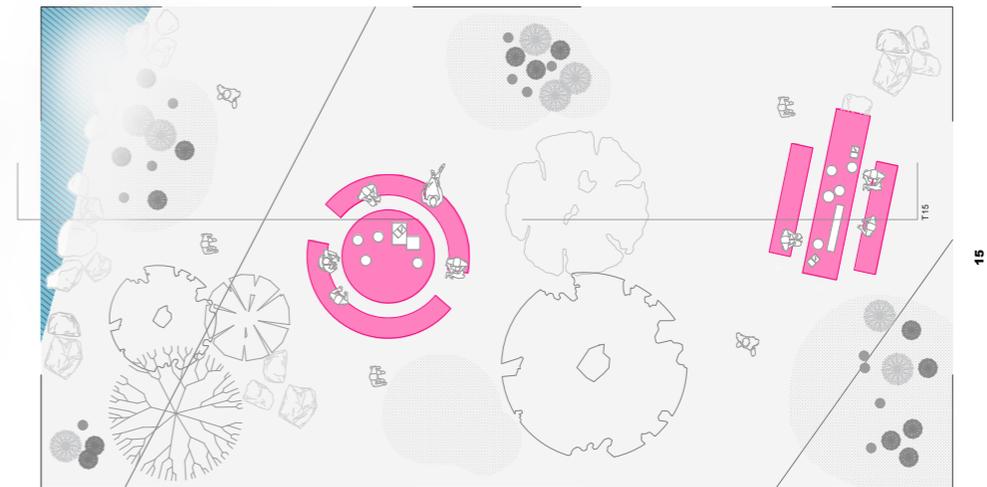
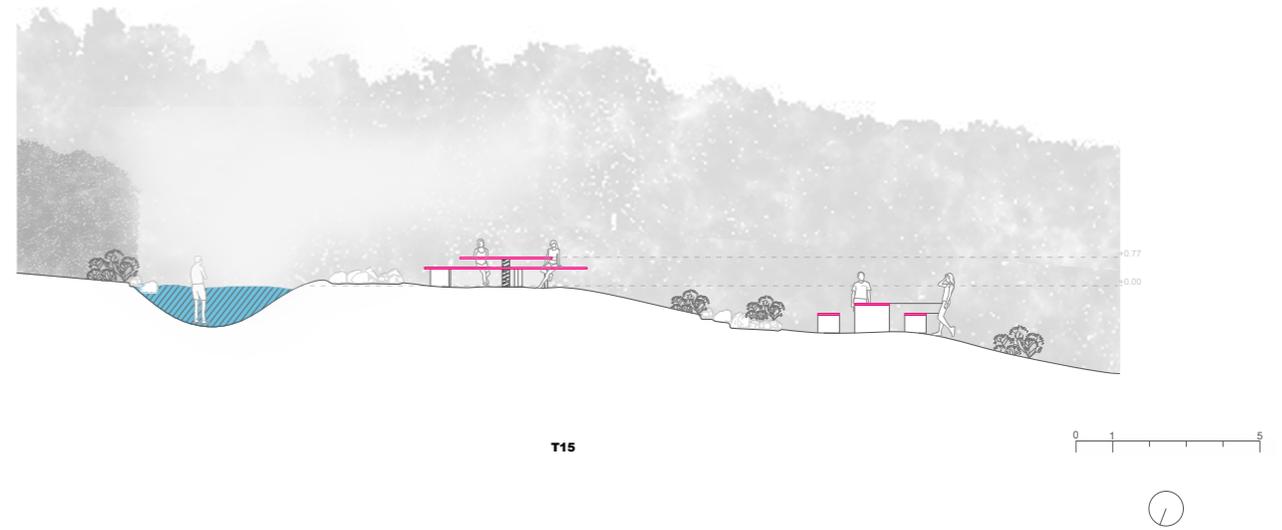
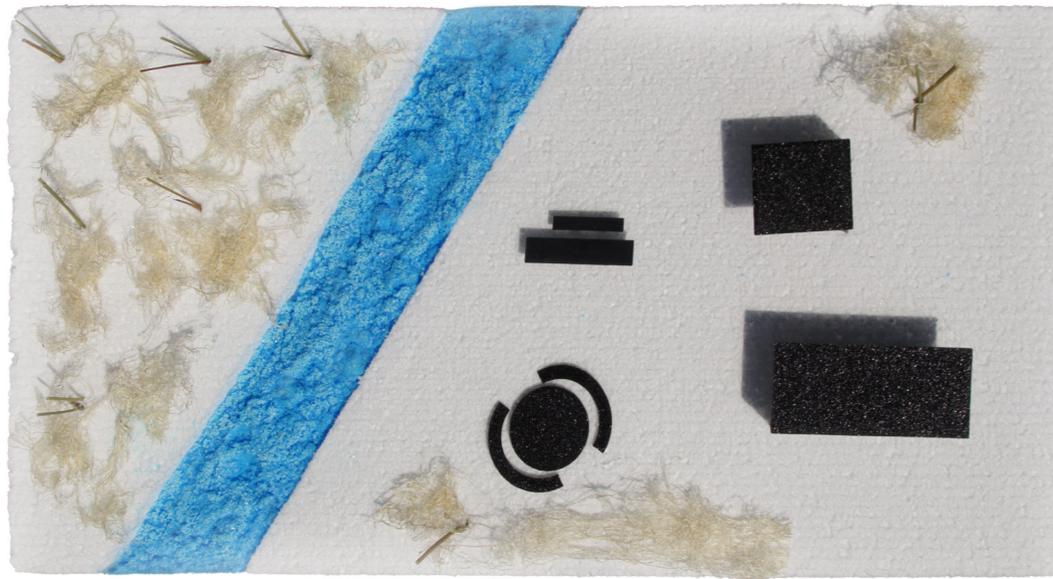
T14



14

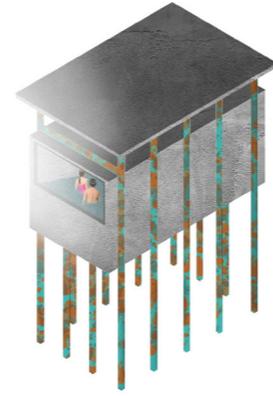
15_

Στο πλαίσιο της εφήμερης διαμονής, δημιουργούμε **σημεία στάσης και συνάντησης**. Ο χώρος συμπληρώνεται με δυο είδη καθιστικών και τραπέζια φαγητού από μπετό με επίστρωση χρωματισμένης ρητίνης.

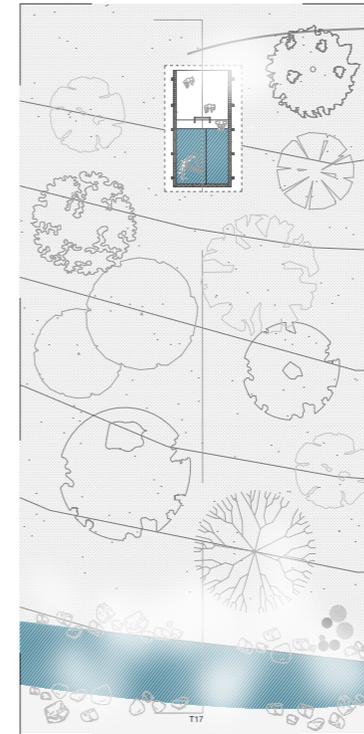


16_

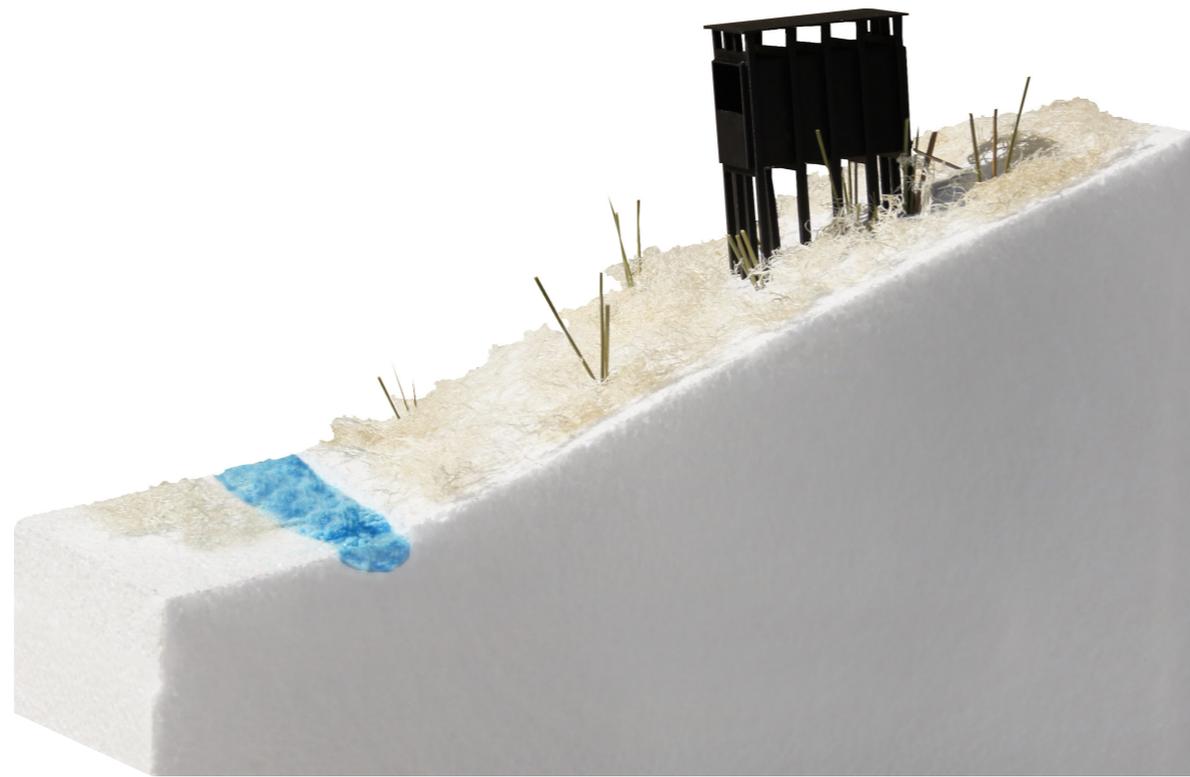
Μια μπετονένια κατασκευή υψώνεται πάνω σε σκελετό από οξειδωμένο χαλκό, δημιουργώντας ένα «**παρατηρητήριο**» στην πλαγιά. Στο εσωτερικό του, η εμπειρία της θέασης προς το Μαλιακό κόλπο, συνδυάζεται με την εμπειρία της βύθισης σε μία πισίνα ιαματικού νερού.



T17

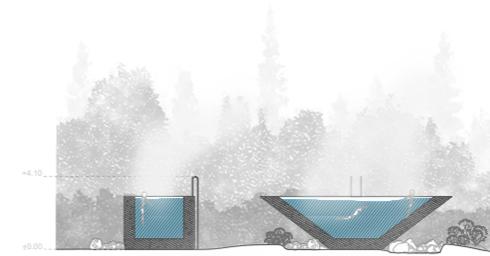
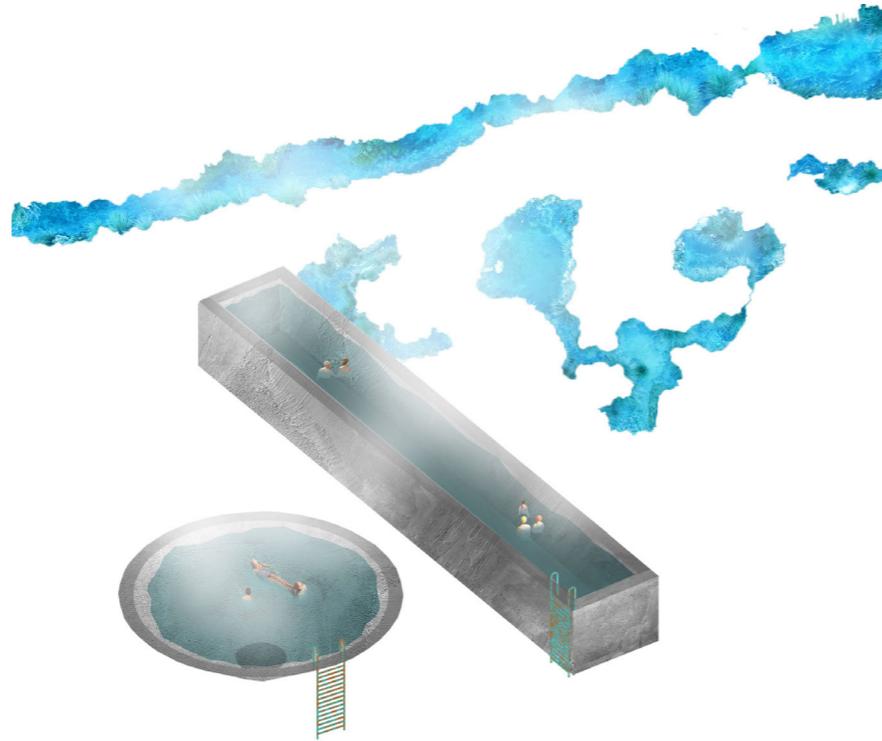


17



17_

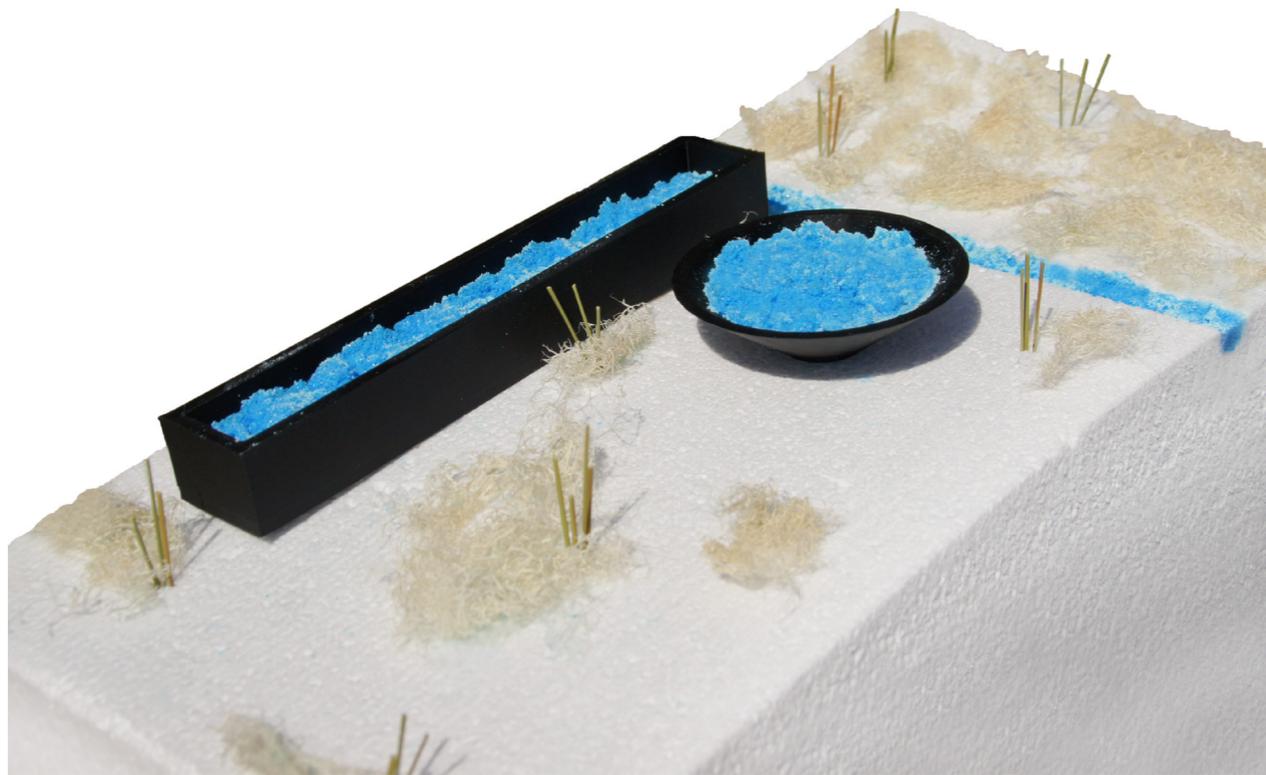
Κάνοντας αναφορά στις δύο δεξαμενές (μία για άνδρες και μία για γυναίκες) του Ηρώδη του Αττικού τον 2ο αι. μ.Χ. και στα ιαματικά θειούχα λουτρά «**χύτροι**», αφιερωμένα στον Ηρακλή, κατασκευάζουμε δύο νέες **πισίνες** από μπετό, γεμάτες με ιαματικό νερό.



T16

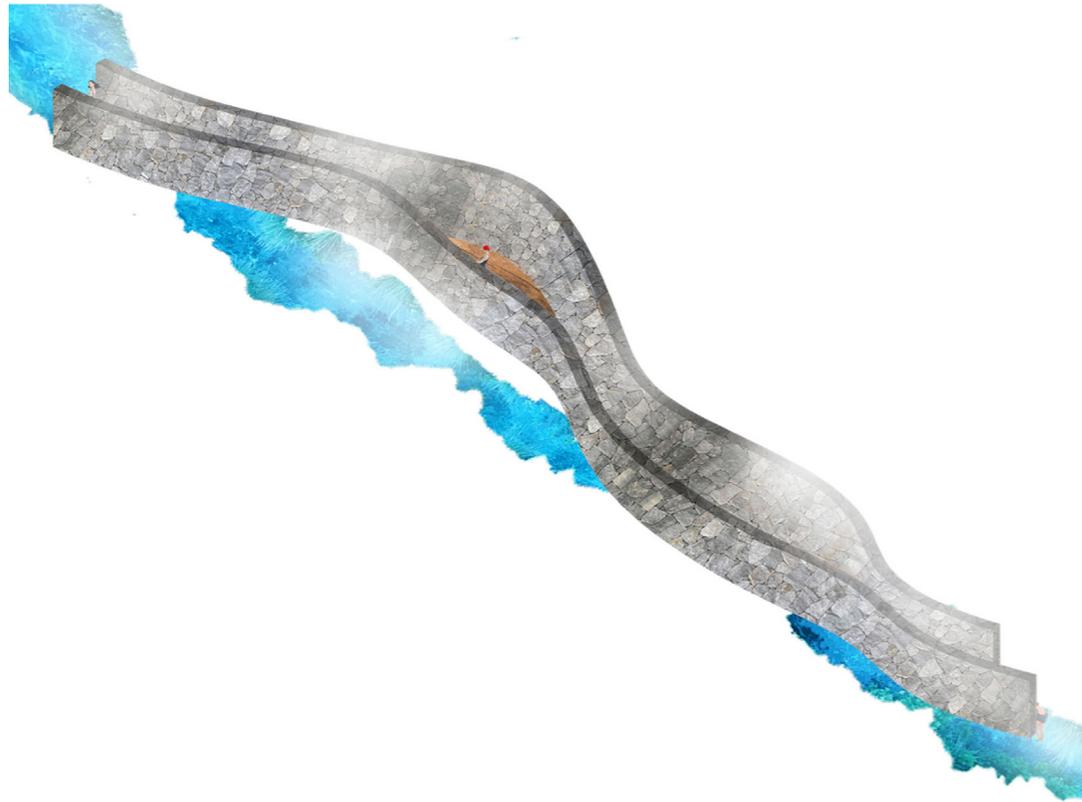


16

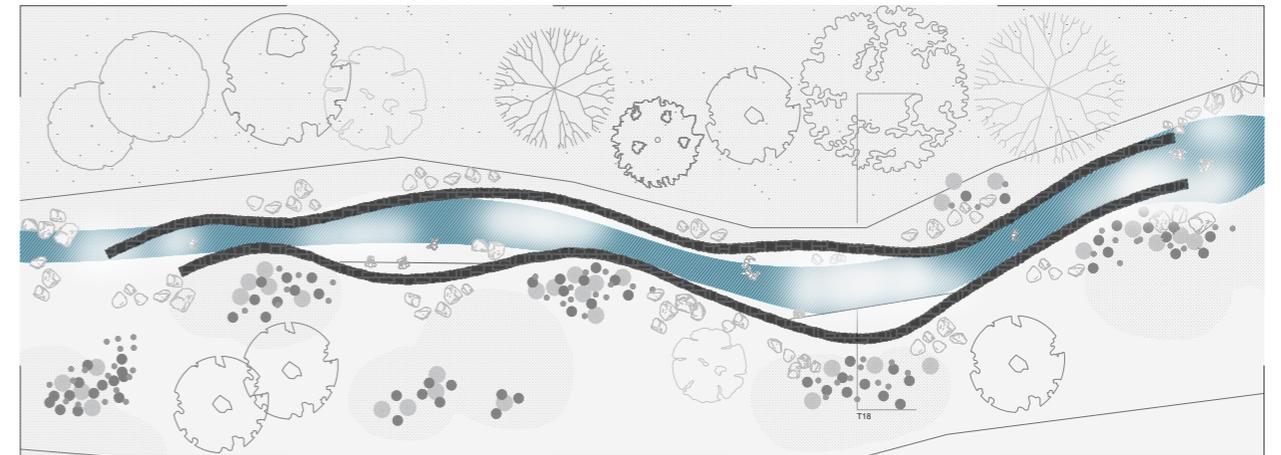
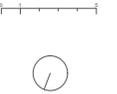


18_

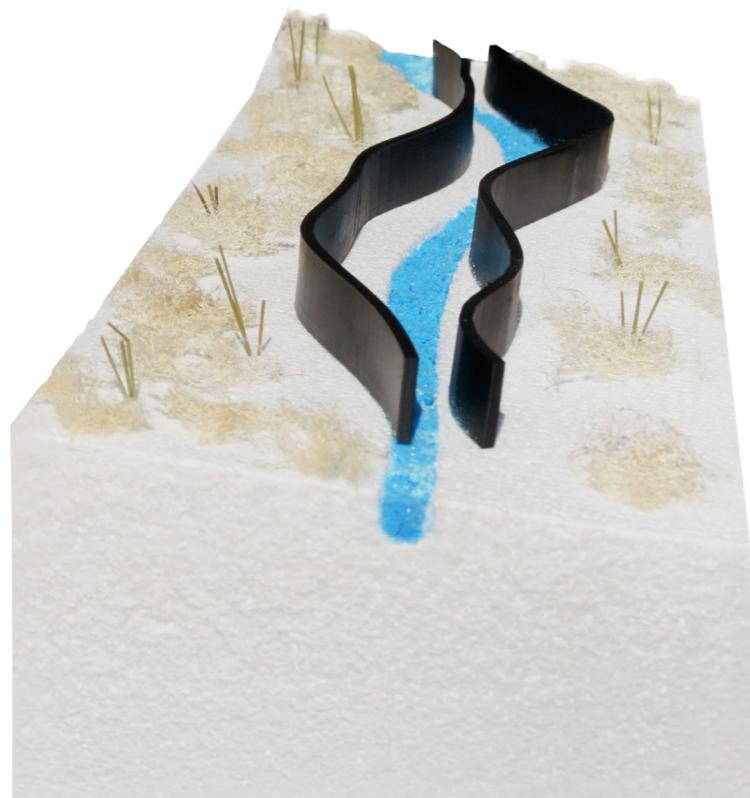
Με άμεση αναφορά στο ιστορικό πέρασμα της μάχης του 480π.Χ., διαμορφώνονται «**τα στενά των Θερμοπυλών**». Δύο πέτρινοι τοίχοι που λειτουργούν συμπληρωματικά, ορίζουν μία οργανική πορεία κατά μήκος του νερού, με ξύλινα καθιστικά τοποθετημένα στις εσοχές τους.



T18

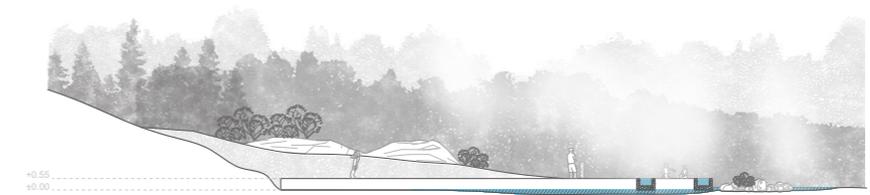
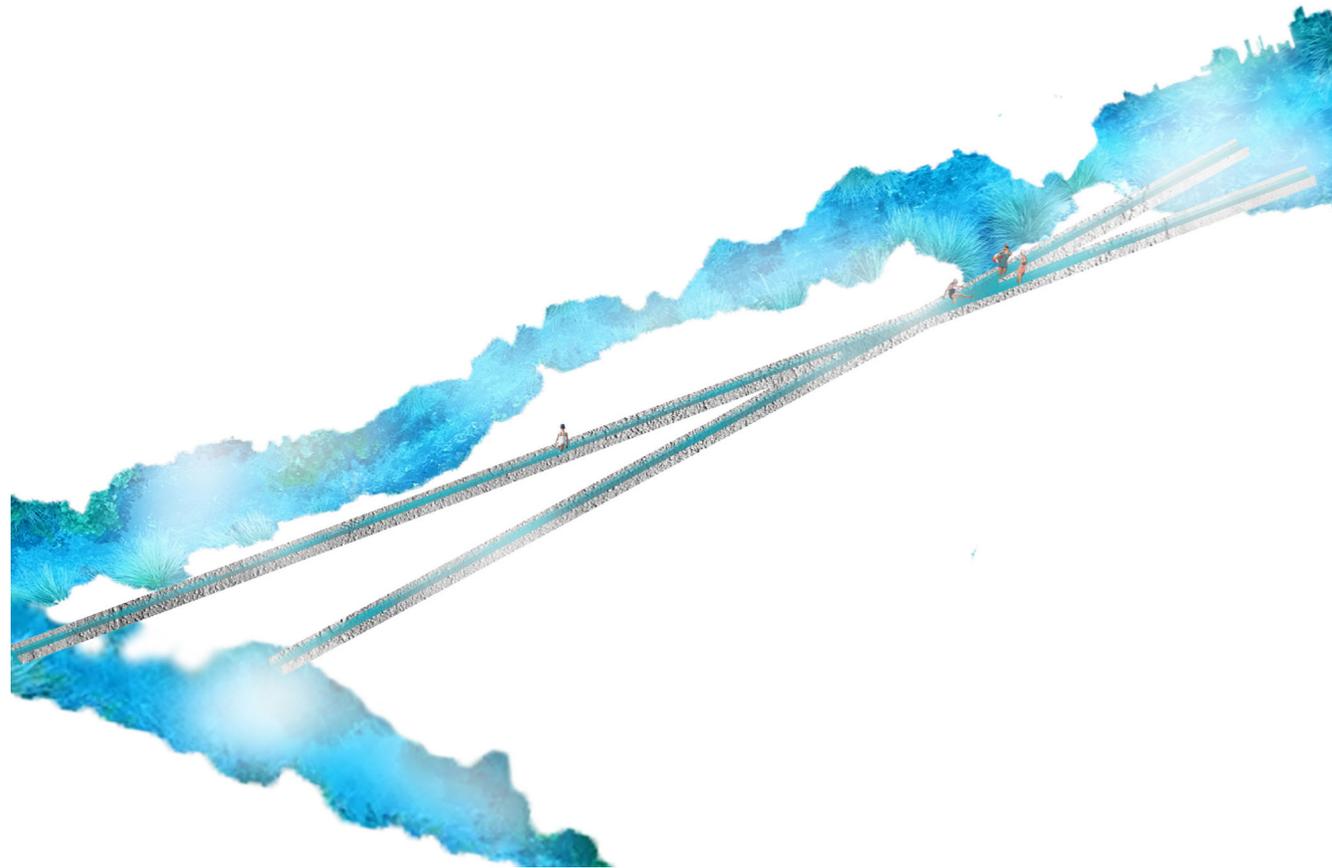


T18

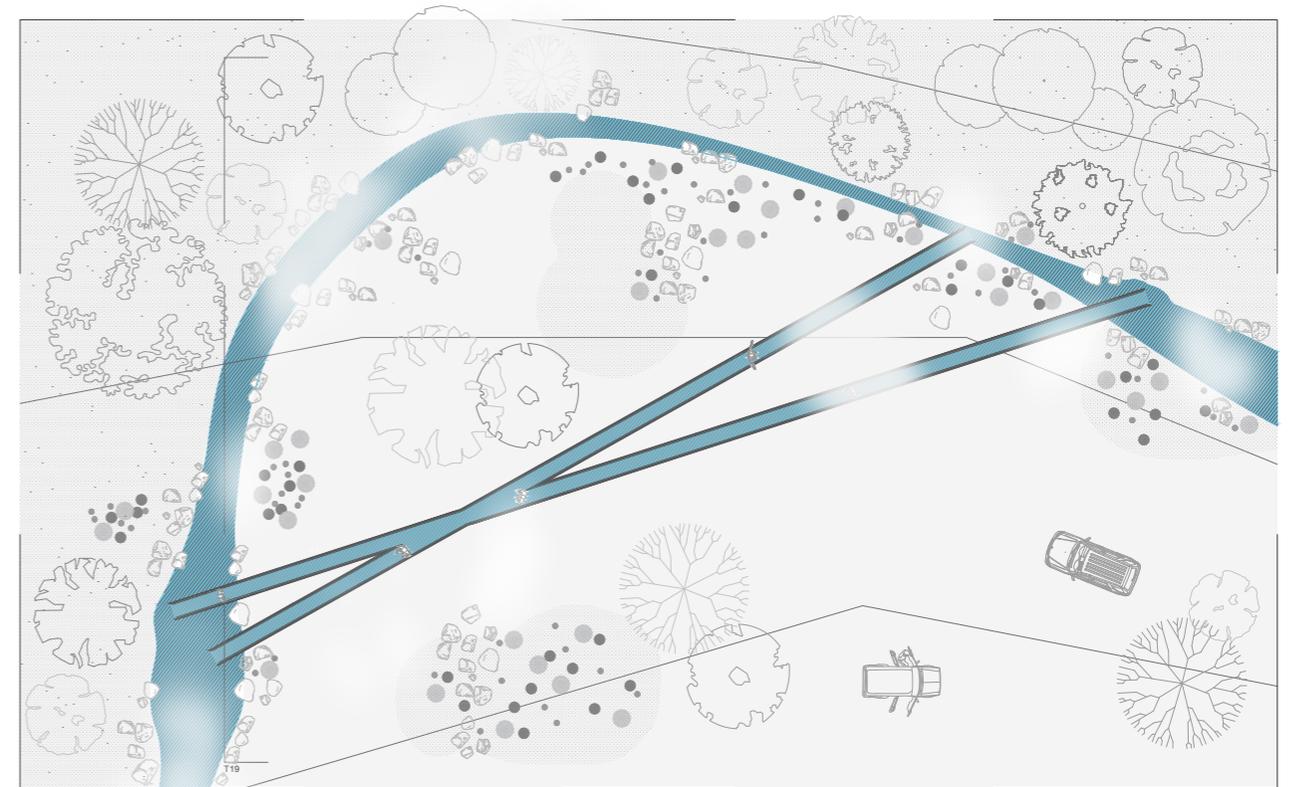
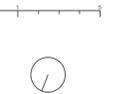


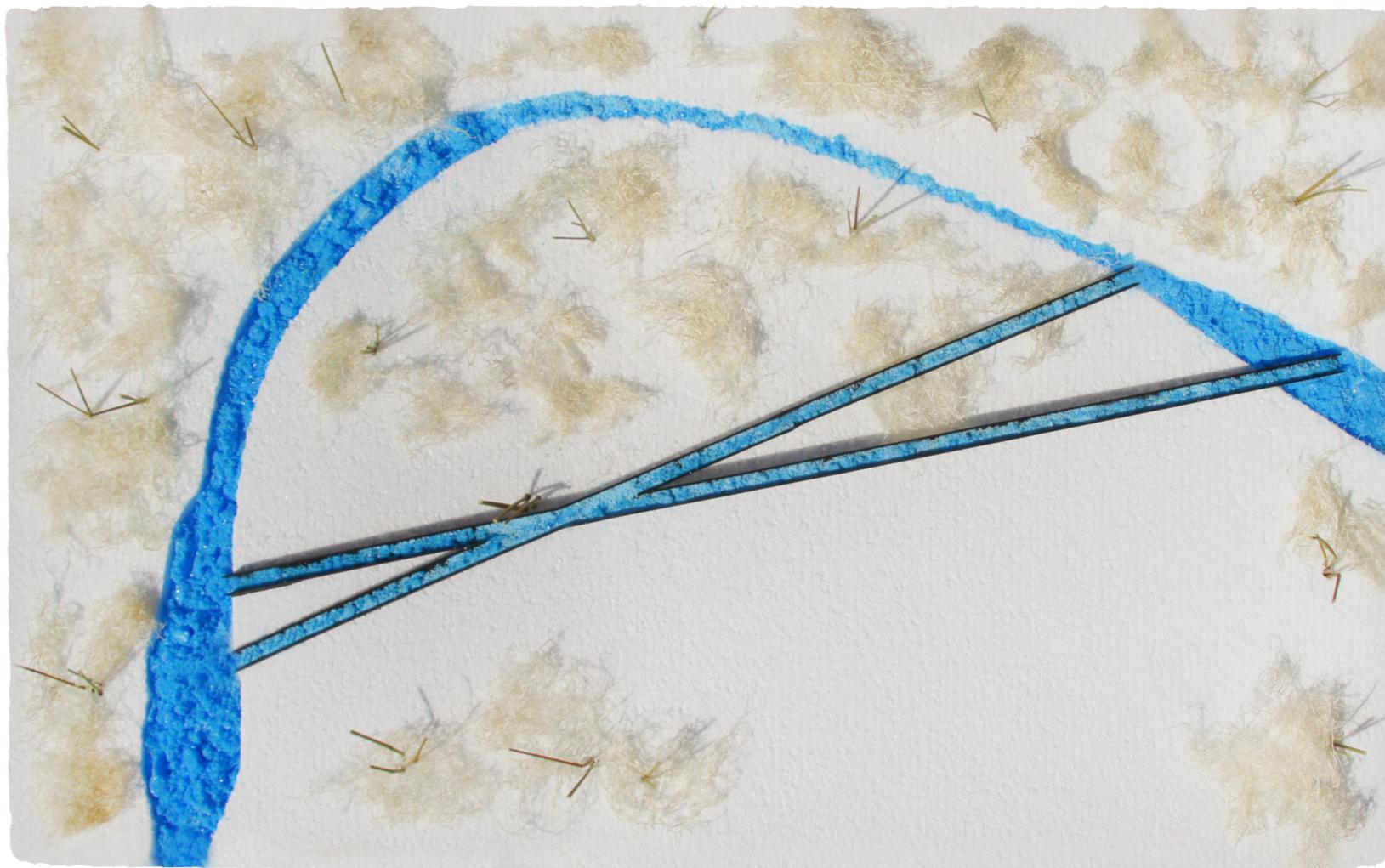
19_

Ένα μπετονένιο **κανάλι** τοποθετείται στο σημείο που το υδάτινο ρεύμα μεταβάλλει την πορεία του. Η κατασκευή ρυθμίζει τη ροή σε περίπτωση αυξημένου υδάτινου όγκου, ενώ επιτρέπει την πρόσβαση από τον χρήστη.



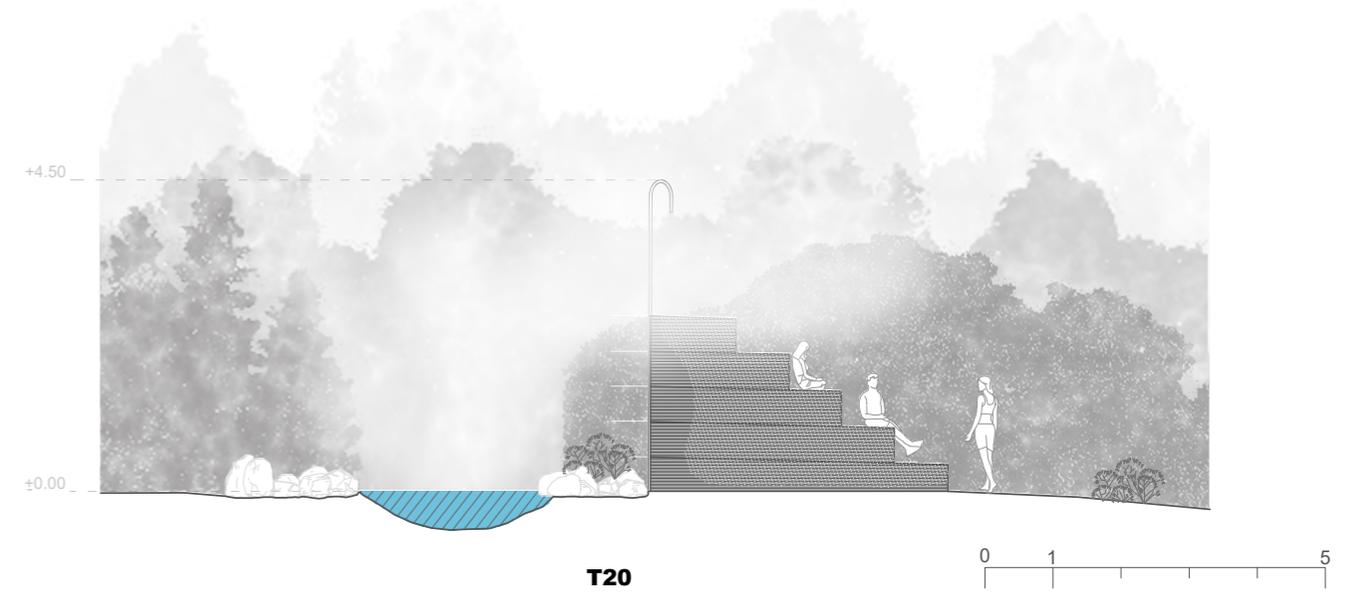
T19

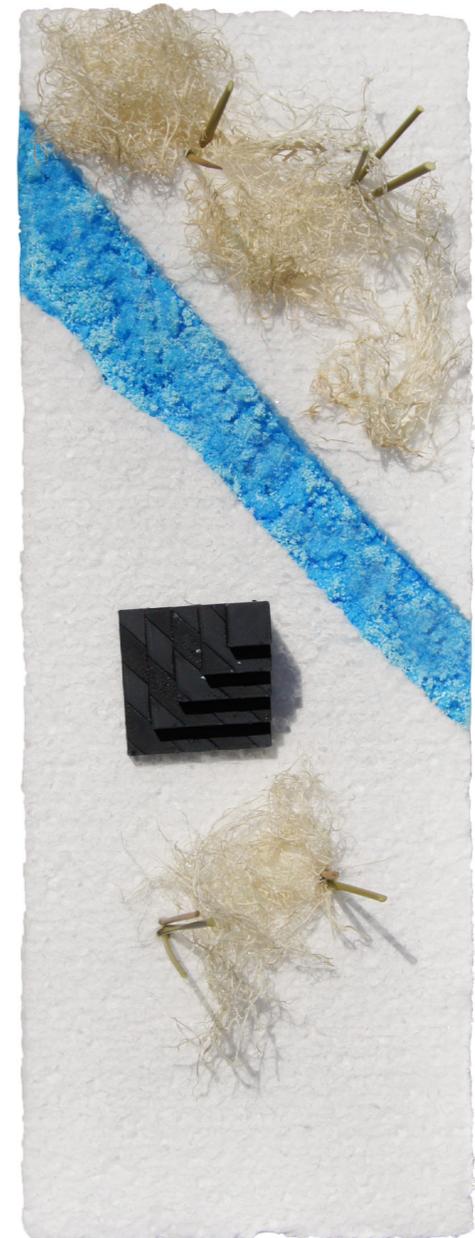
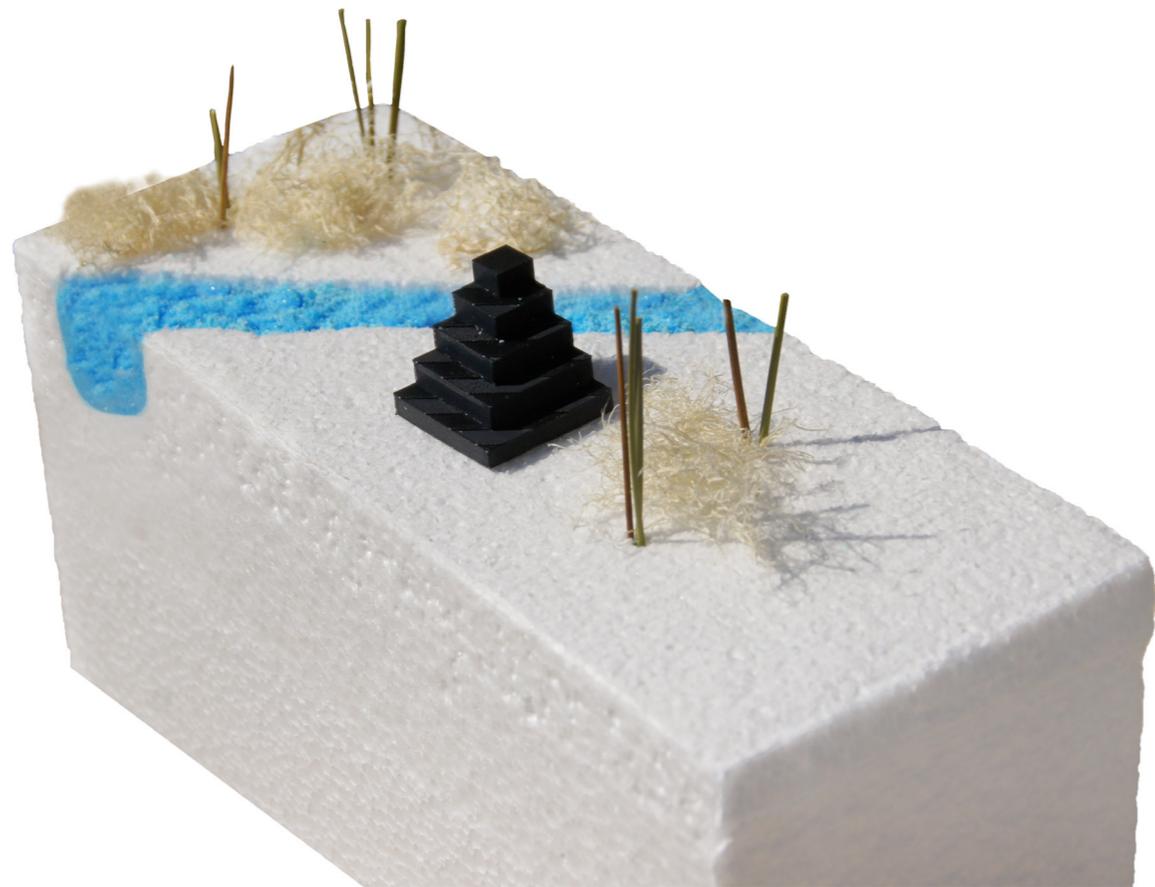




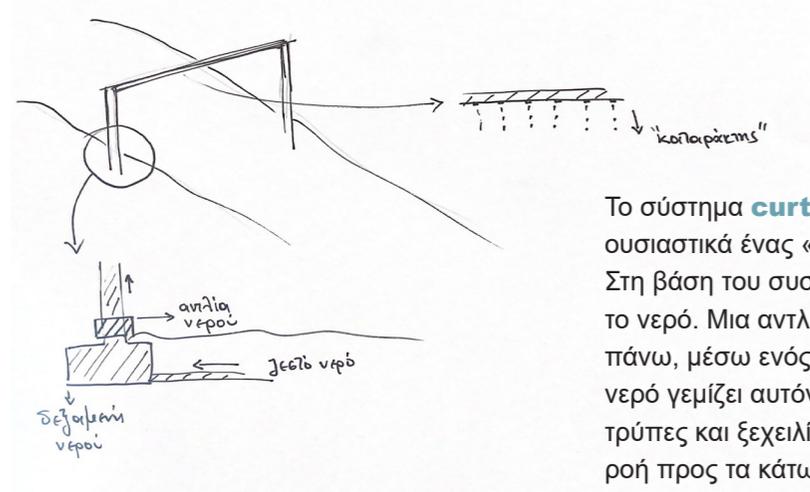
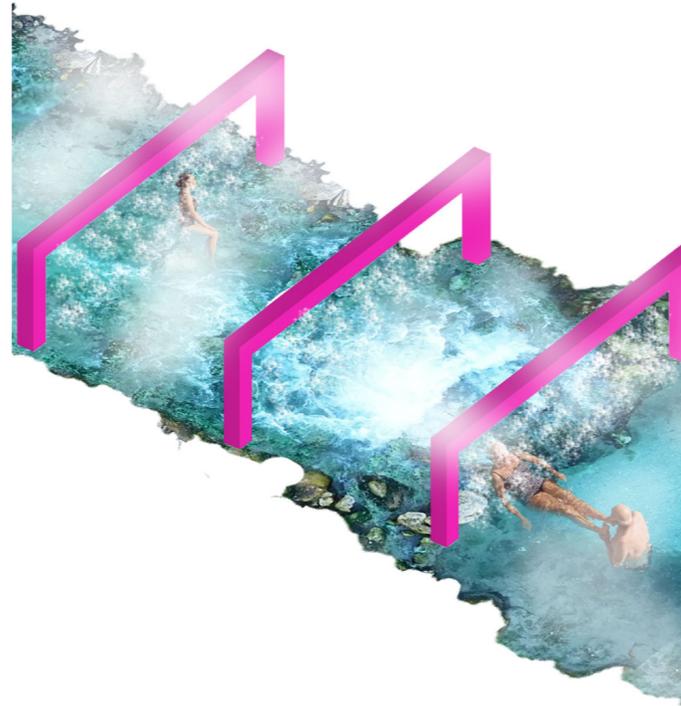
20_

Μια σειρά από **πέντε ξύλινες βαθμίδες** με μικρή κλίση, προσφέρουν πολλαπλές δυνατότητες στάσης και ανάπαυσης. Ο χρήστης δέχεται το ιαματικό νερό από ψηλά μέσω ενός κατακόρυφου στοιχείου από ανοξείδωτο χαλκό.

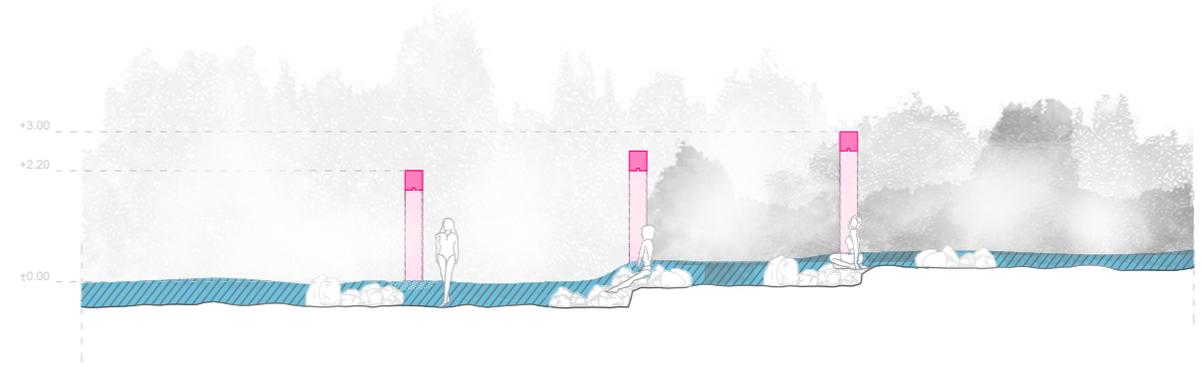




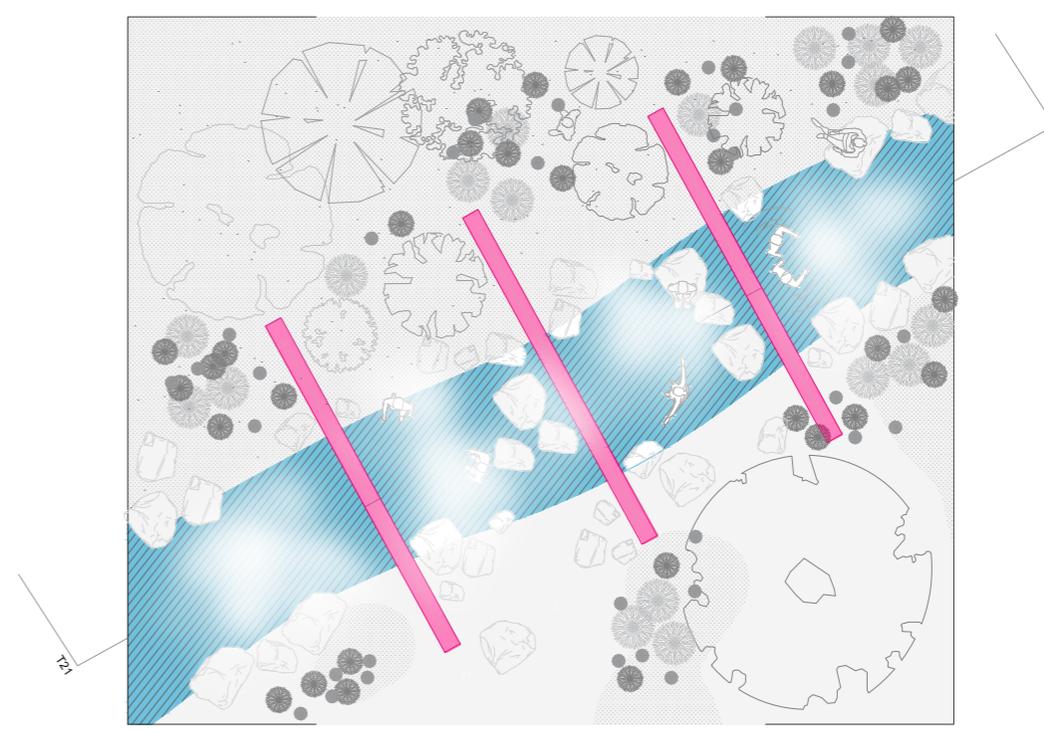
Εγκάρσια στη ροή του νερού τοποθετούνται τρεις κατασκευές από χρωματισμένη ρητίνη. Διοχετεύουν το νερό από το ανώτερο σημείο τους, διαμορφώνοντας **τεχνητούς καταρράκτες** για τους λουόμενους.

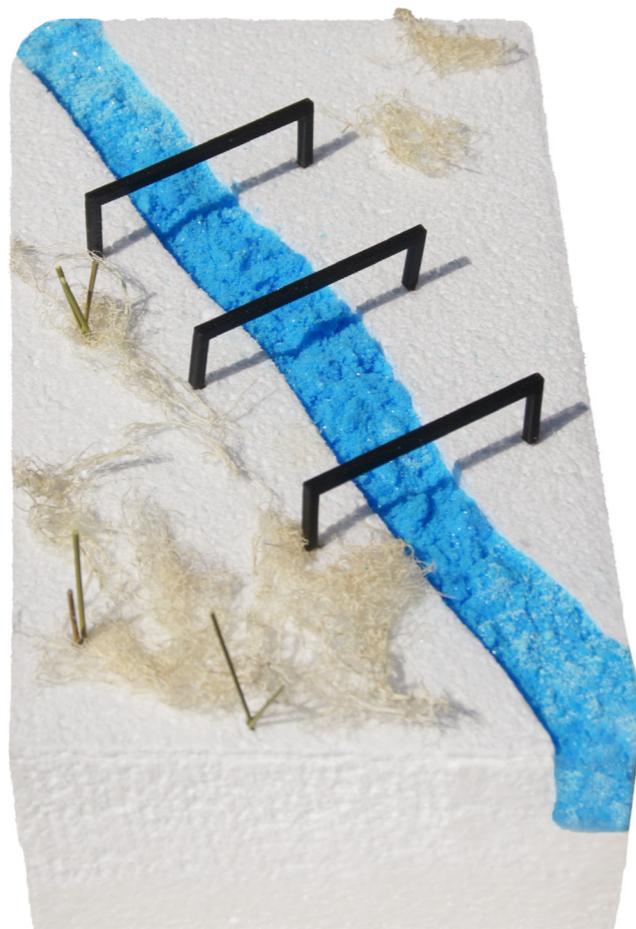


Το σύστημα **curtain water** (ή υδάτινη κουρτίνα) είναι ουσιαστικά ένας «τοίχος» από νερό που πέφτει ελεγχόμενα. Στη βάση του συστήματος υπάρχει μια δεξαμενή που μαζεύει το νερό. Μια αντλία αναλαμβάνει να στείλει το νερό προς τα πάνω, μέσω ενός σωλήνα, στην κορυφή της κατασκευής. Το νερό γεμίζει αυτόν τον αγωγό, ο οποίος έχει ομοιόμορφες τρύπες και ξεχειλίζει ομοιόμορφα, δημιουργώντας μια συνεχή ροή προς τα κάτω λόγω της βαρύτητας.



T21



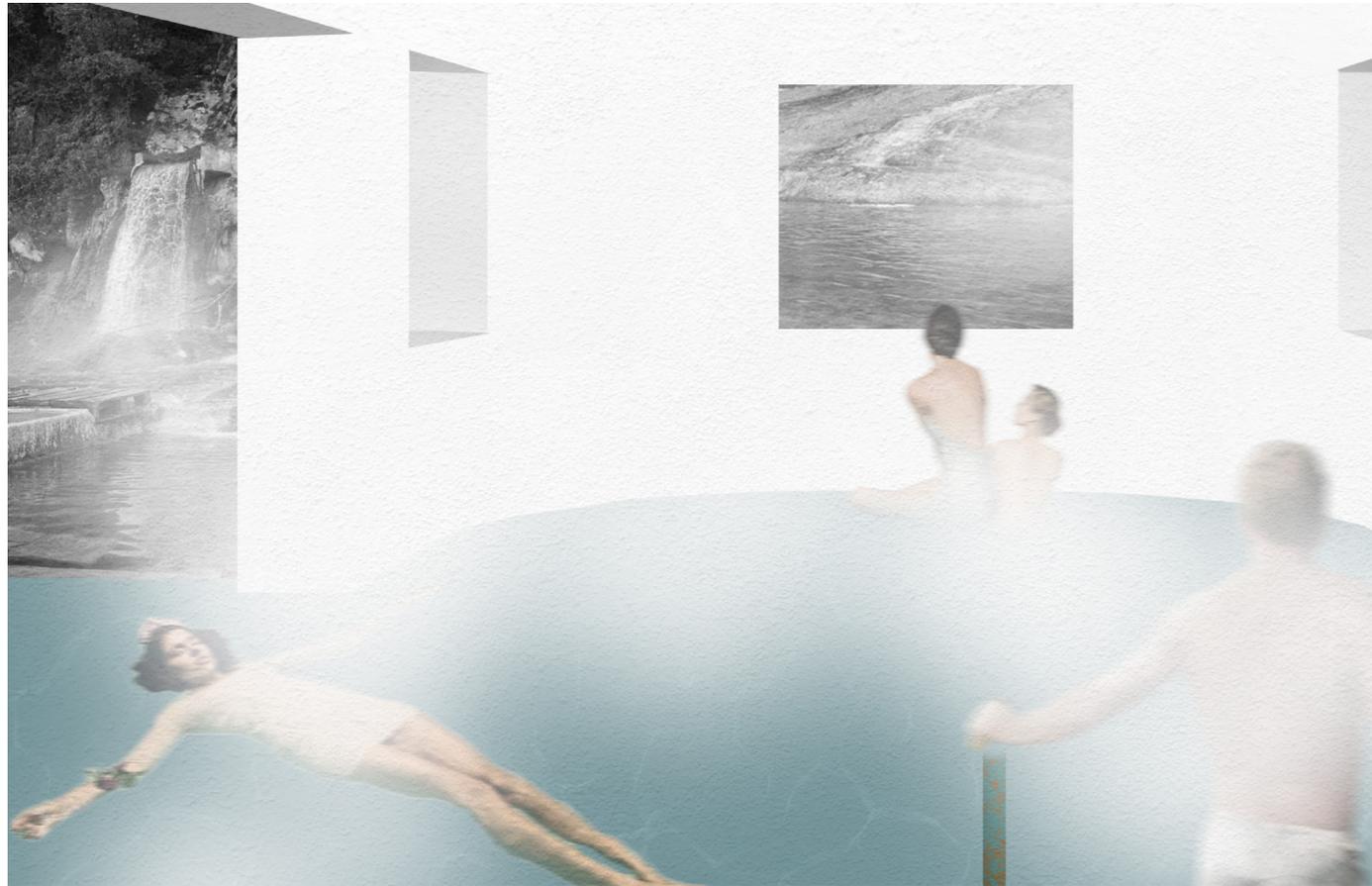




01_



_02



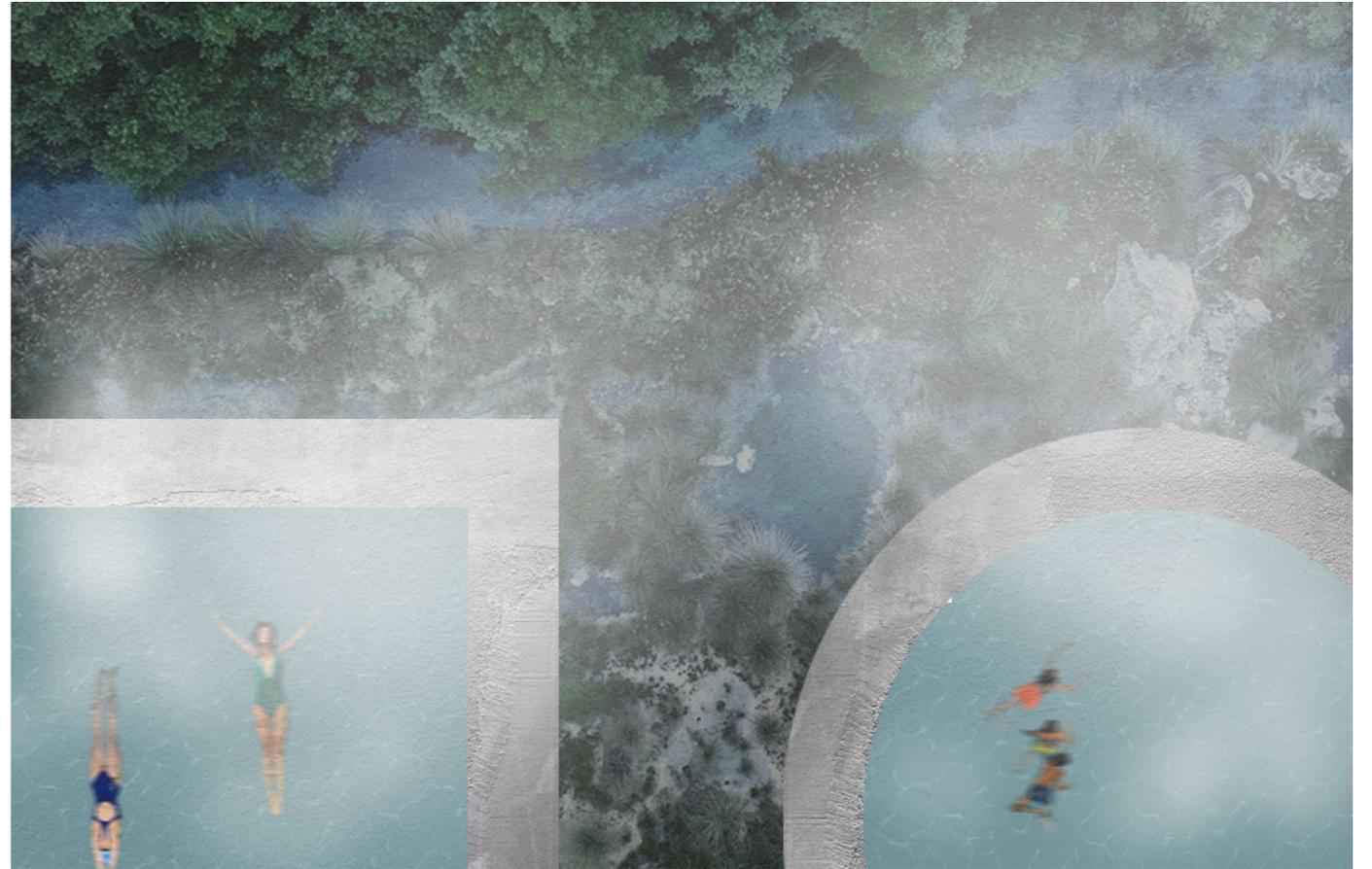
10_

_11



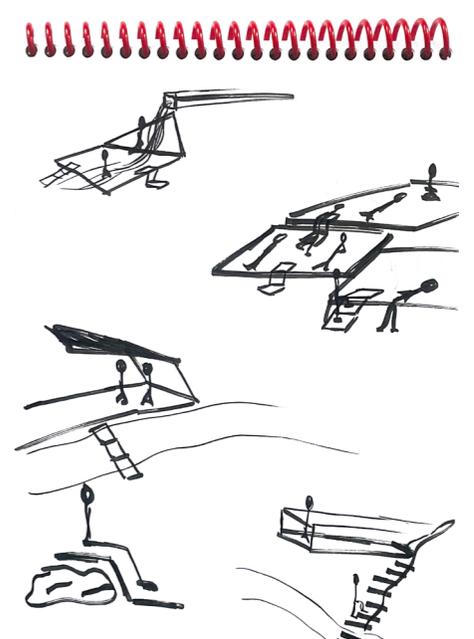
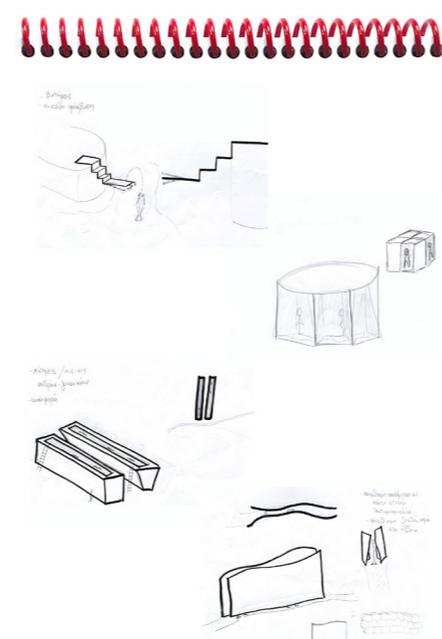
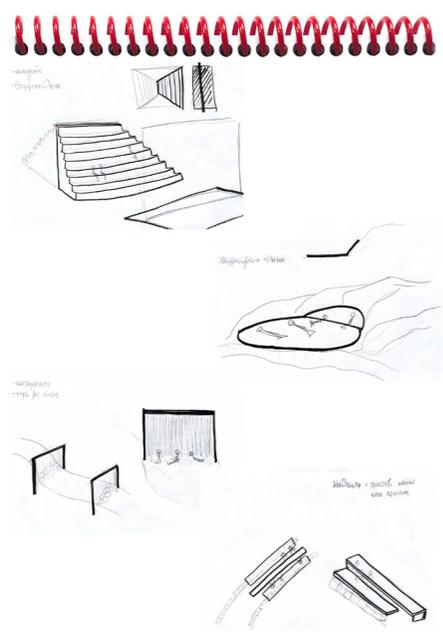
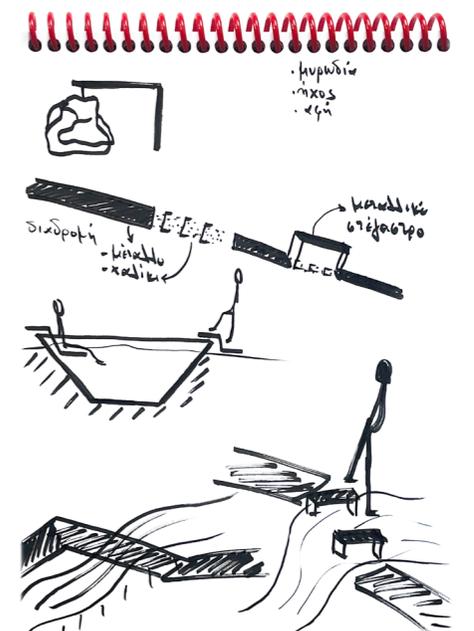
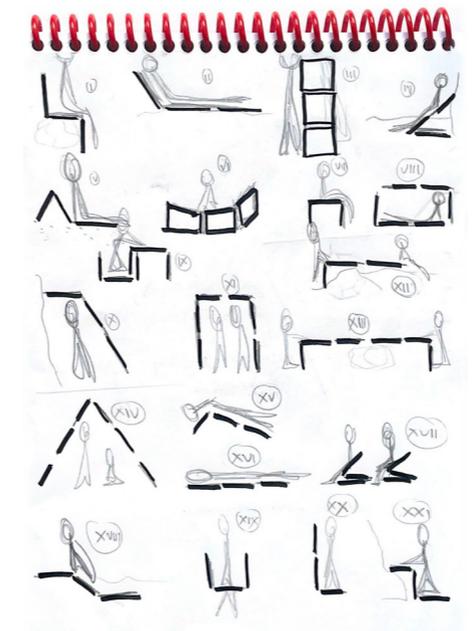
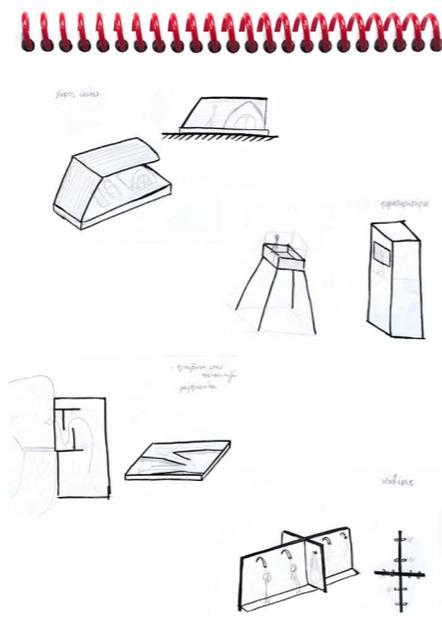
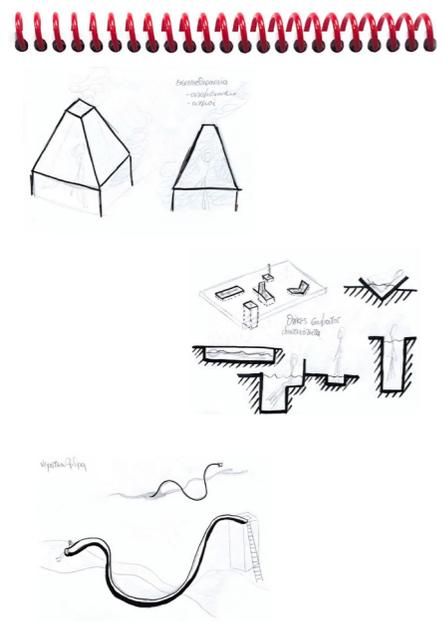


12_



_17





_ευχαριστούμε όσους μας στήριξαν

