

Grotta di Benikulà, sauna naturale di Pantelleria: il benessere è gratis

Autore: Redazione

Data: 05 Ottobre 2020



Benessere naturale nella Grotta di Benikulà

- Pantelleria è un'isola da scoprire nel **cuore del Mediterraneo**.
- Qui la **natura** regna incontrastata e regala splendidi panorami e trattamenti di benessere.
- Sulla Montagna Grande c'è una grotta molto particolare.
- Vi si accede tramite una faglia nella roccia e al suo interno vi si trova un piccolo mondo **magico**.
- Scopriamo insieme di cosa si tratta.

[Pantelleria](#) ha davvero tanto da offrire. L'isoletta che si trova a metà tra la Sicilia e il continente africano propone paesaggi affascinanti e luoghi che rigenerano il **corpo** e lo **spirito**. Tra questi c'è

la **Grotta di Benikulà**. Oggi vedremo insieme cosa rende questo posto così speciale. Per eliminare le tossine accumulate nella vita di tutti i giorni, c'è una grotta lungo il costone della Montagna grande. Si accede tramite una faglia nella roccia, trovando [una sauna naturale](#), divisa in due ambienti. Si dall'antichità, vi sono un ambiente più freddo e uno più caldo, reso tale dalla fuoriuscita di vapore acqueo a circa 38 gradi. È conosciuta anche come “bagno asciutto” ed è a tutti gli effetti una sauna. Nella parte esterna troviamo sedili in pietra, con una bella vista sulla piana del Monastero. Nella parte interna, invece, attraverso una spaccatura nella roccia, fuoriesce **vapore acqueo** ad intermittenza, che raggiunge anche i 40 gradi. I vapori sono stati analizzati dall'Università degli Studi di [Palermo](#), che ne ha provato gli effetti curativi.

Come arrivare al bagno asciutto di Pantelleria

Per raggiungere la Grotta di Benikulà si percorre una strada asfaltata che si incrocia sulla sinistra, lungo la strada principale che dalla contrada di Sibà scende verso **Scauri**. Dopo aver parcheggiato, bisogna proseguire a piedi, lungo un sentiero che attraversa la macchia mediterranea. Si tratta dello stesso sentiero che conduce al Passo del Vento. Leggendo le recensioni di quanti hanno provato l'esperienza del “bagno asciutto”, viene davvero voglia di farvi una capatina. Un viaggiatore scrive: “Quelle cose che rendono l'isola unica. Salendo verso Sibà, dopo aver parcheggiato e camminando verso la montagna grande e ammirando una fantastica piana piena di [ulivi](#) e **vigneti**, si trovano facilmente indicazioni per la grotta di Benikulà. Dopo una passeggiata di 10 minuti circa non difficoltosa, si giunge in questo posto magico, dove è presente appunto una grotta che all'interno si trasforma in una sauna naturale per le **rocce riscaldate** di questa isola di origine vulcanica. Un benessere fisico e mentale, da fare assolutamente nelle giornate più nuvolose o fredde, per i locali ovviamente più frequentata d'inverno. Curiosa e spettacolare”.

Foto TripAdvisor

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/grotta-di-benikula-pantelleria/>

Generato il 06/03/2026