Il Poggio degli Olivi

Relais Panoramico

Ristorante

Camere e Appartamenti nel Verde

Parco - Piscina - Tennis

Passaggio di Bettona - Perugia - Italia

SI CHIEDE CORTESEMENTE
DI NON ASPORTARE
QUESTO BOOK DALLA CAMERA.

QUALORA SIATE INTERESSATI
POTETE RICHIEDERE COPIA
DI UNA O PIU' PAGINE
ALLA RECEPTION.

GRAZIE

Il Poggio degli Olivi

Relais Panoramico

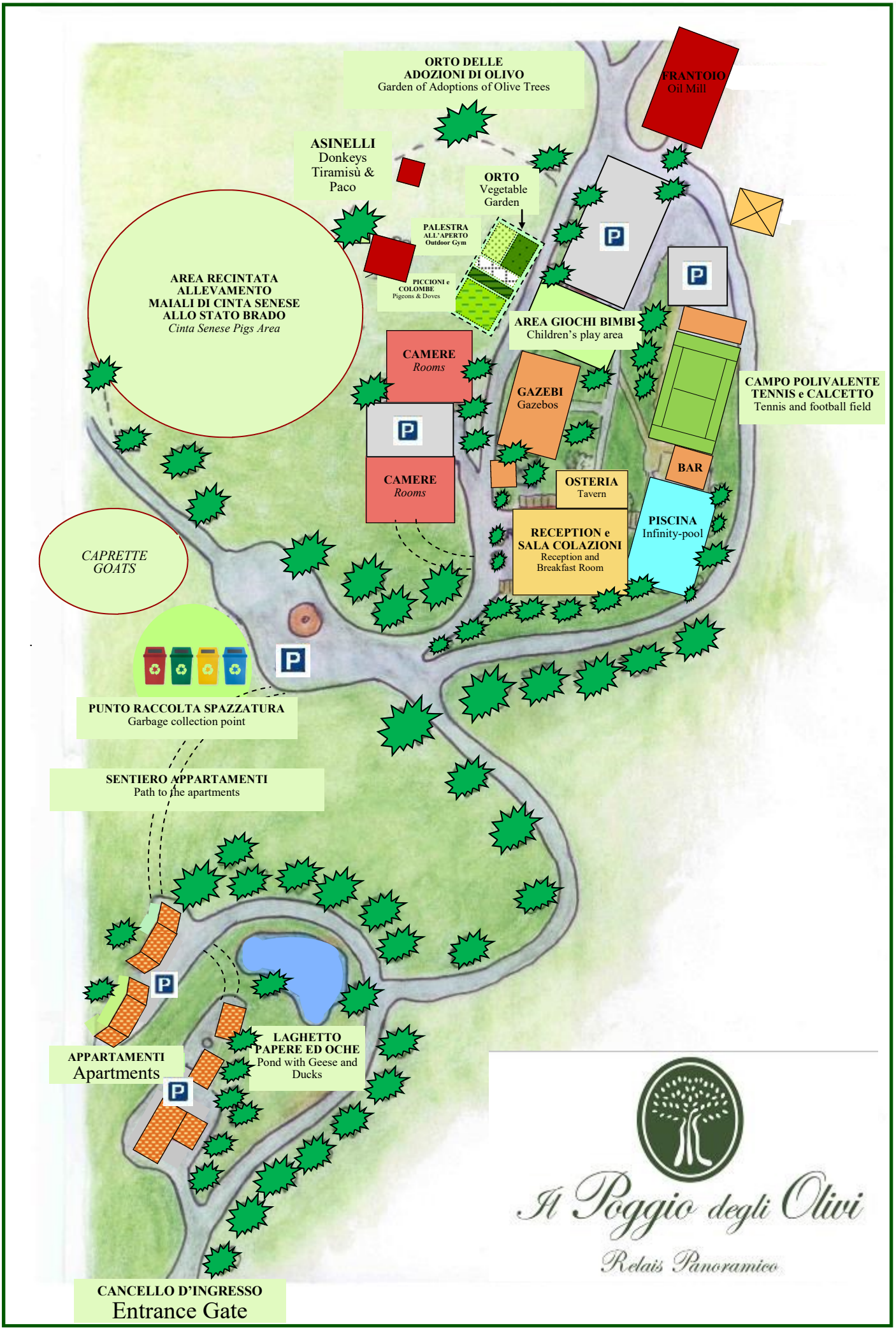
Gentili Ospiti,

Benvenuti al Poggio degli Olivi!

Siamo lieti di presentarVi il nostro relais, illustrandoVi i vari servizi che la struttura offre e suggerendoVi tutto
ciò che di bello ed interessante potrete scoprire nei dintorni.
Per qualsiasi ulteriore informazione o curiosità ci trovate a Vostra disposizione presso la Reception.

Vi auguriamo un piacevole soggiorno!

Famiglia Mannelli


ORTO DELLE
ADOZIONI DI OLIVO
Garden of Adoptions of Olive Trees
FRANTOIO
Oil Mill
ASINELLI
Donkeys
Tiramisù &
Paco
ORTO
Vegetable
Garden
PALESTRA
ALL'APERTO
Outdoor Gym
PICCIONI e
COLOMBE
Pigeons & Doves
AREA RECINTATA
ALLEVAMENTO
MAIALI DI CINTA SENESE
ALLO STATO BRADO
Cinta Senese Pigs Area
AREA GIOCHI BIMBI
Children's play area
CAMERE
Rooms
GAZEBI
Gazebos
CAMPO POLIVALENTE
TENNIS e CALCETTO
Tennis and football field
CAMERE
Rooms
BAR
OSTERIA
Tavern
CAPRETTE
GOATS
RECEPTION e
SALA COLAZIONI
Reception and
Breakfast Room
PISCINA
Infinity-pool
PUNTO RACCOLTA SPAZZATURA
Garbage collection point
SENTIERO APPARTAMENTI
Path to the apartments
APPARTAMENTI
Apartments
LAGHETTO
PAPERE ED OCHE
Pond with Geese and
Ducks
CANCELLO D'INGRESSO
Entrance Gate
Il Poggio degli Olivi
Relais Panoramico

Il Poggio degli Olivi
Relais Panoramico

La struttura

- Nel corpo centrale troverete il casale di epoca seicentesca all'interno del quale sono situati la **Reception,** l'**Osteria** e la **Sala Colazioni.**

- Nelle aree esterne adiacenti al casale principale troverete la nuova **piscina a sfioro con vista su Assisi con acqua salata, 4 postazioni idromassaggio, massaggio plantare e giardino sensoriale** ed il campo polivalente da **Tennis e Calcetto**.

- Di fronte al ristorante ci sono due casali dove si trovano le 12 **Camere Classic e Superior**, mentre i 14 **Appartamenti** (con barbecue a disposizione) distano 500 metri e sono raggiungibili anche a piedi da un piccolo sentiero che attraversa il bosco.

- Tanti altri sentieri poi collegano le diverse zone della struttura che nei suoi **60 ettari di oliveti e boschi** offre un panorama indimenticabile sulla vallata umbra, partendo dalle colline su cui sorge Perugia, e spaziando fino ad Assisi e Spello, adagiate alle pendici del Monte Subasio.

- **Wi-Fi disponibile gratuitamente** nelle camere, negli appartamenti e in tutte le aree comuni esterne ed interne con le seguenti credenziali d'accesso:

Nome Wi-Fi: POGGIO WIFI
Password: poggiodegliolivi

- **<u>ORARI DELLA STRUTTURA:</u>**

- Reception	***8,00-19,00***
- Colazione	***8,00-10,00***
- Osteria	***19,30 - 21,00 + sab e dom anche a pranzo 12,30 - 14,00***
- Check in	***15,00 - 19,00***
- Check out	***entro le 10,30***

Il Poggio degli Olivi
Relais Panoramico

L'Osteria "Di Vin Porcello"

L'osteria Di Vin Porcello propone piatti della cucina umbra rivisitati dal nostro chef ***Stefano*** che pone un'attenzione particolare ai prodotti utilizzati, provenienti da questa terra ricca di storia e di tradizione culinaria.
La nostra osteria permette di assaporare meravigliosi piatti alla riscoperta della tradizione umbra, propone carni, verdure dell'orto e salumi di cinta senese provenienti dal piccolo allevamento allo stato brado situato all'interno della tenuta… tutto all'insegna della buona cucina e del buon bere davanti ad una terrazza incantevole con vista mozzafiato!

Molte delle materie prime utilizzate vengono prodotte direttamente nella nostra azienda agraria (Olio Extra Vergine d'Oliva, Salumi di Cinta Senese, Ortaggi, Miele….)

Il tutto è accompagnato da un'ottima carta dei vini che conta più di 100 etichette italiane e non solo, attentamente selezionate dal nostro sommelier Giulio che troverete disponibile per ogni consiglio sui migliori abbinamenti con le nostre pietanze!

Orari di apertura: 19.30-21.30
(sabato e domenica anche a pranzo 12.30-14.00)

Per prenotare potete contattarci all'interno 41 (Reception) oppure allo 075-9869023

Il Menù dell'Osteria:

Nell'Attesa il Barman Consiglia:

DIVIN OIL 9 €
Vodka, Cointreau, Amaro alle Foglie d'Olivo, Lime, Zucchero di Canna, Succo d'Arancia e Mosto d'Oliva Az.Agr. Mannelli

DIVIN TONIC 9 €
Gin Tonic con Gin 'Audeo', prodotto in Umbria con foglie d'olivo Moraiolo in Infusione

LEMON SPRITZ 8 €
Spritz con Aperol, Prosecco, Soda e Olio al Limone Az.Agr. Mannelli

DIVIN NOT-ALCOLIC 7 €
Cocktail Analcolico del Giorno Proposto dal nostro Barman

...da Accompagnare con:

PANE & OLIO 6 €
Pane Caldo ai Grani Antichi con Degustazione di Oli Extra Vergine d'Oliva Az.Agr. Mannelli (1)

LE CHIPS 5 €
Sfoglie di Patate Fritte a Rondelle Sottili (1, 5)

I CROSTINI AL LARDO 6 €
Crostini con Lardo di Maiale Brado al Profumo di Rosmarino (1)

Per Iniziare:

IL GRAN PORCELLO 36 €
Antipasto minimo per 2 persone con: Salumi di Maiale Brado, Prosciutto al Coltello con Torta al Testo Umbra, Giardiniera di Frutta e Verdura Fatta in Casa, Formaggi Az. Agricola Solana di Cole Umberto (PG) Miele Millefiori delle Nostre Api e Confettura del Giorno, Paté di Fegato Fatto in Casa, Coratella d'Agnello al Tegame, Agrodolce di Panzanella e Parmigiana di Cipolle di Cannara (1, 3, 5, 7, 9)

LA TARTARE DI CHIANINA, MELA VERDE E GIN - 16 €
Tartare di Carne Chianina C.C.B.I. con Sorbetto alla Mela Verde, Gin Umbro AUDEO Nebulizzato e Pinzimonio di Verdure con Moraiolo Az.Agr. Mannelli (1, 3)

IL TAGLIERE BRADO 15 €
Tagliere di Salumi di Maiale Allevato allo Stato Brado con Tradizionale Torta al Testo Umbra (1, 3)

IL PROSCIUTTO DI CINTA AL COLTELLO CON LA GIARDINIERA 15 €
Prosciutto Brado al Coltello con Torta al Testo Umbra e Giardiniera di Frutta e Verdura in Agrodolce Fatta in Casa (1, 3, 9)

IL PATE' DEL BALDO 12 €
Paté di Fegato Fatto in Casa con Mosto d'Oliva Az.Agr. Mannelli e Pan Brioche Caldo (1, 3, 7, 9)

IL CANNOLO CAPRINO E PERLE DI MIELE 12 €
Cannolo Croccante Farcito con Caprino Fresco dell' Az. Agraria Solana di Colle Umberto (PG) con Erbe Aromatiche e Perle di Miele Millefiori delle Nostre Api (1, 5, 7)

SELEZIONE DI FORMAGGI LOCALI CON MIELE E CONFETTURA 16 €
Selezione di Caprini e Ovini dell'Az. Agraria Solana di Colle Umberto (PG) serviti con Pane alle Noci Fatto in Casa, Miele Millefiori delle Nostre Api e Confettura del Giorno (1, 7, 8)

Primi Piatti:

LA CARBONARA A MODO NOSTRO - 16 €
Spaghettone Mancini con Zabaione Salato al Pecorino, Guanciale di Cinta Senese Croccante e Tartufo Scorzone (1, 3, 7)

LA TAGLIATELLA AL RAGU BIANCO DI CHIANINA AL COLTELLO- 15 €
Tagliatelle Fatte in Casa al Ragù Bianco di Chianina Certificata C.C.B.I. al Coltello al Profumo di Rosmarino ed Olio DOP Umbria Colli Martani Biologico Az.Agr. Mannelli (1, 3, 9)

I TORTELLONI DI MAIALE BRADO CON LATTE DI CAPRA, DATTERINO GIALLO E BASILICO- 16 €
Tortelloni Fatti a Mano Ripieni di Carne di Maiale Brado con Crema di Latte di Capra, Datterino Giallo e Basilico con Nostrale di Rigali Az.Agr. Mannelli (1, 3, 7, 9)

IL MACCHERONCINO ALL'AGLIONE - 15 €
Maccheroncini Az. Agraria La Valle di San Biagio, Todi (PG) con Salsa di Pomodoro, Aglione Umbro, Mosto d'Oliva Az.Agr. Mannelli e Prezzemolo Fresco (1)

GLI GNOCCHI DI PATATE, ARANCIA E BACCALA' - 16 €
Gnocchi di Patate Fatti in Casa al Profumo d'Arancia con Baccalà alla Brace (1, 3, 7)

LA PARMIGIANA A MODO NOSTRO - 15 €
Parmigiana Croccante di Melanzane con Stracciatella di Bufala, Salsa di Datterino Rosso Confit e Basilico (1, 3, 5, 7, 9)

Secondi Piatti:

PICCIONE RIPIENO E CILIEGIE- 25 €
Piccione allo Spiedo Ripieno di Pane e Fegatini Servito con Demi Glace alle Ciliegie e Brunoise di Patate al Rosmarino (1, 9)

BACCALA' , CECI E FIORE DI ZUCCA CROCCANTE - 22 €
Baccalà in Oliocottura a 65°con Vellutata di Ceci,
Fiore di Zucca Croccante ed Ascolana Az.Agr. Mannelli (1, 4)

CONIGLIO CBT FINOCCHIETTO, CAROTE E PISELLI - 18 €
Coniglio Cotto a Bassa Temperatura al Profumo di Finocchietto Selvatico con Carota Glassata all'Aceto di Mele e Piselli (1, 3, 5, 8)

IL DIVIN BURGER - 20 €
200gr di Hamburger di Chianina Certificata C.C.B.I. con Panino Fatto in Casa, Crema di Burrata, Datterino Confit,
Pesto di Basilico e Mandorle con Chips di Patate e Maionese all'Acquafaba con Olio BIO Az.Agr. Mannelli (1, 3, 5, 7, 8, 11)

LO SPIEDO DI MAIALE BRADO - 18 €
Spiedo di Maiale Brado con Salsiccia, Pancia, Fegato in Rete al Profumo d'Alloro, Zucchine, Peperoni e Patate su Crostone di Pane al Mosto d'Oliva Az.Agr. Mannelli (1)

LA CHIANINA IN PIETRA OLLARE - 7,50 €/etto
Bistecca di Chianina (Costata, Fiorentina o Tomahawk secondo disponibilità del giorno) Certificata C.C.B.I.
Servita su Pietra Ollare con Moraiolo Az.Agr. Mannelli

...da Accompagnare con:

LA CIPOLLA DI CANNARA IN AGRODOLCE - 6 €
Appassita al Forno
LE PATATE AL FORNO - 6 €
Al Profumo di Rosmarino
LA VERDURA RIPASSATA IN PADELLA - 6 €
(Spinaci o Cicoria Secondo Disponibilità del Giorno)
L'INSALATA DI STAGIONE - 6 €
Con Ortaggi di Stagione

Per Finire Dolcemente:

CHEESECAKE ALLE FRAGOLE - 8 €
Cheesecake Scomposta con Fragole Fresche dell'Azienda Agricola Maurizio Servettini di Bettona (PG) con Menta e Crumble di Pasta Frolla all'Olio Biologico"Biò" Az. Agr. Mannelli (1,3,7)
PESCA 3.0 - 8 €
Bruschetta Dolce al Mosto d'Oliva Az. Agr. Mannelli con Cremoso alla Pesca e Zuppetta di Pesche e Menta (1, 3, 7)
TOZZETTI E GELATO ALL'OLIO - 8 €
Biscotti Fatti in Casa con Frutta Secca ed Anice Accompagnati da Gelato all'Olio Extra Vergine d'Oliva (1, 3, 7, 8)
TIRAMISU' A MODO NOSTRO - 8 €
Tiramisù Scomposto con Savoiardo Fatto in Casa, Crema al Mascarpone, Scaglie di Cioccolato Fondente e Caffè (1, 3, 7)
ZUPPA INGLESE DELLO CHEF - 8 €
Zuppa Inglese con Crema Pasticcera Classica, Crema Pasticcera al Cacao, Torcolo Umbro e Perle di Alchermes (1, 3, 7)

La nostra Selezione di Caffè:

EXQUISIT € 1.50 Miscela tra eccellenze di caffè arabica e una piccola percentuale delle migliori robuste, che rende il caffè dolce e delicato.

COLUMBIA € 2.00 Caffè di qualità arabica, di cui la Colombia è il secondo produttore mondiale.
Gusto dolce tendente al cioccolato, corpo medio, profumo straordinario, acidità intensa tipica del centro America.

ESPRESSO CAFE' € 2.50 Miscela di Caffè con pregiate Arabica Gourmet, caffè con un ottimo equilibrio, corpo vellutato e molto dolce, un' acidità media e gradevole . Note di vaniglia, noce moscata e cioccolato nero sono le caratteristiche di questo caffè.

EXCELLENCE 100% ARABICA € 2.00 Caffè 100% arabica proveniente dal sud America, corpo medio, gusto dolce, aroma gradevole che ricorda il pane appena sfornato!

JAMAICA BLUE MOUNTAIN € 3.00 Questo caffè è il più prestigioso del mondo: i suoi chicchi prima di essere tostati sono di colore verdeazzurro e trasportati in piccoli barili di legno. Viene prodotto a 2000 mt in Giamaica. Il suo equilibrio è perfetto, sia nel corpo, che nell'aroma, nel profumo e nell'acidità, il gusto persistente si sviluppa nel palato.

ALLERGENI: **Nel Menu' dell' Osteria troverete rispettivamente indicato per ciascun Piatto, come da Regolamento UE 1169/2011 sugli Alimenti.**

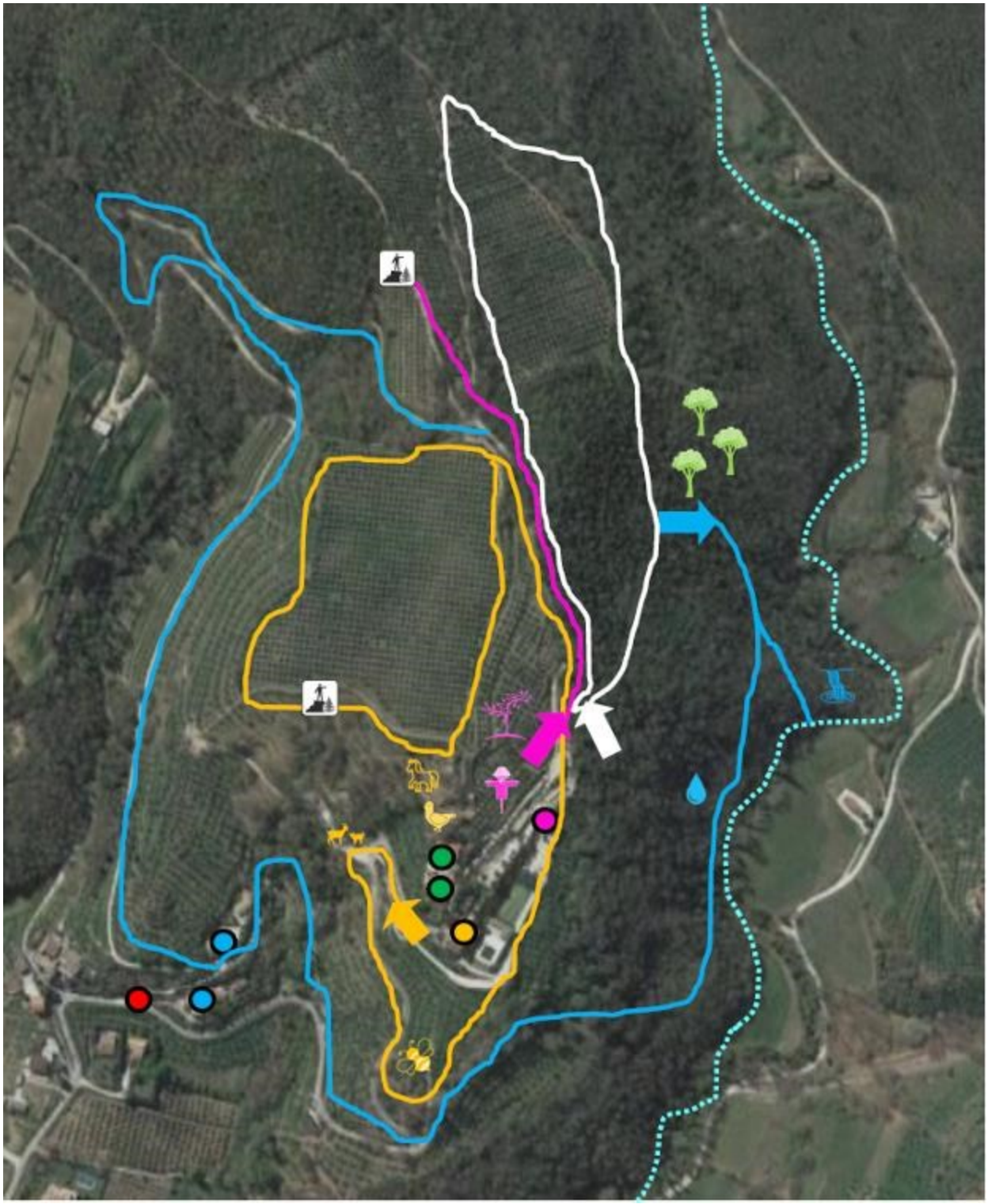
Coperto € 2.50

Nel Nostro ristorante utilizziamo l'abbattitore di temperatura in negativo per salvaguardare la freschezza e l'integrità delle materie prime utilizzate.

Il Poggio degli Olivi
Relais Panoramico

I Percorsi all'Interno della Tenuta

All'interno della nostra tenuta avrete la possibilità di effettuare delle piacevoli passeggiate immersi nella natura con percorsi per tutti i gusti: dai sentieri più brevi ideali da percorrere con i più piccoli alla ricerca dei nostri animali, ai percorsi più lunghi per gli amanti del trekking a stretto contatto con la natura! Per avere maggiori informazioni e ricevere la mappa dettagliata da portare con voi, potete rivolgervi alla reception!



Il Poggio degli Olivi
Relais Panoramico

Il Poggio degli Olivi

A poca distanza dalle camere potrete allenarvi

nella nostra Palestra a Cielo Aperto!

E per gli amanti delle passeggiate a piedi e in bici

…100x100 Outdoor Bettona Active Park!

Suggestivo percorso on partenza dal Poggio degli Olivi: **scannerizza il QR code per essere guidato nella tua passeggiata a piedi o in bicicletta alla scoperta di sentieri immersi nella natura!**

I nostri sentieri sono adatti a tutti (esperti, amatori e cicloturisti) e caratterizzati da natura selvaggia e vegetazione folta, ombreggiata e ricca di acque. Disponibile anche un servizio guida che vi condurrà in modo sicuro e coinvolgente.

Il Poggio degli Olivi

Il Frantoio

All'interno della struttura è presente un **FRANTOIO** aziendale che consente di produrre ben **11 tipologie diverse di olio extravergine di oliva** con le olive raccolte all'interno della proprietà. Il frantoio è in funzione durante il periodo della molitura che va da metà ottobre ai primi giorni di dicembre. Le nostre proposte legate all'antica lavorazione delle olive si articolano in attività di raccolta, degustazioni, visite al frantoio.

- La **raccolta** delle olive avviene prima che l'oliva giunga a piena maturazione e viene effettuata attraverso la tradizionale "brucatura" (la raccolta manuale con rastrelli). L'oliva rimane nelle cassette per poco tempo e si fa molta attenzione a spedire il raccolto subito al frantoio per mantenere freschezza e integrità e trasferire queste importanti qualità al prodotto finale.
- Nel periodo di ottobre è possibile **partecipare alla raccolta delle olive** per poi assistere nell'arco della stessa giornata alla molitura e produzione di olio. Non mancherà poi l'assaggio del prelibato prodotto appena spremuto! Si tratta di un'esperienza degustativa che rimarrà nella memoria!
- **Le visite guidate al frantoio** con spiegazione delle varie fasi della lavorazione sono effettuabili su prenotazione solo durante il periodo della molitura ovviamente, quando il frantoio è nel pieno dell'attività.
- Le **degustazioni** effettuabili presso il nostro ristorante su richiesta, consentono di assaporare la qualità prodotta e di imparare a distinguere le diverse tipologie di olio prodotte.

Segnaliamo per il mese di Novembre la manifestazione **FRANTOI APERTI**

Frantoi Aperti è un evento che nasce per promuovere la cultura dell'Olio Extravergine d'oliva in abbinamento con le **produzioni agroalimentari tradizionali** e in stretto legame con il **territorio**, rappresentando un appuntamento per tutti gli appassionati della buona tavola. La manifestazione si presenta come un **itinerario lungo i sentieri dell'olivicoltura ed i suoi protagonisti** in Umbria, rappresentati dalla Strada dell'Olio DOP Umbria che opera per regalare al turista un'esperienza di qualità. Frantoi Aperti è un **percorso** che unisce gusto, arte e cultura, nella natura del Cuore Verde d'Italia. Con la collaborazione del Sistema Museale regionale, con visite guidate nei **musei** aperti appositamente per l'evento, delle Associazioni di categoria della **ristorazione** e degli **agriturismo**, con i "**sommelier dell'olio**" e i menù appositamente caratterizzati, per offrire un'esperienza emozionale unica. E' l'occasione per condividere e conoscere le modalità di coltura dell'olivo, le caratteristiche delle diverse cultivar, le innumerevoli espressioni degli olii, le tecniche di degustazione l'abbinamento con i cibi tra gli olivi dell'Umbria.

Il Poggio degli Olivi

La Cinta Senese

Passeggiando all'interno dell'azienda troverete anche i recinti dove vengono allevati allo stato brado i **Maiali di Cinta Senese**, i cui salumi hanno un profumo ed un sapore inconfondibile. Questa razza dal **mantello scuro** si distingue dagli altri suini per una **caratteristica fascia bianca** che allaccia, "**cinge**" il garrese, il torace, le spalle e le zampe anteriori e da cui deriva il nome.

La Cinta Senese dev'essere allevata allo **stato brado o semibrado**, in ampie aree recintate, dove i boschi si alternano a qualche radura. L'**allevamento al pascolo**, con la particolare alimentazione che ne deriva (a base soprattutto di ghiande, sia quelle dolci della quercia che quelle amare del leccio, ma anche di tuberi, radici e materiale organico del tappeto erboso), da' alle sue carni sapore e **caratteristiche uniche:**

- ha positivi effetti sulla sapidità e sulla succulenza della carne: è più rossa e gustosa delle altre carni suine;
- le carni hanno migliori qualità dietetiche per la maggiore concentrazione di **acidi grassi insaturi**, in particolare della serie **Omega 3** (i quali sono associati ad una diminuzione dei grassi nel sangue) e **Omega 6** (i quali hanno una azione anti-trombosi);
- il suo lardo è più ricco di **acido oleico** (quello che, per capirsi, tiene lontano il colesterolo) e di **acidi grassi polinsaturi** rispetto a quello tradizionale;
- il grasso è **meno consistente** e più **fluido**, perciò molto più gradevole al palato;
- la sua migliore fluidità, dovuta ad una **maggiore insaturazione**, permette nei salumi che si ottengono, una più rapida **diffusione degli aromi** usati per la speziatura assicurando al prodotto ottime caratteristiche aromatiche.

Il nostro chef utilizza le carni ed i salumi di cinta senese di nostra produzione in molti gustosissimi piatti (degustazione di salumi, pasta fatta in casa con guanciale di cinta, carni alla brace..)

Il Poggio degli Olivi

I Nostri Prodotti Tipici...

I prodotti tipici sono il souvenir più bello per incorniciare una vacanza e per portarsi a casa i profumi e i sapori del territorio da poco visitato. Che si tratti di un regalo da riportare ai propri amici o parenti di ritorno dalla vacanza.. Oppure, perché no, un semplice regalo solo per voi stessi, come ricordo del vostro soggiorno in Umbria, ecco a voi la nostra selezione di prodotti:

Olio Extravergine d'Oliva:

- Olio Monocultivar di **Moraiolo** 0,50 lt — € 23,00/cad
- Olio Monocultivar di **Ascolana** 0,50 lt — € 25,00/cad
- Olio Monocultivar di **Nostrale di Rigali** 0,50 lt — € 23,00/cad.
- Olio Extravergine di Oliva **Biologico** 0,50 lt — € 17,50/cad
- **"Dodo"** Olio Extravergine Biologico per Bambini 0,25 lt — € 12,00/cad
- **"Mosto d'Oliva"** Olio Extra Vergine d'Oliva 0,50 lt — € 22,00/cad
- Olio Extravergine d'Oliva **DOP Umbria Colli Martani Biologico** 0,50 lt — € 18,00/cad
- Olio Extravergine d'Oliva **Classico**: - Bottiglia 0,50 lt — € 16,00/cad
  - Bag in Box 3 lt — € 48,00/cad
  - Bag in Box 5 lt — € 80,00/cad

Patè di Olive:

- Paté di **Olive Verdi** (vaso da 190 gr) — € 5,00/cad.
- Paté di **Olive Nere** (vaso da 190 gr) — € 5,00/cad.

Cioccolata e Creme Spalmabili a Base di Olio Extra Vergine d'Oliva:

- **Ciockoliva** (Nocciole 22%) vaso da 250 gr — € 6,50/cad.
- **Ciockcacao** (Cacao Intenso 22%) vaso da 250 gr — € 8,00/cad.
- **Pistaciock** (Pistacchi 35%) vaso da 250 gr — € 12,00/cad.

Miele Millefiori

- Miele **Millefiori** 500gr — € 10,00/cad.

Il Poggio degli Olivi

I Nostri Prodotti Tipici...

VINO E AMARO

- **Vino Bianco IGP Umbria** "Mannelli"
  0.75 lt (pinot grigio e vermentino) € 10,00
- **Vino Rosso IGP Umbria** "Mannelli"
  0.75 lt (sangiovese e merlot) € 12,00
- **"Folium Olivae"**
  Amaro amabile a base di foglie d'olivo ed agrumi 0.70 lt 30% vol € 18,00

LEGUMI

- **Cicerchie** Decorticate 500gr € 4.00
- **Risina** Umbra 300gr € 6.00
- **Roveja** Umbra Decorticata 300gr € 5.50
- **Lenticchie** Umbre 400gr € 4.00
- **Ceci** Umbri 400gr € 4.00

CEREALI

- **Farro** Umbro 400gr € 3.00
- **Orzo** Mondo 500gr € 3.00

ZUPPE

- **Zuppa Umbra** di Legumi e Cereali 400gr € 4.00
- **Crema** di Legumi Macinata a Pietra 500gr € 4.00

FARINE

- Farina **di Grani Teneri Antichi**
  Macinata a Pietra 1 kg € 3.50

Il Poggio degli Olivi

Cosmetici all'Olio d'Oliva

Cos'è l' "OIL-THERAPY" ?!

L'olio d'oliva è ricco di acidi grassi, vitamina E, vitamina A e D, per questo la cosmesi scopre l'olio d'oliva anche per la cura esterna della pelle. L'olio d'oliva apporta nutrimenti acidificando la pelle, e non aumenta la produzione di sebo. Gli ***acidi grassi monoinsaturi*** *presenti nell'olio d'oliva ristabiliscono la composizione del film idrolipidico (protettore della pelle), favorendo il ricambio cellulare dell'epidermide. La* ***vitamina E*** *contrasta l'invecchiamento delle cellule causato dai radicali liberi, la* ***vitamina A*** *impedisce la secchezza delle mucose e la* ***vitamina D*** *permette una buona assunzione del calcio.*

Cosmetici all'Olio d'Oliva:

• SAPONETTA VEGETALE ALL'OLIO D'OLIVA 100GR	€ 4,50
• BAGNODOCCIA ALL'OLIO D'OLIVA 250ML	€ 12,00
• SHAMPOO DELICATO ALL'OLIO D'OLIVA 250ML	€ 12,00
• CREMA IDRATANTE VISO ALL'OLIO D'OLIVA 50ML	€ 15,00
• CREMA IDRATANTE CORPO ALL'OLIO D'OLIVA 250ML	€ 18,00

Il Poggio degli Olivi

Nei Dintorni...

Il Poggio degli Olivi

(Assisi)

Città d'Arte…

Uno degli aspetti sicuramente caratterizzanti la regione dell'**Umbria** è l'elevata presenza di splendidi borghi medioevali e incantevoli cittadine. Il territorio umbro, abitato sin dall'VIII secolo a.C., conserva tracce significative delle popolazioni che, in questi luoghi, si sono succedute nel corso della storia. Assumono particolare valore storico-artistico le testimonianze degli Etruschi, dei Romani e dei Longobardi.

(Perugia)

Da Non Perdere…

Una panoramica dei centri più interessanti include sicuramente **Perugia**, capoluogo della regione con ampia vista sulla valle del Tevere. Salendo ad **Assisi,** luogo di nascita di San Francesco, si possono ammirare, oltre ai sui incantevoli monumenti, le case in pietra bianca e rosa del Subasio. Ricco di fascino è l'ingresso alla romana **Spello**. Tornando in pianura, dopo una sosta a **Foligno**, si intravede su un colle ricoperto di olivi il bellissimo borgo di **Trevi** che domina la piana di **Spoleto**. Quest'ultima, sede di importanti manifestazioni culturali, conserva monumenti romani, medioevali e rinascimentali. Altri centri ricchi di monumenti religiosi, opere d'arte ed edifici pubblici di notevole valore storico ed architettonico sono: **Gubbio, Orvieto, Todi, Montefalco, Bevagna, Norcia** e molti altri...

Il Poggio degli Olivi

Bettona...

(Bettona)

Bettona è l'unico insediamento etrusco in territorio umbro, cioè al di là del Tevere. La sua fondazione risale al VIII-VII sec. a. Cristo. In seguito divenne un municipium romano con il nome di **Vettona**. Malgrado Assisi, ma anche Spello vantassero di avere dato i natali al poeta latino Sesto Aurelio Properzio (50 a.C.-5 d.C.), è probabile che sia invece originario di Vettona, considerando che fu lui stesso a dichiarare la sua discendenza etrusca, mentre sia Spello che Assisi furono umbre, e non etrusche.
Dopo la devastazione gotica, subì il dominio bizantino e longobardo. Libero comune fin dal XII sec., si sottomise prima ad Assisi, poi venne conquistata nel 1352, dopo un lungo assedio, da Perugia. Il **Cardinale Albornoz**, al quale si deve anche l'attuale **cinta muraria**, la ricostruì 15 anni più tardi, nel 1367. In seguito passò sotto i Baglioni di Perugia e dal 1648 fece parte dello Stato Pontificio.
Sono da ammirare, innanzitutto, le possenti **Mura Etrusche** (VI sec. a. C.), ancora integre per lunghi tratti della cinta, sovrapposte da quelle medievali, parzialmente inglobate da edifici successivi.
All'ingresso della piazza principale del paese, **Piazza Cavour**, sulla destra si costeggia il **Palazzo del Podestà**, costruito nel 1371, che è sede della **Pinacoteca Comunale**.

Nel 1987 vi furono trafugate 19 opere, recuperate poi nel 1991 in Giamaica. Tra le opere più importanti, „S. Antonio Abate" (1512) e „Madonna con i Ss. Mauro e Girolamo" del Perugino, „Madonna e santi" di Dono Doni (1546).
Sulla sinistra della piazza si affaccia la **Chiesa di S. Maria Maggiore**, edificio del XIII secolo, rinnovato nel XVII secolo, con la facciata rimasta incompiuta. Conteneva diverse opere, ora in attesa di una nuova sistemazione e conservate presso il Palazzo Baglioni: una „Assunzione" e una „Vergine in trono" di Tadeeo Gaddi, un gonfalone del Perugino e uno stendardo di Nicolò di Liberatore (Alunno) con una „Pietà" e, sul retro, „Crocifissione".
Di fronte, l'**Oratorio di S. Andrea**, con un soffitto ligneo ed un altare barocco. Nel 1987, in seguito a dei lavori di restauro, si scoprì un ampio affresco di scuola giottesca con la „Passione di Cristo" (1394).

(Pinacoteca di Bettona)

Nella frazione di **Passaggio di Bettona**, in pianura si vede la grandiosa residenza di campagna del XVIII secolo, la **Villa del Boccaglione**, costruita per la famiglia Della Penna dal Piermarini. Dopo un lungo periodo di abbandono, che ha lasciato le sue traccie, è ora di proprietà del Ministero dei Beni Culturali, con l'intenzione di un recupero a scopo di convegni e manifestazioni culturali.

(Villa Boccaglione, Passaggio di Bettona)

A **Passaggio di Bettona**, si può ammirare inoltre il bel complesso della **Badia di S. Crispolto**, costruita prima dell'anno 1000 su un edificio romano, completamente restaurata a fini residenziali ed agricoli, di proprietà privata. Da Passaggio, inoltrandosi per la strada che risale il torrente Sambro, si raggiunge l'ex **Abbazia di S. Quirico**, costruita in gran parte con materiali di spoglio romani.

Il Poggio degli Olivi

Il Museo di Bettona...

Nella piazza principale di Bettona, si trova il **Museo di Bettona**, collocato nel trecentesco **Palazzo del Podestà** e nel **Palazzo Biancalana**.
La **sezione archeologica** del Museo dà inizio al percorso espositivo. Tra i pezzi più importanti della collezione figura una magnifica testa marmorea di Afrodite risalente alla media età imperiale. Numerosi sono i reperti etruschi conservati: cippi funerari, terrecotte architettoniche e rari esemplari di tular testimoniano le origini del territorio.
Il percorso prosegue con la **Pinacoteca** ospitata al piano nobile del Palazzo Biancalana e nel trecentesco Palazzo del Podestà. Fra i dipinti, degni di nota sono: Sant'Antonio da Padova e la Madonna della Misericordia di Pietro Vannucci detto il Perugino, una splendida Natività capolavoro di Dono Doni e due tele di Giuseppe de Ribera detto lo Spagnoletto, raffiguranti San Pietro e San Paolo.
La raccolta si completa con manufatti eterogenei di notevole interesse, tra cui materiali in scagliola e ceramica ed interessanti esempi di produzione scultorea, come il crocifisso in legno policromo attribuito ad Agostino di Duccio e una scultura in terracotta invetriata di scuola robbiana raffigurante Sant'Antonio.

BETTONA
MUSEO DELLA CITTÀ

(Madonna della Misericordia, Perugino)

Indirizzo:
Museo della Città di Bettona
Piazza Cavour 06084 Bettona

Contatti:
Telefono: 075 987347
E-mail: bettona@sistemamuseo.it
Sito Internet: www.sistemamuseo.it

Orari di apertura:
Ottobre, Novembre, Dicembre
Venerdì e Sabato 10.30-13.00/14.30-17.00
Domenica 10.00-13.00 / 14.30-17.30

Tariffe:

- **INTERO**: 7,00 euro
- **RIDOTTO A**: (gruppi con più di 15 persone e convenzionati :Touring Club Italiano, Confederazione Italiana Campeggiatori, Igers Italia, FAI) 5,00 euro
- **RIDOTTO B**: (6-14 anni) 2,00 euro
- **GRATUITO**: (fino a 5 anni, disabili con accompagnatore, soci Icom, guide turistiche abilitate, giornali accreditati)
- **VISITE GUIDATE ITALIANO**: costo fisso 60,00 euro, la visita comprende le 2 sezioni di museo archeologico e pinacoteca. DURATA 1,5 - 2 ore.
- **VISITE GUIDATE IN LINGUA**: costo fisso 80,00 euro, la visita comprende le 2 sezioni di museo archeologico e pinacoteca. DURATA 1,5 – 2 ore.

Il Poggio degli Olivi

Torgiano...

(Torre Baglioni, Torgiano)

Sorto in epoca romana nel cuore dell'Umbria, immerso fra colline di uliveti e vigneti, **Torgiano** deve oggi la sua notorietà alle eccellenti produzioni tipiche che l'hanno resa **una delle più grandi e indiscusse capitali italiane del vino**

Le origini di questo antico borgo fluviale sorto in epoca romana sono legate alla leggenda di **Giano**, il dio bifronte, al quale fu dedicato l'antico torrione denominato appunto **"Torre di Giano"**. costruita nel XIII secolo ed eretta a simbolo di Torgiano, **la Torre Baglioni** testimonia l'antica cinta muraria fortificata. Entrando nel centro storico da Piazza Matteotti, in cui un tempo si apriva la Porta del Forno, e percorrendo Corso Vittorio Emanuele II, incontrerete sulla sinistra l'**Oratorio della Misericordia**, al quale si affianca la **Chiesa di San Bartolomeo**, edificata nel XVIII secolo.

Continuando lungo Via Pasquale Tiradossi, sono tuttora visibili alcuni tratti di **mura castellane**, si giunge a un ampio spazio delimitato da un pergolato aperto sulla valle del Tevere. Di fronte alla chiesa si innalza il seicentesco **Palazzo Manganelli**, il Palazzetto delle manifatture Stocchi e l'antica dimora della famiglia Falcinelli. Proseguendo lungo Via di Mezzo in leggera pendenza, s'incontra sulla sinistra il **Palazzo Comunale**, che si presenta nelle forme d'inizio '900 in angolo con **Piazza Baglioni**. Sull'altro lato della piazza il barocco **Palazzo Graziani-Baglioni** ospita l'importante Museo del vino e conserva al piano nobile una galleria affrescata di fine Seicento, una ricca biblioteca e numerose sale arredate con mobili d'epoca.

(Vicolo di Torgiano)

Al termine delle mura che delimitano il giardino del palazzo, si notano le antiche scuderie, oggi sede della Pro Loco. L'**Oratorio di Sant'Antonio** custodisce un affresco del XVI secolo raffigurante "Madonna con Bambino" e attribuito alla scuola di Domenico Alfani, noto pittore perugino della prima metà del Cinquecento, allievo di Raffaello. E ancora..**la chiesa di Santa Maria del Castello**, posta dietro il Palazzo Baglioni, sulla via parallela, e **la chiesa della Madonna dell'Ulivello,** che custodisce pregevoli tele del XVI e XVII secolo.

Di notevole interesse è il **Museo del vino,** una raccolta assai pregevole di documentazioni storiografiche riguardanti vari settori: la tecnica della viticultura e della vinificazione, una documentazione artistica, folkloristica e bibliografica sullo stesso argomento. Accoglie inoltre una pregevolissima collezione di maioliche del '600 e '700. Il borgo fortificato nasce tra la media valle del Tevere e la Valle Umbra.

La **coltura della vite** è antica, documentata da reperti archeologici e da un tratto del 1300. La zona è agricola con colture varie, frequenti insediamenti artigianali, soprattutto **ceramica d'arte**. Il **museo del vino** è il più qualificato d'Italia, con raccolte di strumenti tecnici, stampe di varie epoche, artigianato specializzato, documenti del folklore.

(Panoramica di Torgiano)

Il Poggio degli Olivi

Musei del Vino e dell'Olio a Torgiano...

MUVIT, Museo del Vino a Torgiano:

Visitando Torgiano non potete certo perdervi **il MUVIT (Museo del Vino a Torgiano)**, uno dei più famosi musei enologici in Italia! Fortemente voluto da una celebre famiglia di viticultori della zona, fu fondato nel 1974 e ha sede nel seicentesco Palazzo Graziani - Baglioni. Il MUVIT è sicuramente la più completa ed importante raccolta delle tecniche di viticoltura e della cultura vinicola presente in Italia. Comprende oggetti, documentazione, opere d'arte e artigianato sul tema del vino. E, per restare in tema, suggeriamo anche una visita alle **Cantine Giorgio Lungarotti**.

MOO, Museo dell'Olivo e dell'Olio a Torgiano:

Altra chicca da non perdere è il **MOO** (**Museo dell'Olivo e dell'Olio**) situato in un piccolo nucleo di abitazioni medioevali all'interno delle mura castellane, dove sono conservati documenti, incisioni, recipienti d'epoca per la conservazione ed altri oggetti storici. Se avete ancora tempo a disposizione, vi consigliamo una passeggiata nei dintorni di Torgiano, a **Brufa**, località nota per essere tappa della Strada del Vino e dell'Arte, che ospita ogni anno artisti che lasciano le proprie sculture sul territorio, dando vita ad un museo all'aria aperta.

INFORMAZIONI GENERALI:

Orari d'Apertura: Dal Martedì alla Domenica 10-13/15-18

Dove: MUVIT Torgiano, Corso Vittorio Emanuele, 31 – Perugia

MOO Torgiano, Via Garibaldi, 10 – Perugia

Info: Tel 075.9880200 – Fax 075.9887252
prenotazionimusei@lungarotti.it – www.lungarotti.it/fondazione

Il Poggio degli Olivi

Assisi...

(Assisi)

Nella splendida Assisi, adagiata alle pendici del monte Subasio, è normale che tutte le cose parlino di San Francesco, ma al contempo essa è una deliziosa cittadina medievale ricca di angoli caratteristici.
E' d'obbligo iniziare il tour della città dalla **Basilica di San Francesco**, costruita nel XIII secolo e composta da due parti talmente diverse da essere complementari: la chiesa inferiore e la chiesa superiore.

La **Basilica di San Francesco** sorge oggi là dove il Santo aveva scelto di essere sepolto, nella zona di Assisi che nel medioevo era nota come "colle dell'inferno", ovvero il luogo che in quell'epoca era destinato alle esecuzioni pubbliche. L'edificio è oggi composto da due chiese sovrapposte, quella superiore ha aspetto gotico, luminoso e slanciato , quella inferiore invece, a cui si accede attraverso un portale gotico del 200, è bassa ed austera. Qui l'interno ad una navata con transetto ospita gli straordinari "affreschi allegorici" di Giotto, la "Madonna Angeli e San Francesco" e i "Cinque Santi" di Simone Martini, gli "Episodi della vita e della passione di Cristo", la "Madonna e Santi" e le "Stigmate" di Lorenzetti.

(Basilico di San Francesco, Assisi)

(Tempio di Minerva, Assisi)

Proseguendo per Via San Francesco si raggiunge la medioevale **Piazza del Comune** attorno a cui spicca il **Tempio di Minerva**, risalente al I secolo a.c.
Attraverso Corso Mazzini si arriva poi in piazza **Santa Chiara**, dominata dall'omonima Basilica in cui è possibile ammirare i resti della santa. Non bisogna dimenticare di visitare la **chiesa di San Rufino**, vescovo, martire e patrono d'Assisi.

Andate alla scoperta dei luoghi più umili legati a San Francesco, **l'Eremo delle Carceri** e la **Porziuncola** di Santa Maria degli Angeli. E' poi un'idea originale percorrere il giro delle **mura medioevali** e il varco delle sette porte.
Non va dimenticato di scattare una foto da cartolina dalla **Rocca Maggiore!**

(Basilica di Santa Chiara, Assisi)

Il Poggio degli Olivi

Spello...

(Spello)

Spello sorge fra Assisi e Foligno, adagiata su uno sperone del Monte Subasio al di sopra di una fertile pianura irrigua. Fra le città della zona è quella che sicuramente annovera il maggior numero di testimonianze di epoca romana; la cinta muraria, poi fondamenta per quella medioevale, i resti del teatro, dell' anfiteatro, delle terme e le splendide **Porta Consolare, Porta Urbica e Porta Venere** di epoca augustea.

Salendo verso l' alto si raggiunge la **chiesa di Santa Maria Maggiore** , costruita fra il XII e il XIII secolo, la quale benché mostri una bella facciata rifatta con materiali antichi nel 1644 contemporaneamente ad una modifica dell'impianto architettonico, ha al suo interno il più grande tesoro. E' infatti qui la splendida **Cappella Baglioni**, sul lato sinistro della navata, dipinta dal **Pinturicchio** con le immagini dell' Annunciazione, della Natività e della Disputa al Tempio, oltre ad altri affreschi dello stesso autore nelle cappelle della crociera e del **Perugino** sui pilastri di accesso al presbiterio.

(Porta Venere, Spello)

(Cappella Baglioni, Spello)

Non lontano possiamo visitare la **chiesa duecentesca di S. Andrea** che ospita la tavola Madonna e Santi del **Pinturicchio.** Non bisogna dimenticare il **palazzo comunale in Piazza della Repubblica** con un bel portico ogivale e la **chiesa di S. Lorenzo** con resti dell' antico edificio del XII secolo. Dai ruderi della rocca trecentesca, situata sulla sommità del colle, si domina la valle del Topino e i colli tutt' intorno. Appena fuori dell' abitato sorgono la **chiesa romanica di S. Claudio** e la **Chiesa Tonda** eretta nel periodo rinascimentale a croce greca e con cupola ottagonale.

Notevole è anche **Villa Costanzi**, meglio conosciuta come **Villa Fidelia**: creata sulle rovine di un santuario romano, presenta una struttura a terrazzamenti e fu voluta dalla famiglia Urbani nel Cinquecento. Oltre ad ospitare ogni anno eventi culturali e concerti di qualità racchiude al suo interno uno splendido parco con alberi secolari e un palazzo settecentesco in cui è allestita una mostra dedicata ad artisti contemporanei come Tamburi, Guttuso, Mangù e Ligabue ed un' altra dedicata ad artisti classici come Tiziano, Carracci e Fattori.

(Villa Fidelia, Spello)

Il Poggio degli Olivi

Le Infiorate di Spello...

L'**infiorata di Spello** è una manifestazione che si svolge ogni anno nella cittadina umbra in occasione della festività del Corpus Domini (nona domenica dopo la Pasqua).
Gli infioratori lavorano un'intera notte per realizzare tappeti e quadri floreali che si snodano per le vie del centro storico del caratteristico borgo destinati ad onorare il passaggio del Corpo di Cristo, portato in processione dal vescovo la domenica mattina. Il risultato è un percorso di **circa 1,5 km** caratterizzato dall'alternarsi di **oltre sessanta diverse infiorate**.

Spello è nota per le sue **INFIORATE DEL CORPUS DOMINI**, stupende creazioni di decorazione floreale eseguite da veri artisti che le progettano e le preparano per mesi, usando soltanto elementi vegetali e floreali.

Quei **variopinti "tappeti" ornamentali** si diramano lungo tutte le vie e le piazzette, emanando il loro profumo e offrendo uno spettacolo gioioso di colori ai numerosissimi visitatori che vengono a visitare Spello per l'occasione. Ogni anno a Spello si confezionano circa **1.500 metri di tappeti e quadri floreali che, ispirati a motivi religiosi** (secondo la libera fantasia o riproducendo opere famose) **celebrano Gesù e il miracolo eucaristico**.

L'usanza di addobbare con i fiori il percorso delle processioni religiose ha radici lontane nel tempo e solo alcuni secoli fa si è trasformata in vero e proprio **omaggio alla festa religiosa del Corpus Domini**, il miracolo eucaristico.

Gli Spellani, tuttavia, non completamente paghi di questo modesto seppure significativo omaggio, nei primi anni del XX secolo iniziarono a conferire alle loro infiorate una caratteristica peculiare che, con l'andare degli anni, è assurta a sublime **forma artistica**.

Le Infiorate artistiche di Spello in onore del Corpus Domini risalgono ai primissimi decenni del '900, grazie all'iniziativa di una donna che, intorno al **1930**, disegnò sulla strada una semplice figurazione floreale con ginestre e finocchi, ottenendo il plauso degli abitanti del paese i quali vollero subito imitarla, avviando una sfida "positiva" per la realizzazione di opere sempre più belle e grandi. Ed è così che in poco tempo prese piede a Spello la composizione artistica del tappeto fiorito che trasformò la festa del Corpus Domini in un'occasione gioiosa in cui tutte le famiglie e poi gruppi di infioratori sempre più esperti potevano confrontare i propri lavori e **premiare quelli giudicati migliori per abilità tecnica, precisione e creatività**.

Il Poggio degli Olivi

Trevi...

(Trevi con Assisi sullo sfondo)

Sorta in epoca romana nei pressi della via Flaminia e delle rive del Clitunno, vicino alla città di San Francesco e alla patria del Sagrantino,Trevi è Città dell'Olio e inserita nel Club Borghi più belli d'Italia! Immersa tra gli ulivi, Trevi conserva testimonianze romane, come le poderose mura (I secolo a.C.) che cingono il centro abitato, e medievali come porta del Bruscito, porta del Cieco, porta San Fabiano e l'arco del Mostaccio che conferiscono un'atmosfera particolarmente affascinante.

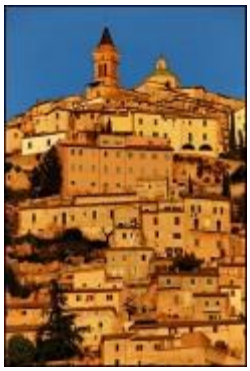
Lungo il percorso che sale verso il centro storico del borgo incontrerete **il Santuario della Madonna delle Lacrime**. Secondo la tradizione, il Santuario ebbe il nome dalla lacrimazione di un dipinto raffigurante la Madonna, al quale seguirono numerosissimi miracoli. La struttura è a croce latina irregolare con un'unica navata slanciata verso l'alto con ampie volte a crociera e rappresenta un significativo esempio del Rinascimento in Umbria.

Il cuore del centro storico è **Piazza Mazzini**, chiusa ad angolo dal **Palazzo comunale** del XIII secolo con la **torre civica**. Del XIX secolo, opera dell'architetto Domenico Mollaioli, **il Teatro Clitunno**, con all'interno un bel sipario dipinto da Domenico Bruschi. Inserito, dopo il restauro del 1993, nei circuiti regionali, ospita numerosi spettacoli nell'arco dell'anno.

(Piazza Mazzini, Trevi)

La chiesa di San Francesco, del XIV secolo, in stile Gotico, fu eretta per onorare il Santo che aveva predicato a Trevi nel 1213. All'interno potrete ammirare resti di affreschi del XIV e XV secolo, un organo monumentale del 1509 ed un Crocifisso del XIV secolo. L'ex convento annesso alla chiesa ospita il complesso museale dove sono raccolte le **opere d'arte di San Francesco** ed il **Museo Regionale della Civiltà dell'Olio**. Intitolata al primo vescovo di Trevi, patrono della città, la **chiesa di Sant'Emiliano**. Realizzata in stile romanico ma rivisitata più volte nei secoli successivi, presenta in facciata un bel portale quattrocentesco coronato da un timpano con pregevole altorilievo raffigurante "Sant'Emiliano tra i Leoni".

Cosa vedere a Trevi in un giorno oltre agli edifici sacri?



(Trevi)

Noi vi suggeriamo una visita ai palazzi più importanti: **Palazzo Lucarini**, uno dei più prestigiosi, sede del ***Trevi Flash Art Museum***, dove sono ospitate mostre periodiche di arte contemporanea di livello internazionale; **Palazzo Natalucci**, dalle caratteristiche porte arabe; **Palazzo Valenti** che conserva una delle più antiche raccolte archeologiche dell'Umbria.

Il Poggio degli Olivi

Spoleto...

(Duomo di Spoleto)

Antica capitale dei duchi longobardi **Spoleto** vi lascerà senza fiato grazie alla ricchezza del patrimonio storico-artistico cittadino, testimonianza delle più diverse epoche storiche che la videro protagonista. In una cartolina indirizzata allla moglie Herman Hesse scriveva:

"*Spoleto è la scoperta più bella che ho fatto in Italia […], c'è una tale ricchezza di bellezze pressoché sconosciute, di monti, di valli, foreste di querce, conventi, cascate!*"

Non è facile tra le tante bellezze, decidere cosa vedere a Spoleto per prima ma Vi consigliamo di cominciare l'itinerario dalla maestosa **Rocca Albornoziana** che domina la città; illustre testimonianza della presenza dei papi e dei governatori a Spoleto la Rocca, delimitata da un alto sistema di mura perimetrali alternate da sei torri squadrate, è infatti il simbolo della città e si divide in due aree distinte: il **Cortile d'onore**, con il Museo nazionale del Ducato e uno spazio polivalente per mostre, concerti e convegni, e il **Cortile delle armi**, con un teatro all'aperto.

Lungo 236 metri ed alto circa 90, il **Ponte delle Torri di Spoleto** è una mastodontica opera a dieci arcate che fa da raccordo tra il Colle Sant'Elia e Monteluco. L'attraversamento è costituito da una strada ed un canale dell'acqua, sorrette da arcate ogivali e piloni di pietra. Vi si giunge attraverso una lunga passeggiata panoramica intorno alla Rocca.

(Ponte delle Torri, Spoleto)

Scendendo approfittate per immergerVi nell'atmosfera dell'impero romano visitando il **Teatro Romano** (I sec. d.C.) che viene ancora utilizzato per spettacoli e rappresentazioni varie. Imboccando quindi via Monterone fino all'incrocio, alla Vostra destra troverete **Palazzo Mauri** (sede della Biblioteca comunale), a sinistra la **chiesa di Sant'Ansano** e la **Cripta di Sant'Isacco**, l'**Arco di Druso e Germanico**. In **Piazza del Duomo** troverete la **Cattedrale di Santa Maria Assunta**, raro esempio di sintesi dell'architettura romanica, che ospita affreschi del **Pinturicchio** e di **Filippo Lippi**.

(Panoramica di Spoleto)

Dal 1958, ogni estate Spoleto diventa cornice e palcoscenico del **Festival dei Due Mondi**, la "creatura" del Maestro Giancarlo Menotti, dove artisti di tutto il mondo si esibiscono in concerti, danze e spettacoli.

Un vero e proprio tributo all'arte in tutte le sue forme!

Il Poggio degli Olivi

Todi...

(Panoramica di Todi)

Nota come "la città più vivibile del mondo" (ma i tuderti preferiscono dire "città ideale"!), **Todi** è una città medievale di una bellezza ed eleganza unica che sorge in cima ad una collina a dominare l'incantevole valle del Tevere. Situata a pochi chilometri da Perugia e Orvieto, la cittadina è circoscritta tra **3 cerchia di mura** (etrusche, romane e medievali) che racchiudono innumerevoli tesori. Tra le cose da vedere a Todi, una delle vedute più belle è sicuramente quella di **Piazza del Popolo**, cuore pulsante della cittadina su cui si affacciano alcuni degli edifici più importanti del centro storico che si contrappongono, con un effetto suggestivo, al complesso religioso.

Qui potrete ammirare il complesso del **Palazzo Comunale**, nato dall'unione del **Palazzo del Popolo** in cui sono ospitati il **Museo lapidario**, la **Pinacoteca Civica** e il **Museo Etrusco Romano**, il duecentesco **Palazzo del Capitano** e il **Palazzo dei Priori**, forse il più bello dei tre. Il **Duomo**, eretto nel XII secolo sui resti di un tempio dedicato al dio Apollo, è caratterizzato da una lunga scalinata d'accesso e da una bella facciata romanica. Poco distante, a circa 20 metri dalla piazza si trova la **Chiesa di San Fortunato**, dedicata al santo patrono della città ed edificata nel XIII secolo, che conserva nella cripta la tomba del poeta umanista **Jacopone da Todi**.

(Piazza del Popolo)

(Tempio della Consolazione)

Nei nostri suggerimenti su cosa vedere a Todi non può mancare il **Tempio della Consolazione**, eseguito nel XVI secolo su disegno di **Bramante** che presenta una struttura a pianta centrale sormontata da una bella cupola e che ospita sul suo altare un' antica immagine della Madonna, la quale, secondo la tradizione, era miracolosa. Per sperimentare davvero la bellezza di Todi vi suggeriamo una visita ai suoi tesori sotterranei, le **Cisterne**. Costruite dai Romani, sono situate proprio sotto Piazza del Popolo e venivano utilizzate per raccogliere l'acqua piovana.

Un altro suggerimento su cosa fare a Todi: un tuffo nel **Medioevo!** Attraversate i tre borghi medioevali di Ulpiano, Nuovo e di Porta Fratta e la zona della Valle inferiore detta dei Pontigli; all'interno degli angusti vicoli si aprono frequentemente le porte a tutto sesto delle antiche botteghe artigiane, facenti capo, in epoca medioevale, alle **ventitré corporazioni di arti e mestieri** che dominavano l'intera vita economica cittadina; erano spesso le stesse corporazioni, oltre agli ordini monastici, a commissionare la costruzione delle numerose piccole chiese e degli oratori di cui sono ancora visibili le tracce. Adiacente a Piazza del Popolo, **Piazza Garibaldi** offre una vista mozzafiato della campagna sottostante e per un'altro bel panorama vi suggeriamo di salire sul suo punto più alto, il **campanile di San Fortunato**, da cui è possibile intravedere persino Perugia!

Il Poggio degli Olivi

Orvieto...

(Duomo di Orvieto)

Orvieto, una delle **città più antiche di Italia**, deve le sue origini alla **civiltà etrusca**: i primi insediamenti risalgono al IX° secolo a.C. e si localizzarono all'interno delle **grotte tufacee**ricavate nel massiccio su cui sorge attualmente la cittadina umbra.
Impossibile non iniziare il tour orvietano dallo splendido **Duomo**, un variopinto esempio di architettura romanico-gotica, ricchissimo di opere d'arte, che custodisce al suo interno il **Sacro Corporale**. Iniziato nel 1290, fu poi continuato da **Lorenzo Maitani**, al quale si deve in particolare la mirabile **facciata** con i suoi eccezionali bassorilievi; l'elegante fronte, largo 40 metri ed alto 52 m, è impreziosito da mosaici e dal rosone di **Andrea Orcagna**. L'interno del Duomo è ornato di importanti opere, tra le quali i celebri affreschi di **Luca Signorelli** e il **Reliquiario del Corporale**, celebre capolavoro d'oreficeria.

Dopo aver visitato il Duomo, Vi consigliamo di immergerVi nell'atmosfera senza tempo della **Città Sotterranea** che fu interamente ricavata dalle cavità scavate dagli abitanti nel corso dei secoli, ricca di pozzi e grotte; il più famoso è probabilmente il **Pozzo di San Patrizio**, accanto ai giardini comunali che si trovano all'interno della **Fortezza dell'Albornoz**. Il pozzo, straordinaria opera di ingegneria civile del Cinquecento, fu scavato per volere di **Clemente VII,** rifugiatosi ad Orvieto durante il sacco di Roma nel 1527. La sua realizzazione, voluta per motivi di sopravvivenza in caso di assedio o calamità naturali, fu affidata ad Antonio da Sangallo, coadiuvato da Giovanni Battista da Cortona. Le sue dimensioni sono impressionanti: **profondo 62 metri, ha un diametro di 13,5 metri**. Tutt'attorno si snodano due scale a chiocciola elicoidali che non si incontrano mai; le due scalinate, composte da 248 gradini ognuna, ricevono luce da 72 finestre creando un'**atmosfera surreale**.

(Pozzo di San Patrizio)

(Festa della Palombella)

Il sottosuolo della città riserva però ancora tante sorprese; a pochi passi dal Duomo i cunicoli e le cavità svelano un altro mondo da scoprire: è quello di **Orvieto Underground**, che consente di effettuare visite guidate in un complesso sotterraneo polivalente scavato a partire dal IX secolo a.C.; anche qui pozzi, cave, laboratori e frantoi per le olive hanno garantito la sopravvivenza degli abitanti in superficie per millenni. Orvieto è anche ricca di tradizioni; oltre alle funzioni religiose e all'**esposizione della santa reliquia**, esiste un **corteo storico rievocativo** che coinvolge 400 figuranti, e la **Festa della Palombella**, risalente al Trecento. In quest'occasione viene fatta «volare» una colomba, legata a una raggiera scoppiettante di mortaretti su un cavo d'acciaio dalla chiesa di San Francesco al Duomo; la colomba viene poi donata alla prima coppia di sposi di quel giorno.

Il Poggio degli Olivi

Bevagna...

(Chiesa di San Michele Arcangelo)

L'antica cittadina di origini romane di **Bevagna** è collocata al margine occidentale della piana di Foligno, ai piedi del gruppo collinare dove sorge Montefalco, presso l' ansa del fiume Timia. L'aspetto odierno è sicuramente il frutto dello sviluppo medioevale, infatti benchè i Romani avessero impostato l' antica **Menania** in modo tale che la via Flaminia fosse il decumano della cittadina, oggi il baricentro urbano è posto più a sud. In **Piazza Silvestri**, centro nevralgico della cittadina, con la sua forma irregolare e molto caratteristica. Qui si trovano il Palazzo dei Consoli e 3 chiese: la chiesa di San Michele, la chiesa di S. Domenico e la chiesa di San Silvestro.

Il **Palazzo dei Consoli** pare sia stato costruito da Maestro Prode nel 1270; presenta sulla facciata bifore gotiche e una bellissima scalinata che porta ad un'ampia loggia coperta da volte a crociera. Dal 1886 al suo interno ospita il **Teatro Torti,** un gioiellino che può accogliere solo 140 posti, interamente decorato dalle sapienti mani di Domenico Bruschi e Mariano Piervittori. La **chiesa di San Michele**, che fu costruita nel XIII sec.per opera del Maestro Binello e di Rodolfo, presenta un'architetura a tre navate, e nell'interno si trovano numerose opere.

(Fontana di Bevagna)

(Piazza Silvestri, Bevagna)

La **chiesa di S. Domenico** del 1291, è stata costruita su un preesistente oratorio. La **chiesa di San Silvestro**, anch'essa con facciata romanica, ci accoglie con un elegante portale sulla cui sommità poggia una trifora e due bifore. All'interno possiamo notare la presenza di tre navate dove sono presenti affreschi di scuola Umbra. La **fontana** che completa la scenografia di questo eccezionale spazio pubblico è invece un rifacimento di epoca ottocentesca.

Ancora oggi sono ben conservate le **porte medioevali** della cittadina, anche in seguito ad interventi ricostruttivi come quello del 1797 su **Porta San Venanzo** e lunghi tratti dell' antica cerchia di mura. Non mancano, inoltre, testimonianze delle origini più antiche di Bevagna: i resti di un tempio del II secolo d.C. sul quale fu successivamente eretta la **Chiesa medioevale della Madonna della Neve**, il **teatro romano** (II secolo d.C.) che rimane a far da fondamenta ad un isolato circolare lungo il corso dell'antica Flaminia e i notevoli resti di mosaici appartenenti forse ad un edificio termale che rappresentano animali marini. Fra le più importanti manifestazioni che sono organizzate nella città merita senza dubbio una nota particolare la rievocazione storica del **Il Mercato delle Gaite.**

(Scorcio di Bevagna)

Il Poggio degli Olivi

Il Mercato delle Gaite a Bevagna...

Mercato delle Gaite

Il **Mercato delle Gaite, rievocazione storica Medioevale** trae ispirazione dall'antica divisione di Bevagna in 4 quartieri (**Gaite**, appunto) su cui si basava l'organizzazione della città in epoca medievale. Lo scopo della manifestazione è quello di ricostruire con la maggiore attinenza storica e dovizia di particolari la vita quotidiana degli abitanti di Bevagna tra il 1250 e 1350 A tal scopo, fin dal 1983 un gruppo di studiosi esamina accuratamente lo **Statuto cinquecentesco del Comune di Bevagna** da cui sono tratte le informazioni necessarie alla ricostruzione storica della vita dell'epoca.

Per dieci giorni, quindi, **alla fine di giugno** Bevagna fa un tuffo, in questo remoto passato: le antiche botteghe dei mestieri medievali riaprono i loro battenti e riprendono le attività e le strade si popolano di bevanati che in abiti d'epoca vivono la quotidianità dei loro avi mangiando, lavorando, giocando proprio come loro. Oggi come allora la città si divide in **quattro gaite**, ma oggi ognuna rivaleggia con le altre nel tentativo di dare un interpretazione storicamente fedele del ruolo che rivestiva nel medioevo.

Lo **spirito di competizione** è alla base della animata manifestazione e si concretizza nella partecipazione a **quattro gare**: **gara del mercato, gara dei mestieri gara gastronomica, gara sportiva di tiro con l'arco**.
Con un complesso sistema a punti, assegnati da professori esperti nei diversi campi e chiamati a giudicare la attinenza storica, l'ultimo giorno della manifestazione si decreta il vincitore che riceve in dono il palio della vittoria.

Il forte spirito di appartenenza alla propria gaita rende le competizioni molto interessanti e stimola un continuo miglioramento delle proposte delle gaite nei vari settori con evidente vantaggio delle qualità generale della manifestazione Il Mercato delle Gaite è oggi annoverato tra le più importanti manifestazioni storiche dell'Umbria e fa parte della **Associazione Regionale Manifestazioni**.

Il Poggio degli Olivi

Montefalco...

(Piazza Circolare, Montefalco)

E' conosciuta soprattutto per il vino, ma questa cittadina riserva molto di più al visitatore. L'incantevole posizione geografica in cui si trova le ha procurato l'appellativo di **"Ringhiera dell'Umbria".** Dai suoi belvedere si scopre infatti una parte dell'Umbria e si ammirano tutto intorno i centri di Perugia, Assisi, Spello, Foligno, Trevi, Spoleto, Gualdo Cattaneo, Bevagna; ma quello che colpisce maggiormente sono le colline ricoperte di oliveti e di vigneti!
Cosa vedere a Montefalco in un giorno? Incominciamo il Vostro tour dalle sue splendide **mura medioevali**, intramezzate dalle porte di Federico II, di Sant'Agostino, di Camiano, della Rocca e di San Leonardo

Una volta entrati in città si potrà visitare la **chiesa-museo di San Francesco** che rappresenta una sintesi della storia, della cultura e della tradizione di Montefalco. Essa dal 1895 é la sede del **Museo civico** che si articola in tre spazi espositivi: la ex chiesa, nota in tutto il mondo per gli affreschi delle **Storie della vita di San Francesco** di **Benozzo Gozzoli**, la pinacoteca e la cripta, in cui si trovano frammenti di varie epoche. Percorrete poi la via su cui si affaccia la chiesa-museo di San Francesco fino ad arrivare alla bella **piazza circolare** dove si affacciano il **Palazzo del Comune**, la **ex chiesa di San Filippo Neri** oggi teatro, l'**oratorio di S. Maria** e significativi esempi di residenze signorili del XVI secolo.
Vi consigliamo di visitare la **chiesa di Santa Chiara della Croce** che ha una severa e classica eleganza con un interno solenne a tre navate e un'urna d'argento dove riposa il corpo della Santa. Attraverso la Sagrestia si raggiunge l'antica chiesetta di Santa Croce, con pregevoli affreschi trecenteschi di scuola umbra.

(Chiesa-Museo di San Francesco, Montefalco)

(Vicolo di Montefalco)

Della Santa resta anche il **monastero agostiniano di Santa Chiara**, del quale divenne badessa nel 1291. All'interno del monastero di clausura, visitabile su richiesta, vi sono numerose opere d'arte, in gran parte sistemate nel chiostro quattrocentesco. In una delle sale si trova un affresco di **Benozzo Gozzoli** raffigurante Santa Chiara. Il Chiostro Piccolo ha un giardino molto particolare: le sue aiuole raffigurano i Misteri della Passione e vi cresce l'Albero di Santa Chiara, le cui bacche vengono utilizzate dalle monache per intrecciare le corone del rosario. Se siete a Montefalco in estate, tra i nostri consigli su cosa fare a Montefalco non mancherà imperdibile l'appuntamento estivo de **"La Fuga del Bove",** tradizione di Montefalco che si ripete ogni anno e che trasforma la Piazza in un teatro a cielo aperto!

Il Poggio degli Olivi

Perugia...

(Perugia)

Il bello di **Perugia** è che, essendo ubicata sulla cima di un colle, è davvero suggestiva da vedere già quando ti si presenta davanti mentre si percorre la strada per raggiungerla. Ovviamente la parte più interessante è quella antica, faticosa da visitare perché fatta di salite e discese piuttosto ripide, ma piuttosto suggestiva. Armatevi di scarpe basse perchè a Perugia si cammina, ed è in cima a una delle molte salite che conquisterete il cuore della città, **Piazza IV Novembre** dove non potrete non rimanere a bocca aperta ammirando la celebre **Fontana Maggiore**, simbolo della città.

(Fontana Maggiore, Perugia)

Venne costruita tra il 1275 e il 1278 da Nicola e Giovanni Pisano; le cinquanta formelle che decorano la vasca inferiore raffigurano il calendario dei lavori agricoli, alcuni episodi biblici, storici e mitologici, i due simboli della città (il grifo), del partito guelfo (il leone) e dell'impero (l'aquila), le sette arti liberali e la filosofia. Divertitevi a trovare nelle formelle le due scene tratte dalle favole di Esopo (gru e lupo e lupo e agnello). Piazza IV Novembre è ammantata inoltre dalla **Cattedrale di San Lorenzo** e dall'imponente **Palazzo dei Priori**, dove ha sede dal 1878 la **Galleria Nazionale dell'Umbria**, il cui ricco patrimonio artistico è organizzato secondo un percorso cronologico: al terzo piano sono raccolte le opere che vanno dal XIII al XV secolo, al secondo piano quelle dal XVI al XIX secolo. Fra tutte, spiccano i capolavori di **Duccio di Buoninsegna, Piero della Francesca, Beato Angelico, il Pinturicchio e il Perugino**.

(Palazzo dei Priori, Perugia)

Lo splendido **Palazzo dei Priori**, edificato in stile gotico tra il 1293 ed il 1443, è uno dei migliori esempi di palazzo pubblico dell'età comunale. Vi si accede da Piazza IV Novembre, attraverso un portale duecentesco ornato dalle statue del grifo e del leone. L'interno, oltre ad ospitare la Galleria Nazionale dell'Umbria sopra citata, conserva ambienti di notevole interesse come la **sala dei Notari**, costituita da otto archi a tutto sesto aventi diverse pitture che narrano leggende, storie bibliche e massime.

I **parcheggi** non sono numerosissimi e quasi tutti a pagamento, però è presente una linea di scale mobili che arrivano direttamente in centro, oltre alla innovativa linea del **minimetrò** all'aperto. Una volta in centrosi raggiungono facilmente i maggiori **palazzi e monumenti** di interesse artistico che si trovano nei pressi del corso cittadino ricco di negozi, per cui piacevole da percorrere. Non tutti fanno attenzione alle porte laterali che si trovano lungo il corso, alcune delle quali sono l'accesso a delle terrazze da cui si gode di un panorama bellissimo e dove si trovano **mercatini e ristoranti**.

(Via dell'Acquedotto, Perugia)

Il Poggio degli Olivi

Corciano...

(Veduta di Corciano)

Secondo una antica leggenda, **Corciano** deve il suo nome e le sue origini a **Coragino**, mitico compagno di Ulisse. Le sue origini etrusco-romane sono documentate dal ritrovamento di una necropoli etrusca e dai numerosi reperti oggi raccolti presso la sede municipale. Nel 1242 Corciano era libero Comune, ma la sua se pur strettamente legato alla vicina e dominante città di Perugia. Il periodo rinascimentale fu molto fiorente per la cittadina, che potè permettersi di adornarsi di caratteristiche costruzioni e pregevoli opere d'arte. Entrando a Corciano da **Porta S. Francesco**, si accede al **corso Cardinale Rotelli**, la via principale del centro storico. Immediatamente sulla destra si trova il **Palazzo municipale,** (XVI sec.), in origine *residenza dei duchi Della Corgna*, che conserva pregevoli decorazioni. Di particolare importanza sono quelle del soffitto della sala del Consiglio (fine XVI sec.), opera degli Zuccari. Proseguendo si incontra il **Palazzo del Capitano del Popolo** (XV sec.), antica residenza del rappresentante della dominante Perugia, con a fianco il **Palazzo dei Priori e della Mercanzia**. Si giunge quindi in **piazza Coragino**, dove si trova un bel **pozzo circolare del XVI secolo.** Sul lato destro sorge la **chiesa di Santa Maria Assunta** del XIII secolo. All'interno sono conservate due opere pittoriche di grande valore: il Gonfalone di **Benedetto Bonfigli** (1472), e l'Assunta del **Perugino** (1513). Proseguendo si incontra la **chiesetta di San Cristoforo,** della prima metà del 1500, che ospita una Raccolta di arte sacra.

(Corciano)

(Torrione di Porta Santa Maria)

Di particolare interesse è il **Museo della Casa Contadina** che riproduce, con autentici oggetti domestici e di lavoro, la tipica abitazione corcianese del periodo preindustriale. Notevole è pure **l'antico "Spedale" del borgo**, che conserva un affresco del 1494 attribuito ad Andrea d'Assisi detto l'Ingegno. Poco oltre si trova il **Torrione di Porta Santa Maria**, emblema di Corciano, costruito nel 1482, seguito da una bella passeggiata posta sopra le antiche mura, nella quale si possono ammirare due sculture romaniche raffiguranti leoni. La **chiesa di San Francesco**, gotica, contiene varie opere d'arte, tra cui un Crocifisso cinquecentesco, una tela del Bandiera, una statua di San Bernardino dell'Orsini, e una tavola del Caporali, oltre ad affreschi di scuola umbro-senese dei secoli XIV e XV.

Fra le più importanti manifestazioni organizzate nella città merita senza dubbio una nota particolare il **Corciano Festival** che propone alcune manifestazioni in costume del '400 che oltre ad un valore folkloristico hanno lo scopo di ripresentare la vita di un castello medievale e di alcune sue manifestazioni religiose. Il Corciano Festival rievoca questi momenti di vita quotidiana in uno scenario immutato, in cui i cittadini non sono solo comparse ma veri e propri protagonisti di una rappresentazione storica vissuta intensamente e con profonda partecipazione.

(Corciano Festival)

Il Poggio degli Olivi

Il Lago Trasimeno...

(Passignano sul Trasimeno)

Immerso nel verde delle colline umbre, il **Lago Trasimeno** è il quarto d'Italia per estensione. Sulle sue sponde si trovano borghi di una bellezza mozzafiato come **Castiglione del Lago, Passignano sul Trasimeno, San Feliciano, Tuoro sul Trasimeno, Castel Rigone**, ma non sono meno fascinosi i borghi situati più all'interno come l'etrusca **Panicale, Lisciano Niccone e Piegaro**. Sul lago Trasimeno ci sono tre isole: Isola Maggiore, Isola Minore e Isola Polvese. La più grande è l'**Isola Polvese**, liberamente visitabile, che oltre ai bellissimi scorci offre ai visitatori tre punti d'interesse: la **Rocca**, le **rovine della Chiesa Olivetana di San Secondo** e la **Chiesa di San Giuliano**. Una volta sbarcati sull'**Isola Maggiore**, l'unica abitata, ci si trova in una piazzetta con due possibilità andare a destra verso il mulino a vento e la chiesa di San Michele Arcangelo oppure andare a sinistra verso il Lungo Lago. Qui le cose da vedere sono diverse: la zona di attracco (via Guglielmi) con i suoi palazzi, la Chiesa di San Salvatore, la Chiesa di San Francesco, il mulino a vento e molto altro ancora. La terza isola, l'**Isola Minore** (detta anche Isoletta) è privata e non visitabile.

Vi suggeriamo il tour in **traghetto** delle isole per cui vi conviene lasciare l'auto a **San Feliciano** e prendere uno dei traghetti del primo mattino per l'Isola Polvese. Dopo la visita a Isola Polvese riprendete il traghetto per ritornare San Feliciano e recatevi a Passignano o a Tuoro Punta Navaccia dove potrete prendere il traghetto per l'Isola Maggiore.
Dopo aver visitato le isole Vi consigliamo di percorrere il periplo del Lago Trasimeno: suggeriamo una visita alle due incantevoli cittadine di **Castiglione del Lago** e **Passignano sul Trasimeno.**

Tra le cosa da fare sul Lago Trasimeno non dimenticate una **visita ai castelli del lago:** dalla **Rocca del Leone di Castiglione del Lago** ed alla **Torre dei Lambardi di Magione** fino ai ruderi del **Castello di Zocco.** Iniziate l'itinerario a Castiglione del Lago con la visita al **Palazzo della Corgna** ed alla **Rocca del Leone.** Il biglietto è unico per entrambe le strutture e la visita dura dalle 2-3 ore. Merita una visita anche il paese di **Monte del Lago.**
A **Magione** troverete invece il **castello dei Cavalieri di Malta** e, in alto sopra il paese, la **Torre dei Lambardi.**
Tra le cose da fare sul Lago Trasimeno noi consigliamo anche una visita al **Castello di Mongiovino**, piccolo borgo fortificato nel comune di **Panicale** che ospita anche una bella chiesa del 1513 in stile bramantesco dedicata alla Vergine Maria, **il Santuario di Mongiovino.**

(Passignano sul Trasimeno)

(Castiglione del Lago)

Il Poggio degli Olivi

Gubbio...

(Panoramica di Gubbio)

(Palazzo dei Consoli, Gubbio)

Adagiata alle falde del Monte Ingino, **Gubbio** è tra le più antiche città dell'Umbria, meravigliosamente conservata nei secoli e ricca di monumenti che testimoniano il suo glorioso passato. Consigliamo di cominciare il Vostro tour eugubino dal **Duomo**, chiesa maggiore di Gubbio e tesoro d'arte. Entrate al suo interno per ammirare le opere dei maggiori artisti eugubini del Cinquecento e i due organi della stessa epoca ivi custoditi. La scenografica e panoramica **piazza Grande** ospita anche **Palazzo dei Consoli**, simbolo della città, realizzato in stile gotico a testimoniare l'importanza di Gubbio in epoca medievale. Al suo interno ospita il **museo comunale**, il **"campanone"** e le sette **"Tavole Eugubine"**, il più importante documento per la storia dei popoli italici, datate fra il III e il II secolo a.C. Di fronte al Duomo sorge il **Palazzo Ducale**, eretto nel secondo Quattrocento per volontà del Duca Federico di Montefeltro, di cui si può ammirare lo studiolo (copia fedele dell'originale esposto al Metropolitan Museum di New York) oltre a uno splendido **cortile interno** composto da una serie di archi a tutto sesto sorretti da colonne e capitelli decorati. Degna di nota la **Casa di S. Ubaldo**, antica casa torre dove abitava il Santo patrono di Gubbio che risale a un periodo compreso fra il Due e Trecento, come testimoniano alcune tracce di decorazioni murali originali contenute all'interno. Non lasciate la "città dei matti" senza aver fatto un giro al **Parco Ranghiasci**, area verde che si arrampica lungo le vecchie mura partendo da una delle antiche porte della città e che offre **una delle migliori viste su Gubbio**. Se non soffrite di vertigini vale la pena di salire sulla cima del **Monte Ingino** (908 s.l.m.) con la funivia per ammirare la **Basilica di Sant'Ubaldo** che ospita le spoglie del santo e i famosi ceri. Obbligatorie una visita a una delle antiche **botteghe di fabbri** che si troverete in giro per il paese, dove ancora oggi si lavorano a mano materiali incandescenti battendoli sull'incudine.

(Corsa dei Ceri, Gubbio)

Fra le più importanti manifestazioni che sono organizzate nella città meritano senza dubbio note particolari la rievocazione storica del **Palio della Balestra** e la **Corsa dei Ceri** che viene considerata la più antica manifestazione folcloristica italiana e dal maggio 1160, anno in cui morì l'amato vescovo della città di Gubbio, Sant'Ubaldo, cui la celebrazione è dedicata, ha subìto pochissime modifiche. La Corsa dei Ceri torna puntualmente ogni **15 maggio** ed è un evento talmente sentito che i tre Ceri di Gubbio sono stati scelti come logo della regione Umbria fin dalla sua fondazione.

Il Poggio degli Olivi

Visite Guidate in Cantina con Degustazione...

Durante il Vostro soggiorno avrete la possibilità di effettuare **visite guidate con degustazioni nelle principali cantine vinicole della zona**,per coloro che desiderano conoscere i vini umbri, scoprire la storia del Sagrantino, capire le fasi della produzione vinicola e respirare i profumi della cantina dove i vini prendono vita e invecchiano, perdersi tra le vigne, immergersi con tutti i sensi nel territorio umbro, scambiare opinioni e condividere il piacere di un'esperienza degustativa. Accogliamo con lo stesso entusiasmo sia professionisti sia semplici curiosi che condividono con noi la passione per il vino!

CANTINA LUNGAROTTI, TORGIANO

Dalle più moderne tecnologie di vinificazione fino al suggestivo invecchiamento in legno e in bottiglia nella grotta delle riserve, il caveau con le migliori annate, fino all'imbottigliamento, passando per la grotta della spumantizzazione con metodo classico. Le degustazioni di vino sono seguite e organizzate da uno staff preparato e accompagnate da stuzzichini, merende e assaggi di prodotti tipici umbri (su prenotazione).

Indirizzo: Cantina Lungarotti, Viale Giorgio Lungarotti 2,
06089 Torgiano (PG)
Orari di visita: lunedì al venerdì, 08:30-13:00 e 14:30-18:30, dal mercoledì al venerdì 09:00-19:00 , sabato 9:30-18:00, domenica 10:00-17:00.
Contatti: +39 075-9886659 - welcome@lungarotti.it

LUNGAROTTI

CANTINA ANTONELLI SAN MARCO, MONTEFALCO

Nella cantina Antonelli a Montefalco potrete degustare, acquistare prodotti, visitare la cantina, i vigneti o passeggiare su uno degli itinerari del bosco.
Visite in cantina (solo su prenotazione): il tour guidato della cantina prevede la visita ad un vigneto di Sagrantino, al locale di vinificazione, alla bottaia, ed ai locali d'imbottigliamento e stoccaggio.
Degustazioni: Tutti i nostri vini possono essere degustati nella sala di degustazione. Non è prevista in questo caso la visita alla cantina.

Indirizzo: Località S. Marco, 60, 06036 Montefalco PG
Orari visite in cantina: dal lunedì al venerdì8.30-13.00 e 14.30-18.30
sabato domenica e giorni festivi: 9.30–13.00/14.30–18.30
Contatti: + 39 0742 379158 - info@antonellisanmarco.it

ANTONELLI

Il Poggio degli Olivi

Visite Guidate in Cantina con Degustazione...

TENUTA DI CASTELBUONO, BEVAGNA

Si chiama **"Carapace"** per la forma che ricorda la tartaruga simbolo di longevità e stabilità oltre che dell'unione tra la terra e il cielo. Questa Cantina nel cuore dell'**Umbria**, la **Tenuta Castelbuono**, è stata progettata appositamente per il **Sagrantino di Montefalco** e ha un padre e una madre, che sono la **famiglia LUNELLI** e il maestro **ARNALDO POMODORO**. Da questa unione di intenti e di passioni è nato un capolavoro: la prima grande scultura al mondo nella quale si lavora e si vive. Un luogo in cui arte e natura, scultura e vino dialogano sottolineando l'eccezionalità sia del contenente sia del contenuto. Entrare nel "Carapace" significa addentrarsi in una scultura di Pomodoro, come avverte subito il suo alfabeto artistico, immediatamente riconoscibile nella volta interna. Una cantina che regala emozioni, com'è successo al suo autore, **Arnaldo Pomodoro**. Lo ha raccontato lui stesso: *"Per la prima volta nella mia vita ho avuto l'emozione di poter camminare, parlare e bere all'interno di una mia opera".*

MARCELLO LUNELLI: "PER ME UN SOGNO CHE SI REALIZZA"

«Ho dedicato a questo progetto gli ultimi 6 anni della mia vita e la collaborazione con Arnaldo Pomodoro è qualcosa di preziosissimo che non dimenticherò», ha detto **Marcello Lunelli,** vicepresidente delle **Cantine Ferrari**. *«Dopo oltre 100 anni di bollicine tra le nostre Dolomiti avevamo voglia di metterci alla prova con nuove sfide. Così ci siamo lasciati attirare dal fascino dell'**Umbria**, terra di paesaggi, valori artistici e religiosi e soprattutto di un grande autoctono: il **Sagrantino di Montefalco**. Nel 2000 abbiamo acquistato alcuni dei vigneti più storici di Montefalco e abbiamo cominciato in collaborazione con l'Istituto Agrario di San Michele all'Adige un progetto volto a selezionare il patrimonio genetico del Sagrantino. Oggi possediamo **30 ettari vitati** nei comuni di Bevagna e di Montefalco; nel 2003 è venuto alla luce il **Montefalco Sagrantino** e l'anno successivo il **Montefalco Rosso**».*

Indirizzo: Tenuta Castelbuono Vocabolo Castellaccio, 9
06031 Bevagna (Perugia)
Orari di visita: La tenuta è aperta per visite guidate o degustazioni solo su prenotazioni. **Orario estivo**: Dal lunedì al venerdì 10.00-13.00/14.00-18.00 Sabato e Domenica 10.00-18-00.
Contatti: + 39 0742 361670

TENUTA
CASTELBUONO
MONTEFALCO SAGRANTINO

Il Poggio degli Olivi

Cascata delle Marmore, Terni...

Imboccando da **Terni** la strada statale Valnerina, si giunge dopo soli 7 km alla **Cascata delle Marmore**, sicuramente una tappa fondamentale per chiunque decida di visitare le bellezze naturali dell'Umbria. La Cascata delle Marmore è un'opera artificiale di sistemazione idraulica dovuta ai Romani; il fiume Velino, infatti, si allargava negli anni precedenti il 290 a.C. in una vasta zona di acque stagnanti, paludose e malsane. Allo scopo di far defluire queste acque, il console Curio Dentato fece scavare un canale che le convogliasse verso la rupe di Marmore, e da lì le facesse precipitare, con un balzo complessivo di **165 metri**, nel sottostante alveo del fiume Nera.

Lo spettacolare salto della Cascata delle Marmore ha ispirato poeti ed artisti di ogni periodo storico: Virgilio nell' "Eneide", Cicerone e G. Byron nel "Childe Harolds Pilgrimage". Da circa 50 anni le acque della cascata sono utilizzate per alimentare la centrale idroelettrica di Galleto. Di conseguenza la cascata si può ammirare **solo in determinati orari** (vedi tabella orari nelle due pagine seguenti) Fu proprio grazie alla ricchezza di queste acque ed alla loro energia, che fu possibile il sorgere, a Terni, di industrie siderurgiche, elettrochimiche ed elettriche.

BIGLIETTI:
Biglietto intero (dai 10 anni) € 12,00
Biglietto ridotto:
- età oltre 70 anni € 10,00
- bambini 5-9 anni € 9,00

Biglietto gratuito
- bambini da 0 a 4 anni
- residenti nel Comune di Terni
- disabili + accompagnatore

Il pagamento del **biglietto** d'ingresso **dà diritto** ai visitatori ad usufruire dei seguenti **servizi**:
- visita del Parco (Belvedere Inferiore, Belvedere Superiore e 5 sentieri escursionistici)
- assistenza nel Parco e nell'Area Escursionistica
- fruizione dei parcheggi, presso il Belvedere Inferiore e Superiore, a servizio del Parco

Il pagamento del biglietto dà diritto, nella stessa giornata in cui viene rilasciato, ad effettuare un doppio ingresso, ovvero accedere al Belvedere Inferiore e al Belvedere Superiore della Cascata.

CONTATTI:
Tel. 0744 67561 – 0744 362231 - 345 7709992
E-mail infocascatamarmore@gmail.com

Il Poggio degli Olivi

Le Fonti del Clitunno, Campello sul Clitunno...

Un'ottima meta per una gita "fuori porta" sono **le Fonti del Clitunno**: alimentate da sorgenti sotterranee che fuoriescono da fessurazioni della roccia, costituiscono un vero gioiello naturalistico della zona! Lo specchio d'acqua limpidissima che viene a formarsi e le sue rive circondate da una fitta vegetazione di salici piangenti e pioppi conferiscono all'ambiente un'atmosfera suggestiva e romantica.

Il Parco

Uno specchio d'acqua con un perimetro poco più lungo di 400 metri per una superficie di quasi diecimila metri quadrati. In questo piccolo laghetto numerosissime specie vegetali contribuiscono a dare quella caratteristica per cui le Fonti del Clitunno sono note. Il muschio, le fanerogame, la coda di cavallo acquatica, la mestolaccia sono solo alcune delle piante che si trovano all'interno del laghetto. Intorno alle rive sono gli alberi a caratterizzare l'ambiente: pioppi cipressina e salici piangenti

Orari:

Aperto tutti i giorni tutto l'anno tranne il 25 dicembre
Dal 1 Aprile al 30 Settembre
orario continuato 9.00-19.30
Dal 1 Ottobre al 1 Novembre
Mattina: 09.00-13.00 Pomeriggio 14.00-18.00
I bambini sotto i dieci anni accompagnati dai genitori e portatori di handicap non pagano.
All'interno del parco è vietato consumare cibi e bevande.

Tariffe:

Biglietto Intero: € 3,00
Biglietto Ridotto (gruppi superiori a 15 persone): € 2,00

Indirizzo:
Fonti del Clitunno
Via Flaminia, 7 06042 Campello sul Clitunno (PG)
Contatti:
0743/275057 oppure 0743/521141

Il Poggio degli Olivi

Activo Park in Valnerina a Scheggino...

Activo Park è un parco divertimenti completamente immerso nella natura e senza alcuna attività di impatto ambientale o acustico; è in assoluto **il più grande d'Italia di questa tematica** e contestualizzato in un'area geografica e morfologica di grande attrattiva e di grande interesse per escursioni, flora e fauna.

ACTIVO PARK sorge presso l'incantevole borgo medievale di **SCHEGGINO**, a 12 km da Spoleto e 28 da Terni, nell'area sud -orientale dell'Umbria (in Valnerina) lungo le rive del fiume Nera; il paesaggio è di grande suggestione, essendo il borgo interamente percorso da un canale artificiale che si origina da un laghetto di acqua sorgiva. Dal borgo si sviluppa verso le montagne una stretta valle selvaggia, denominata Valcasana, ove sorge Activo Park, che ne occupa circa 25 ettari, di cui 7 recintati ed attrezzati per attività e giochi ed accessibili solo con biglietto, ed i restanti di libero accesso ma attrezzati per escursioni con sentieri trekking e mountain bike.
Questa stretta e suggestiva valle che ospita il parco sale dal fiume Nera (280 m. s.l.m.) fino ai 1.700 m. del Monte Coscerno, ove vola l'unica coppia di aquile reali dell'Umbria, e lungo i suoi sentieri si trovano i 2 più bei borghi medievali di montagna dell'intera regione: Caso e Gavelli.
Activo Park è una forte attrattiva per tutti coloro che amano la vita a contatto con la natura, lo sport, e le attività formative all'aria aperta, per i turisti sempre alla ricerca di nuove mete ed attività, per gli studenti per cui Activo Park è destinazione di gite ed escursioni, sia didattiche sia ludico/ sportive, i residenti ai quali Activo Park sa sempre offrire svago e divertimento per il tempo libero; una location peretta per le aziende che qui possono organizzare corsi formativi, team building e incentives.
COME FUNZIONA:

Activo Park è aperto secondo un calendario prestabilito da fine marzo ai primi di novembre, ed è suddiviso in 3 aree : **la *Junior Forest*, il *Villaggio Attivo* e l'*Area Natura***. Le prime 2 sono recintate ed accessibili solo tramite l'acquisto di un **biglietto disponibile in 2 tipologie : BASIC e FULL.**
Il primo è un biglietto che da diritto a praticare giochi ed attività a terra senza il bisogno di indossare imbrachi e caschetti ... mentre il secondo comprende tutte le attività acrobatiche ed adrenaliniche con assistenza obbligatoria del ns. personale.
L' ingresso all' *Area Natura* invece è consentito liberamente a tutti sia per fare attività sportive che escursionistiche, pur rispettando sempre il regolamento del parco.

ACTIVO PARK
outdoor, sport e avventura
Valnerina - Umbria

Indirizzo:
Strada Valcasana, Scheggino (PG) – Umbria ITALY -
Contatti:
+39.0743.618005
Oppure 075.9696066

Il Poggio degli Olivi

Per i più piccoli: La città della Domenica!

Una tappa obbligata per bambini e adulti che giungono in Umbria e che vogliono divertirsi a contatto con gli animali e la natura. **40 ettari di parco** a due passi dal centro della città, da attraversare seguendo avvincenti percorsi. Addentrandosi in questo fantastico mondo è possibile osservare **un centinaio di animali in libertà**, fra cui **daini**, **mufloni** e **cervi**, percorrere l'itinerario zoologico con animali africani e di altri paesi esotici adattati al nostro clima e territorio; come: **leone africano**, **bisonte americano**, **zebre**, **yak**, **lama**, **dromedari**, **bue watusso**, **macaco**, **struzzi, fenicotteri, gru coronata**. Visitare il piu' grande ed importante centro italiano di riproduzione, conservazione e studio di alcune specie rare di rettili, tra cui: **pitoni**, **cobra albini**, **iguane** ed **alligatori**.

Il parco fa parte dell'unione italiana giardini zoologici ed acquari: un associazione che riunisce solo quelle associazioni iin possesso dei requisiti indispensabili per perseguire le finalità di un moderno giardino zoologico, vale a dire la conservazione delle specie minacciate in natura, la ricerca scientifica e l'educazione naturalistico-ambientale. Alla **Città della Domenica** è possibile anche entrare nel mondo della fantasia in compagnia di **Pinocchio**, **Biancaneve e i sette nani**, **Cappuccetto Rosso**, avventurarsi nel **Forte Apache**, nel **Cavallo di Troia** o nel **Castello della Bella Addormentata**, fare passeggiate a cavallo nel parco, tuffi in un oceano di palline multicolori, salti nella pancia di **Moby Dick** o visitare la **Base Spaziale**.

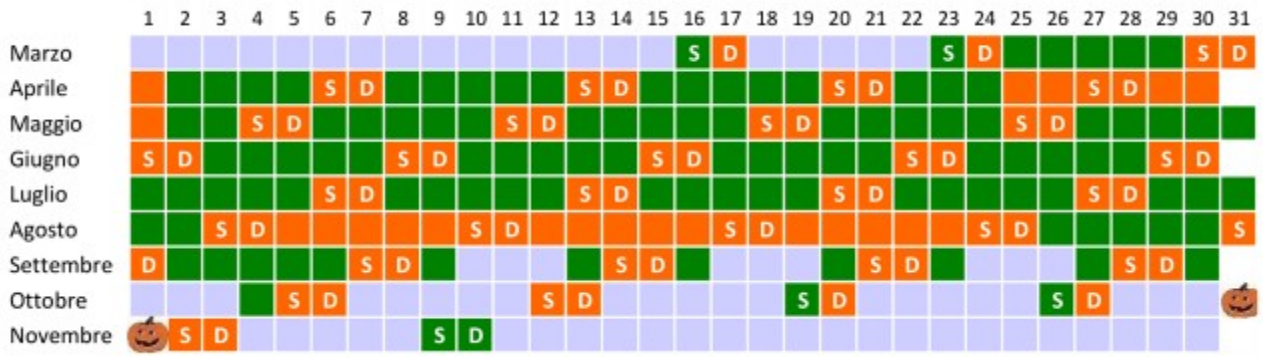
Info Generali

NON È CONSENTITO L'ACCESSO DI ANIMALI ESTERNI. All'interno del parco vivono animali autoctoni in libertà. La presenza di cani o altri animali domestici potrebbe spaventarli e creare situazioni pericolose sia per loro che per i nostri amici a 4 zampe.
I bambini al di sotto dei 3 anni non pagano;
In caso di condizioni meteorologiche avverse il Parco si riserva a propria discrezione per ragioni di sicurezza, la facoltà di modificare l'orario d'apertura e chiusura;
I biglietti emessi non sono rimborsabili;
In occasione di giornate evento eccezionali l'orario d'apertura, le tariffe e la programmazione delle attrazioni e degli spettacoli potrebbero subire cambiamenti;

Indirizzo:
Via Col di Tenda, 140 – Perugia (uscita Ferro di Cavallo)
Orari e Tariffe: tabella alla pagina successiva
Contatti: Tel 075.5054941
info@cittadelladomenica.it | www.cittadelladomenica.it

Il Poggio degli Olivi

Calendario stagione 2024
Parco e Rettilario



PARCO APERTO
dalle ore 9:30 al tramonto.
Attrazioni e Spettacoli:
PARCO NATURALE – KART – GOMMONCINI D'ACQUA – MANEGGIO – SPETTACOLI
TARIFFE

GIORNALIERO	€24,50 intero	€18,00 ridotto da 3 a 10 anni
POMERIDIANO dalle ore 15:30	€20,50 intero	€16,00 ridotto da 3 a 10 anni

PARCO APERTO
dalle ore 10:00 al tramonto.
Attrazioni e Spettacoli:
PARCO NATURALE
TARIFFE

GIORNALIERO	€16,50 intero	€13,50 ridotto da 3 a 10 anni

PARCO CHIUSO

Acquistando il biglietto nei giorni ARANCIONI riceverai GRATUITAMENTE l'abbonamento del parco che ti permetterà di rientrare tutte le volte che vuoi nelle giornate di apertura fino al 10/11/2024. Abbonamento valido tutti i giorni di apertura ad eccezione degli eventi speciali salvo diversa comunicazione .

RETTILARIO

L'accesso al rettilario è compreso nel biglietto di ingresso. Puoi visitarlo tutti i giorni di apertura del parco dalle ore 14:30 fino a chiusura.

N.B. * Le seguenti attrazioni, sono incluse nel prezzo e sono sempre aperte (se le condizioni atmosferiche lo permettono): - Percorso Fattoria, Itinerario Faunistico, Recinti degli Animali, Ponte Matto, Labirinto, Fort-Apache,Scivoli, Casette delle Fiabe (esterno) e Castello della Bella Addormentata, Bosco parlante e Scuola di Magia. Le seguenti attrazioni, invece, NON sono incluse nel prezzo del biglietto: maneggio, kart, gommoncini d'acqua.
² Tariffe Speciali non cumulabili con altre promozioni se non esplicitamente indicato.
** Tariffe Speciali non cumulabili con altre promozioni se non esplicitamente indicato

NON E' CONSENTITO L'ACCESSO DI ANIMALI ESTERNI

Il Poggio degli Olivi

Spacci Aziendali in Umbria...

LUISA SPAGNOLI Spaccio Aziendale
Strada Santa Lucia, 71 - 06125 **Perugia**
Tel. +39 075.40158 e 075.4591
Orario: Dal lunedì al sabato 09,00-13,00 e 15,30-19,30.
Domenica 10.00-13.00 e 16.00-19.00
Spaccio aziendale del marchio famoso in tutto il mondo. Leader nella produzione e distribuzione di capi d'abbigliamento femminili. Opera con una rete commerciale diretta di oltre 140 negozi ubicati in tutto il mondo. Nello spaccio di possono trovare abiti delle passate collezioni e capi da cerimonia, le rimanenze e le fine serie, in taglie che vanno dalla 42 alla 52. Generalmente la collezione dell'anno precedente è scontata del 50% mentre quella di due anni fa è scontata del 70%.

PERUGINA Spaccio Aziendale
Viale San Sisto, 207/C - 06132 **Perugia**
Tel. +39 075.52761
Orario Dal lunedì al sabato 09.00-18:45
Domenica chiuso
Lo spaccio aziendale della marca di cioccolatini più famosa d'Italia, il bacio Perugina, al momento, è aperto solo ai dipendenti. Non vi resta che fare acquisti nel piccolo negozio di cioccolatini allestito vicino al Museo Storico della Perugina presso lo stabilimento Perugina di San Sisto in Via Pievaiola - tel. +39 075.5276796. Qui si possono acquistare tutti i prodotti dell'azienda, tra cui i Baci Perugina, scontate del **15%-20%**. Se siete interessati anche al Museo, potrete prenotare in anticipo la Vostra visita telefonando al numero 075.5276796.

PRIMIGI Spaccio Aziendale
Via L.Pasteur 14, traversa di via J. Gagarin - 06073 **Ellera di Corciano (PG).** Tel. 075.5028276 - 075.50281
Orario: Dal lunedì al venerdì 09.30-19.30
Sabato e Domenica 09.30-20.00
Risparmio del 20-70%
Lo spaccio aziendale della marca di calzature per bambini famosa in Italia e nel mondo. Qui, all'interno del reparto delle offerte promozionali dedicate alle scarpe per bambini, potrete trovare tutti i modelli Primigi delle passate collezioni, fine serie, rimanenze, a prezzi scontati dal 30% al 70%. Troverete calzature in pelle e/o tessuto di qualita', da passeggio, sportive, casual, eleganti. Ampio spazio è dedicato anche alle scarpe per uomo e donna con sconti dal 20% al 50%.

DELLA CIANA—Factory Outlet
Via della Martinicca, 29 - **06132 Santa Maria Rossa (PG).** Tel. 353 417 2071
Orario dal lunedì al venerdì 10.00-13.00 / 15.30-19.30 Sabato 10.00-19.30 Domenica 10.00-18.30.
L'azienda Della Ciana nasce nel 1978 nel piccolo borgo umbro di Santa Maria Rossa, appena fuori Perugia. Un prodotto interamente realizzato in Italia, più ancora che "Made in Italy" è un vero e proprio "Made in Umbria", così come si attesta nel certificato di garanzia – con tanto di numero di identificazione – che accompagna ogni capo. E' importante il legame con l'Umbria perché qui, dove si svolgono i processi produttivi, l'arte della lavorazione delle lane vanta radici profondissime, che originano ai tempi degli Etruschi.

Il Poggio degli Olivi

Mercatini in Umbria...

DOVE	QUANDO	TEMA	ESPOSITORI
Campello sul Clitunno (PG) Località Pissignano	prima domenica	Antiquariato, artigianato, usato, collezionismo	140
Spoleto (PG) centro storico	seconda domenica	Artigianato, oggettistica; collezionismo	40
Passignano sul Trasimeno (PG)	terza domenica	Artigianato, oggettistica; collezionismo	40
Trevi (PG)centro storico	quarta domenica	Antiquariato; collezionismo	40
Perugia Rocca Paolina e Giardini Carducci	sabato e ultima domenica	Antiquariato; collezionismo	90

...Per ulteriori informazioni potete chiedere alla reception!

Il Poggio degli Olivi

Passeggiate a Cavallo

Il vento tra i capelli…la sensazione esaltante della cavalcata …vuoi provare anche tu queste bellissime sensazioni? Mettiti un paio di stivali comodi e partiamo subito!

Durante una vacanza in Umbria non può mancare il piacere di un'escursione in sella ad un cavallo in mezzo alla natura! L'attenta scelta e preparazione dei cavalli, lo studio dei percorsi, la professionalità e la simpatia degli istruttori e degli accompagnatori, consentono sia a principianti che a cavalieri esperti di ottenere la massima gratificazione durante i trekking organizzati sui vari itinerari a disposizione.

Anche per i più piccoli…cavallo per bambini
I bambini ancora conservano quella abilità innata per costruire relazioni e rapporti genuini, per questo l'equitazione è perfetta per loro!
Al bambino non solo è richiesto di imparare una tecnica, ma di costruire un rapporto di fiducia e rispetto con un altro essere vivente. Potete cavalcare insieme ai vostri figli e regalarvi un esperienza indimenticabile.

Il Poggio degli Olivi

Per gli Amanti del Benessere...

Il centro benessere NUN Spa Museum si presenta come un vero e proprio museo privato che si offre agli ospiti in tutta la sua arcana bellezza. Abbiamo il piacere di informarVi che, in quanto ospiti del nostro relais, al Nun SPA Museum avrete delle tariffe agevolate, presentando un talloncino di convenzione che potrete richiedere alla reception!

Nel percorso Nun rivive il culto degli antichi romani per le terme e la cura del corpo… Il Percorso Nun è formato da 4 sale con differenti temperature e livelli di umidità: Tepidario, Caldario, Sudatorio, Frigidario. Il percorso è strutturato per avere un immediato effetto depurativo e rigenerante grazie all'alternanza di momenti ad elevata o minima sudorazione.

In questo luogo incantato, è possibile scegliere **percorsi di salute personalizzati**, con la consulenza di esperti del benessere, oppure semplicemente rilassarsi con i getti idromassaggio della **piscina riscaldata**, ammirando i sei maestosi pilastri in calcare del I secolo d.C. che circondano la vasca, tenuti insieme da un'incredibile sinergia di forza ed equilibrio. A disposizione degli ospiti è anche il **Percorso Nun** (Tepidario, Caldario, Sudatorio, Frigidario), con la vasca multi massaggio, la jacuzzi e la tisaneria.

INGRESSO AL NUN SPA MUSEUM
(mattina o pomeriggio, durata percorso 3 ore circa)
Tutti i Giorni (esclusi ponti e festività): € 60,00/persona

SPA & APERITIVO
Percorso benessere della durata di 3 ore + aperitivo presso il Nun Bar (dry snack, tagliere, drink a scelta)
Tutti i Giorni (esclusi ponti e festività): € 65,00/persona

SPA & LIGHT LUNCH
pPercorso benessere della durata di 3 ore + light lunch presso il Nun Bar (2 portate à la carte, bevande escluse).
Tutti i Giorni (esclusi ponti e festività): € 85,00/persona

PERCORSO NUN & DINE
Percorso benessere della durata di 3 ore - cena con menù degustazione presso il nostro ristorante Benedikto (4 portate a scelta dello chef, bevande escluse)
Tutti i Giorni (esclusi ponti e festività): € 120,00/persona

Il centro benessere Nun SPA Museum è **aperto tutti i giorni dalle 10.00 alle 20.00.** Per garantire la disponibilità dell'accesso al centro benessere ed ai trattamenti, suggeriamo agli ospiti di prenotare con alcuni giorni di anticipo.

NUN ASSISI, Via Eremo delle Carceri 1/A 06081 Assisi
Per prenotazioni: *tel. 075 815 5153 oppure spa@nunassisi.com*

Il Poggio degli Olivi

Mercati Rionali ...

CITTA'	GIORNO DI MERCATO	POSTEGGI (CIRCA)
Assisi	sabato	30
Bastia Umbra	venerdi	150
Bettona	martedi	5
Campello sul Clitunno	3 lunedi mese	11
Cannara	mercoledi	12
Cascia	mercoledi	30
Castiglione del Lago	mercoledi	70
Cerreto di Spoleto	lunedi	11
Citerna	mercoledi	10
Città della Pieve	sabato	30
Città di Castello	giovedi e sabato	80
Corciano	venerdi	15
Deruta	martedi	50
Foligno	martedi e sabato	65
Giano dell'Umbria	mercoledi	65
Gualdo Cattaneo	martedi	10
Gualdo Tadino	giovedi	80
Gubbio	martedi	110
Magione	giovedi	50
Marsciano	lunedi	100
Massa Martana	venerdi	15
Montefalco	lunedi	12
Monteleone di Spoleto	martedi	8
Nocera Umbra	mercoledi	30
Norcia	giovedi	25
Panicale	lunedi	65
Passignano sul Trasimeno	domenica da marzo a settembre	35
Passignano sul Trasimeno	venerdi	35
Perugia	sabato	170
Piegaro	mercoledi	6
Pietralunga	2 lunedi mese	25
Sellano	martedi	5
Sigillo	venerdi	15
Spello	mercoledi	20
Spoleto	venerdi	51
Todi	sabato	40
Torgiano	mercoledi	15

Il Poggio degli Olivi

Bosco di San Francesco, Assisi

Un pezzo intatto di paesaggio umbro, luogo di armonia e silenzio ai piedi della grandiosa Basilica di San Francesco ad Assisi: un cammino che diventa anche un percorso interiore e che ha ispirato Michelangelo Pistoletto nella creazione di un'opera di land art.

Calendario 2024

FAI BOSCO DI SAN FRANCESCO
Aperto dal martedì alla domenica dalle 10:00 alle 19:00 ultimo ingresso alle 17:00
Ingressi:
Piazza della Basilica Superiore di San Francesco in Assisi
Complesso benedettino di S. Croce – Parcheggio gratuito - Via Ponte dei Galli snc
Si consigliano abbigliamento comodo e scarpe sportive

TARIFFE 2024
Ingresso individuale: Adulti 6€ - Ridotto (6-18 anni) 3€ - Iscritto FAI gratuito
Gruppo (min 15 pax): Adulti 4€ - Ridotto (6-18 anni) 3€
Visita guidata su prenotazione (min 15 pax): Adulti 12€ - Iscritto FAI e Ridotto (6-18 anni) 6€
Visita guidata in lingua contattare il Bene per un preventivo

La domenica VISITA GUIDATA CON IL DIRETTORE con partenza alle 11:00 dall'ingresso sulla Piazza della Basilica Superiore in Assisi

Pasquetta al Bosco
1 aprile, Caccia al tesoro ore 10:30 -15:30; Concerto ore 12:30
Caccia al tesoro botanica per adulti e bambini in compagnia della naturalista Dr.ssa Chiara Proietti e con l'accompagnamento di musiche e danze di primavera nel giardino di Santa Croce a cura dei TROBADORES. Possibilità di fare pic-nic nei prati limitrofi.
CACCIA + CONCERTO Intero: 13,00€ - Iscritti FAI: 10,00€ - Ridotto 6-18 anni: 8,00€

Picnic con vista
25 aprile, **1 maggio**, **2 giugno** ore 11:30
Una passeggiata guidata all'oliveto terrazzato che si estende su una collina immersa nel verde e da cui si gode di una suggestiva vista della Basilica di San Francesco: una speciale opportunità di godere di un luogo normalmente non accessibile al pubblico. Ai partecipanti verrà fornito un kit eco-friendly per il picnic.
Intero: 12,00€ - Iscritto FAI: 6,00€ - Ridotto 6-18 anni: 6,00€

Camminate per la biodiversità – Il fantastico mondo delle api
19 maggio, ore 11:00
Una passeggiata dedicata alla scoperta del mondo delle api, con l'apicultrice Erika Squadroni
Intero: 12,00€ - Iscritto FAI: 6,00€ - Ridotto 6-18 anni: 6,00€

Festa dei boschi
9 giugno, ore 10:00-18:30
Dieci Boschi, dieci storie diverse ed affascinanti. Ogni bosco sarà teatro di attività per famiglie, giornate dedicate alla scoperta di un mondo segreto popolato da animali e specie di piante rare e misteriose. L'evento ha l'obiettivo di valorizzare i boschi della regione quali luoghi ricchi di biodiversità, di cultura e di tradizioni locali attraverso una campagna di comunicazione efficace e congiunta, offrendo al visitatore la possibilità di divertirsi, di partecipare a brevi conferenze e laboratori all'aria aperta. La giornata del Bosco di San Francesco sarà dedicata ai colori e al mimetismo animale. In collaborazione con Regione Umbria
Intero: 6,00€ - Iscritto FAI: 6,00€ - Ridotto 6-18 anni: 6,00€

SERE FAI D'ESTATE

Letteratura di viaggio al femminile
29 giugno, ore 21:00
Un viaggio letterario sulle tracce di donne coraggiose nella suggestiva cornice del giardino di Santa Croce.
Con Carlo dalla Costa, Caterina Fiocchetti e Malcom Angelucci, in collaborazione con Umbria Green Festival
Intero: 10,00€ - Iscritto FAI: 6,00€ - Ridotto 6-18 anni: 6,00€

Bat night
20 luglio, ore 21:00
Una serata interamente dedicata agli amici pipistrelli in compagnia di esperti zoologi: sotto la volta stellata, ne studieremo i movimenti ed il volo. La caccia sarà finalizzata solo ad imparare ad amarli e rispettarli, dimenticandoci ogni ancestrale timore, a cura dello Studio Naturalistico Hyla.
Intero: 8,00€ - Iscritto FAI: 6,00€ - Ridotto 6-18 anni: 6,00€

Concerto della buonanotte
27 luglio, ore 21:00
Il "concerto della buonanotte" è uno speciale appuntamento che prevede l'ascolto in modalità relax immersi nella natura dell'opera di Land art di Michelangelo Pistoletto. Un invito ad abbandonarsi alla musica con tutti i sensi e, perché no, di sognare cullati dal suono degli strumenti musicali. Munirsi di plaid e cuscino.
Intero: 10,00€ - Iscritto FAI: 6,00€ - Ridotto 6-18 anni: 6,00€

Astronomi per una notte
3 agosto e 10 agosto, ore 21:00
Dopo una lezione introduttiva dedicata al fenomeno astronomico delle Perseidi, tipico della metà di agosto, nel giardino del convento benedettino di Santa Croce, seguiranno le osservazioni vere e proprie nella radura del Terzo Paradiso. In collaborazione con l'Associazione "StarLight, un planetario… tra le dita".
Intero: 12,00€ - Iscritti FAI: 10,00€ - Ridotto 6-18 anni: 10,00€

Creature notturne
17 agosto, ore 21:00
Il bosco di notte si anima e si popola di creature misteriose e schive. In silenzio andremo alla ricerca delle loro tracce e di altri segnali della loro presenza: tassi, lupi, gufi, barbagianni, falene e lucciole saranno alcuni dei numerosi protagonisti della nostra serata. In compagnia di un Naturalista, faremo un viaggio nel mistero e nell'oscurità della notte.
Intero: 8,00€ - Iscritto FAI: 6,00€ - Ridotto 6-18 anni: 6,00€

Giornata del panorama
8 settembre, ore 11:30 e 15:30
Undicesima edizione della "Giornata del Panorama", organizzata dal FAI e da Fondazione Zegna in alcuni tra i più suggestivi paesaggi d'Italia. Visite guidate a cura di esperti per raccontare il paesaggio nel quale è immerso il Bene.
Intero: 12,00€ - Iscritto FAI: 6,00€ - Ridotto 6-18 anni: 6,00€

Il Poggio degli Olivi

Notizie Utili...

SERVIZI E NEGOZI A PASSAGGIO DI BETTONA:

- **FARMACIA**:

  - Via Perugia, 161 (prima uscita della rotonda principale del paese, di fianco alla chiesa)

- **BANCA:**

  - BCC SPELLO E BETTONA:
  Piazza del popolo, 12 Passaggio di Bettona (PG)

- **PASTICCERIE/BAR:**

  - AMBROSIA : Piazza del popolo, 29 Passaggio di Bettona (PG)
  (chiuso giovedì pomeriggio e domenica)

  - PASTICCERIA CAFFETTERIA MELA: Via Assisi 37, Passaggio di Bettona (PG)
  (chiuso il martedì)

- **SUPERMERCATO:**

  - CARREFOUR: zona industriale (prima del distributore TOTAL)
  (chiuso giovedì pomeriggio e domenica)

- **POSTE ITALIANE:**

  - Via Cannara 76 Passaggio di Bettona (PG)
  (di fianco ai giardini pubblici)

- **LAVANDERIA:**

  - Arrivati in piazza del popolo, svoltate a sinistra. Dopo il ponte, che si trova di fianco giardini pubblici, proseguendo sempre diritto per circa 100 metri sula destra troverete la lavanderia. Apertura 9.00-13.00 e 16.00-20.00 e sabato 9,00-12.30 (chiuso domenica)

CENTRI COMMERCIALI NEI DINTORNI:

- **IPERCOOP:** Via Valtiera, 181 Collestrada (PG)
- **GHERLINDA:**Via Pierluigi Nervi, 6 Corciano (PG)
- **QUASAR VILLAGE:** Via Aldo Capitini, 8 Corciano (PG)

Per informazioni urgenti potete contattarci ai seguenti recapiti telefonici:

- + 39 075 9869023
- + 39 347 3779804
- + 39 392 4657276
- + 39 392 3024099

MELOGRANO