

# L'UMBRIA DEI SEGRETI E SAPORI

## La Quintana di Foligno &...



### DAL 13 AL 15 GIUGNO 2025

**1° GIORNO** – Incontro dei Signori Partecipanti e partenza verso l'Umbria con arrivo nel primo pomeriggio a Foligno, città d'arte tutta da scoprire. Il percorso guidato all'interno del suggestivo centro storico è una vera sorpresa, grazie ai decori romanici della cattedrale, agli affreschi del Perugino, ai palazzi rinascimentali e all'antica chiesa di Santa Maria Infraportas. Al termine della visita, si potrà assistere al **CORTEO STORICO DELLA QUINTANA**. La Giostra della Quintana è un torneo cavalleresco e una manifestazione storica in costume che si svolge due volte all'anno. I 10 binomi cavallo-cavaliere, in rappresentanza dei rispettivi rioni, si sfidano a giugno, in occasione della giostra della sfida e a settembre con la giostra della rivincita. La sera che precede la giostra, le strade del centro della città vengono invase dal corteo storico: le rappresentanze rionali sfilano davanti alla popolazione sfoggiando gli abiti tipici del periodo barocco. Sistemazione in hotel e cena. **2° GIORNO** – Partenza alla scoperta dell'incantevole **VALLE DEL NERA**, caratterizzata da una ricca storia e da splendidi paesaggi in superficie e da mistero e scoperta nei sotterranei. La visita guidata inizierà da **NARNI**, suggestiva cittadina medievale. La sua posizione strategica, sulla via Flaminia, le ha garantito un ruolo di primaria importanza nel periodo più antico, umbro e romano, e poi nel Medioevo, che si riflette nella bellezza e nella concezione monumentale che anima i suoi edifici religiosi e civili. In alto sul colle, la città è dominata da una rocca del XIV secolo. Molto interessanti, tra gli edifici, sono la Cattedrale di San Giovenale e la piccola chiesa di Santa Maria Impensole. All'interno del Palazzo Comunale si trova invece il dipinto più importante della città, una Pala del Ghirlandaio. Narnia, l'antico nome latino di Narni, ispirò Lewis per il titolo del suo celebre romanzo fantasy. Visita guidata del borgo e di Narni Sotterranea. Qui una piccola porta trovata murata e riaperta nel 1979 da un gruppo di esploratori conduce nel luogo più segreto del complesso monastico di San Domenico. Sale e corridoi affrescati, una cella ricca di graffiti realizzati dai reclusi del tribunale dell'Inquisizione. Oggi grazie alle scoperte fatte negli Archivi Vaticani e al Trinity College Library di Dublino, è stato possibile ricostruire la storia dell'Inquisizione di Narni e dei personaggi lì rinchiusi. Un ambiente suggestivo che permette di immergersi e respirare un'atmosfera indimenticabile. Dopo pranzo tipico in ristorante del luogo proseguiamo con la visita guidata di Amelia. **AMELIA**, è una delle cittadine più antiche dell'Umbria e d'Italia, con un centro storico perfettamente conservato, ricco di testimonianze del passato, tra chiese medievali, palazzi rinascimentali e tracciati di strade preromane che affiorano nel sottosuolo. E poi, un articolato sistema di cisterne romane, opere di alta ingegneria idraulica, con ambienti comunicanti che formano una sorta di seconda città sotterranea. Ovunque affiorano reperti di valore inestimabile. Rientro in hotel per la cena. **3° GIORNO** – Rilascio delle camere e trasferimento in uno de "I Borghi più belli dell'Umbria" per la visita guidata: **RASIGLIA**. Nota come "la piccola Venezia dell'Umbria", è conosciuta per le cascate e i ruscelli che scorrono al suo interno. Il piccolo centro, ha origini medievali e nella prima metà del Seicento prosperò grazie ai mulini e agli opifici che sfruttavano appunto la potenza idrica del fiume Menotre. Nel 1977, dopo un terremoto che la rase al suolo, rischiò di essere completamente abbandonata. Grazie all'amore e alla cura dei suoi abitanti, che attualmente sono meno di cento, ha ripreso a risplendere e a rivivere, diventando oggi una meta di nicchia che richiama molti viaggiatori. Prima del rientro, saluteremo l'Umbria visitando una delle sue eccellenze: un antico frantoio all'interno del quale scopriremo i procedimenti di estrazione dell'olio, ne degusteremo i prodotti e faremo l'esperienza di un light lunch a buffet a base di prodotti rigorosamente del territorio: affettati, bruschette, formaggio e vino locali. Al termine, partenza per il rientro con pranzo libero in autogrill e arrivo previsto in serata.

**QUOTA MIN.15 PARTECIPANTI: €580,00-SUPPL.SING: €66,00**  
**ISCRIZIONI ENTRO IL 10/04 CON ACCONTO DI € 200,00**

**LA QUOTA COMPRENDE:** viaggio in pullman riservato; sistemazione in buon hotel 3\* con trattamento di pensione completa bevande incluse, dalla cena del 1° alla prima colazione del 3° giorno; visita e degustazione in frantoio con light lunch a base di prodotti locali; visite guidate come da programma ingresso alla Narni Sotterranea incluso; personale accompagnante dell'agenzia Atman Viaggi; assicurazione medico-bagaglio. **LA QUOTA NON COMPRENDE:** il pranzo del 1°; l'eventuale tassa di soggiorno; l'assicurazione annullamento facoltativa pari attualmente ad € 25,00 e quanto non indicato alla voce "La quota comprende".

Organizzazione tecnica Atman Viaggi. Licenza Regione Friuli Venezia Giulia nr.0499/2008. Polizza responsabilità civile nr. 192942 Compagnia Allianz Global Assistance - Fondo di garanzia Vacanze Felici nr. iscrizione 2363.

**ATMAN VIAGGI – Via Gardini 8/C – Sacile (PN) – tel.0434 71980 – [www.atmanviaggi.it](http://www.atmanviaggi.it)**