



Propone ai Soci



Tour dell'UMBRIA

dal 22 al 26 maggio 2025 in pullman g.t.

**Rasiglia - Assisi – Cascata delle Marmore – Narni – Cascia Norcia
– Castelluccio - Montone**

Giovedì 22 MAGGIO 2025 NOVATE MILANESE ► RASIGLIA (516 km) ► FOLIGNO (18 KM)

Partenza da Novate Milanese alle 05.30 in pullman g.t.

Brevi soste lungo il percorso. Pranzo libero. Arrivo a **RASIGLIA** ed incontro con la guida nel primo pomeriggio.

Oggi il visitatore che giunge in questo luogo rimasto celato a molti non troverà solo scorci da fotografare, acqua di sorgente da bere, il rumore di cascate da ascoltare chiudendo gli occhi. Oggi Rasiglia è molto di più: è un museo a cielo aperto, lungo le cui strade compaiono installazioni che raffigurano donne e filande, che rievocano pensieri e poesie; un museo fatto di macine quattrocentesche e grandi setacci, di roccia spugnosa e muraglioni di pietra, di telai immensi, ingranaggi, arcolai; un museo fatto di stanze, di oggetti, ma soprattutto, di persone. Persone pronte ad accogliervi, ad indicarvi solo con un gesto la giusta via o pronte a raccontarvi per ore i nomi, i volti, le storie. Rasiglia non è un luogo qualsiasi. È riscoprire da dove veniamo e proseguire con consapevolezza, è imparare ad ascoltare la terra e gli occhi e le voci. È la prova tangibile che realizzare un'utopia, fatta di collaborazione e lavoro per il bene comune, è possibile.

Trasferimento a Foligno e sistemazione in hotel.

Cena e pernottamento.

HOTEL DELFINA PALACE – FOLIGNO –

<http://www.delfinapalacehotel.it/>



ORGANIZZAZIONE: Balajò by Nova Viaggi e Vacanze s.r.l.

Sede: corso Libertà,53 – 20811 Cesano Maderno - Mb - ITALY - P.IVA 00828550962 –

Ph. +39 0362 508100 – email : info@novaviaggi.it web page : www.balajo.it

venerdì 23 maggio 2025 FOLIGNO ► ASSISI (18 km) ► FOLIGNO (18 km)

Prima colazione in hotel.

Trasferimento ad ASSISI ed incontro con la guida che resterà a disposizione del gruppo per l'intera giornata.

Al mattino si visiterà Assisi : Basilica di Santa Chiara, Piazza del Comune, Basilica di San Francesco. **Pranzo in ristorante.**

Nel pomeriggio si visiterà La Porziuncola , l'Eremo delle Carceri e San Damiano.

Il Santuario dell'Eremo delle Carceri, antico luogo francescano sul monte Subasio a 800 mt di altezza è situato nel cuore di un bosco di lecci secolari (dal parcheggio dei pullmini dista poche centinaia di metri in mezzo al bosco – strada battuta e scalini per visitare l'interno).

Segnaliamo che all'interno sono presenti solo piccole stanze, con soffitti molto bassi, camere strette e gradini medioevali).

Il convento e chiesa di San Damiano fu costruito tra l'VIII ed il IX secolo in onore del santo medico Damiano. Nel 1030 era importante priorato benedettino, in seguito venne progressivamente abbandonata. Il primo restauro della chiesa di San Damiano è stato compiuto proprio da san Francesco che nel 1212 vi accolse Santa Chiara e le sue compagne e qui compose il Cantico delle Creature.

Al termine visita della Porziuncola a Santa Maria degli Angeli e rientro in hotel. Cena e pernottamento.

Sabato 24 maggio 2026

FOLIGNO ► CASCATA DELLE MARMORE (60 KM) ► NARNI (29 KM) ► FOLIGNO (75 KM)

Prima colazione in hotel. Partenza per la **CASCATA DELLE MARMORE.**

La Cascata delle Marmore con i suoi 165m, è una delle più alte d'Europa. Si forma alla confluenza del fiume Velino nel fiume Nera. Nel 271 a.C. i romani iniziarono gli scavi del canale in cui far confluire tutte le acque della palude che copriva l'attuale piana reatina, portandole verso il ciglio della rupe di Marmore, dove sarebbero poi precipitate con una spettacolare caduta. Nei secoli successivi, la Cascata subì ulteriori modifiche e canalizzazioni, che ne hanno determinato l'attuale aspetto.

Oggi la Cascata è a flusso regolato attraverso delle chiuse e, a orari stabiliti (**il mattino dalle 10.00 alle 13.00**), viene aumentata la portata di acqua che forma il salto, per offrire uno spettacolo unico ai visitatori. Parte dell'acqua viene utilizzata per la produzione di energia idroelettrica.

Pranzo in ristorante.

Nel pomeriggio visita della **NARNI SOTTERRANEA.**

Il percorso guidato inizia dai sotterranei del complesso conventuale di Santa Maria Maggiore, oggi chiamato San Domenico, perché realizzato dai Padri Domenicani nel XIV secolo. La scoperta avvenuta nel 1979 ad opera di sei giovani speleologi del Gruppo UTEC di Narni è raccontata con un video immersivo nella prima sala.

Da essa si passa in una chiesa del XIII secolo, che conserva affreschi tra i più antichi della città. Sotto al pavimento vetrato è possibile ammirare i recenti ritrovamenti archeologici e con l'ausilio di una suggestiva ricostruzione virtuale, si possono comprendere le varie fasi storiche che hanno interessato l'antico luogo di culto dedicato all'Arcangelo Michele.



ORGANIZZAZIONE: Balajò by Nova Viaggi e Vacanze s.r.l.

Sede: corso Libertà,53 – 20811 Cesano Maderno - Mb - ITALY - P.IVA 00828550962 –

Ph. +39 0362 508100 – email : info@novaviaggi.it web page : www.balajo.it

Attraverso un varco nella muratura si passa in un locale con una cisterna romana, probabilmente resto di una domus. In questa sala, grazie a degli effetti speciali, si potrà entrare in maniera virtuale nel cunicolo dell'acquedotto romano della Formina.

Subito dopo, percorrendo un lungo corridoio, si giunge in una grande sala, dove avevano luogo gli interrogatori del Tribunale dell'Inquisizione. Quest'ambiente è chiamato Stanza dei Tormenti nei documenti ritrovati negli Archivi Vaticani e al Trinity College di Dublino.

Al termine uno sguardo al centro storico e rientro in hotel per la cena ed il pernottamento.

Domenica 25 maggio 2025 FOLIGNO ► CASCIA (71 KM) ► NORCIA (19 KM) ► CASTELLUCCIO (30 KM) ► FOLIGNO (84 KM)

Prima colazione in hotel.

Intera giornata dedicata all'escursione a **CASCIA, NORCIA E CASTELLUCCIO**.

Fondata in epoca romana, Cascia visse il maggior splendore nel Medioevo, prima sotto la dominazione delle signoria folignate, successivamente sotto il dominio di Federico II di Svevia, in seguito contesa, senza successo, dalle vicine città di Norcia, Leonessa e Spoleto.

Principali attrattive della cittadina sono **la Basilica Santuario e il Monastero di Santa Rita**, veri e propri centri religiosi di fama mondiale offrendo a tutti i visitatori una significativa occasione di riflessione e di preghiera.

Le principali opere architettoniche che possiamo apprezzare visitando la città appartengono al periodo medievale, come **la chiesa gotica di San Francesco**, e quella di **Sant'Agostino**.

Norcia, conosciuta per la sua forza e tenacia, è una città che, come l'Araba Fenice, ha saputo risorgere più volte dalle sue ceneri. Devastata da numerosi terremoti nel corso della sua storia, inclusi quelli del 2016, Norcia ha sempre ritrovato la propria identità grazie alla determinazione dei suoi abitanti, fieri e resilienti. Oggi, nonostante la perdita di gran parte del suo patrimonio architettonico e chiesastico, Norcia è in piena rinascita, impegnata nella ricostruzione dei suoi monumenti e nel recupero delle oltre seimila opere d'arte salvate.

Il centro storico di Norcia è ancora percorribile e racconta una storia ricca di cultura e produttività, con i suoi eleganti palazzi che ricordano un passato fiorente, patria di letterati, medici e cardinali. Norcia è soprattutto la città natale di San Benedetto, patrono d'Europa, la cui figura ispira ancora oggi spiritualità e riflessione.

Pranzo in ristorante.

Castelluccio: un altipiano dove si **coltiva la lenticchia**, che tra metà Maggio e Luglio viene dipinto da una pennellata di colori che variano dal giallo al rosso, dal viola al blu con qualche punta di bianco sparsa qua e là. Uno spettacolo per gli occhi e per il cuore. Un tripudio di colori che non si può spiegare a parole, va vissuto.

Rientro in hotel, cena e pernottamento.



ORGANIZZAZIONE: Balajò by Nova Viaggi e Vacanze s.r.l.

Sede: corso Libertà,53 – 20811 Cesano Maderno - Mb - ITALY - P.IVA 00828550962 –

Ph. +39 0362 508100 – email : info@novaviaggi.it web page : www.balajo.it

Lunedì 26 maggio 2025

FOLIGNO ► MONTONE (65 KM) ► NOVATE MILANESE (441 KM)

Prima colazione in hotel. Partenza per MONTONE e visita con la guida autorizzata. Si parte dalla Pieve di San Gregorio dalla terrazza del museo, si prosegue per via San Francesco e, con lo sguardo rivolto verso la Rocca d'Aries inizia la spiegazione sulle origini del nome del borgo, Montone. Si prosegue con la visita alla Torre dell'Orologio in Piazza Fortebracci, porta del Borgo, la chiesa auditorium San Fedele, la Guardiola dove ha luogo porta del Verziere, via Roma fino alla Collegiata per poi proseguire verso porta del Monte e alla Rocca di Braccio dove termina la camminata.

Pranzo di mezzogiorno in ristorante.

Nel pomeriggio partenza per il rientro con arrivo previsto in serata.



ORGANIZZAZIONE: Balajò by Nova Viaggi e Vacanze s.r.l.

Sede: corso Libertà,53 – 20811 Cesano Maderno - Mb - ITALY - P.IVA 00828550962 –

Ph. +39 0362 508100 – email : info@novaviaggi.it web page : www.balajo.it

Quota di partecipazione a persona :

min. 30 paganti 980,00 €

min. 40 paganti 900,00 €

min. 50 paganti 860,00 €

Suppl. camera singola 160,00 €

La quota comprende :

- Il viaggio a/r in pullman g.t.
- Permessi e parcheggi relativi al pullman
- Vitto e alloggio autista
- La sistemazione nell'hotel sopra segnalato in camere doppie con servizi privati
- nr 4 notti
- nr 4 prime colazioni
- nr 4 cene in hotel bevande incluse : $\frac{1}{4}$ vino + $\frac{1}{2}$ acqua minerale
- **4 pranzi di mezzogiorno in ristoranti caratteristici – bevande incluse : $\frac{1}{4}$ vino + $\frac{1}{2}$ acqua minerale + caffè**
- guide autorizzate :
Città di Castello pomeriggio del 22 maggio
Intera giornata il 23 maggio
Intera giornata il 24 maggio
Intera giornata il 25 maggio
Mattino del 26 maggio
- auricolari per tutto il viaggio
- ingressi
Basilica Assisi Auricolari obbligatori
Cascata delle Marmore
Narni Sotterranea
Offerta Convento Cascia
- pullmini per Eremo della Carceri e San Damiano
- Assicurazione sanitaria ed annullamento

La quota non comprende :

- Eventuali ingressi non segnalati
- Extra di carattere personale e tutto quanto non espressamente specificato alla voce “ la quota comprende “

PAGAMENTI:

ACCONTO: € 200 - Entro il 25 Febbraio 2025

SALDO (quota da definire in base alle iscrizioni): Entro il 15 Aprile 2025

Come previsto dalle normative vigenti, la partecipazione è riservata ai Soci Auser



ORGANIZZAZIONE: Balajò by Nova Viaggi e Vacanze s.r.l.

Sede: corso Libertà,53 – 20811 Cesano Maderno - Mb - ITALY - P.IVA 00828550962 –

Ph. +39 0362 508100 – email : info@novaviaggi.it web page : www.balajo.it