

LA VIA DELLO SPIRITO E DEL BENESSERE

5 giorni/4 notti

1° giorno GUBBIO



Arrivo a Gubbio e visita della città in quadriciclo elettrico con particolare attenzione ai luoghi dello Spirito: Eremo Sant’Ambrogio. Il romitorio, uno degli edifici più suggestivi del territorio, posto tra balze rocciose, poggia su pareti quasi perpendicolari alla strada che si incastra nella strettissima “Gola del Bottaccione “. Dallo studio di queste rocce si ritiene che l’estinzione contemporanea dei dinosauri sulla terra sia avvenuta circa 60 milioni di anni fa. Nel medioevo in questa gola fu creato un sistema di sbarramento delle acque del torrente Carmignano (Bottaccio) con le quali si riforniva l’acquedotto cittadino. Il monastero è vicino ad una “Cittadella Preistorica “, è costituito da terrazzamenti addossati alle pareti rocciose, protetti da imponenti “mura ciclopiche “. Pranzo. Pomeriggio dedicato al relax nel famoso centro Messegùè. Pernottamento Al Park Hotel ai Cappuccini.



2° giorno - GUBBIO

Prima colazione in Hotel e visita ai palazzi del potere medioevale. Il fulcro della vita politica della Gubbio medioevale è concentrato attorno alla Piazza Grande, realizzata nel 1321 nel baricentro della città con l’idea di creare uno spazio pensile sul quale si affacciano, come due quinte teatrali, a sinistra il Palazzo del Podestà (1349) e a destra il Palazzo dei Consoli (1332-1349) sede ora del Museo Civico. Il complesso costituisce una tra le più maestose realizzazioni di epoca medioevale.



L’interno del Palazzo dei Consoli ancora conserva la Sala dell’Arengo, la cappella palatina e il piano nobile dove il governo dei Consoli stupiva i suoi ospiti con la fontana dalla quale sgorgava dell’acqua e che, insieme al corridoio segreto con i suoi servizi igienici, testimoniano l’alto grado di



tecnologia idraulica raggiunto dai costruttori. Dalla loggetta, a quasi sessanta metri di altezza, una veduta mozzafiato della piazza e della città. Nell'interno si possono ammirare le Tavole Eugubine, grazie alle quali è stata "decifrata" la lingua umbra, una raccolta di ceramiche "a lustro" di Mastro Giorgio e, non per ultima, la raccolta archeologica e la pinacoteca che illustrano la storia della città dalle sue origini all'Ottocento.

Pranzo presso la Locanda Dame e Messeri.

Nel pomeriggio visita all' Eremo San Girolamo luogo delle

suore cappuccine.

Il Convento di San Girolamo fu fondato nel 1358 a seguito di una supplica di tre eugubini iscritti alla Compagnia dei Battuti o Disciplinati, i quali, desiderando la vita eremitica, domandarono al Vescovo il luogo detto "la selva di S. Agostino" dove era un oratorio dedicato a S. Girolamo. Nel 2000 nel Convento si sono trasferite le sorelle Clarisse della SS Trinità.

Luogo della spiritualità francescana legata ai valori della pace, della preghiera e del raccoglimento mistico.

La chiesa è anche Santuario Mariano dove si venera la Madonna di Fatima ed il pregevole Crocefisso, opera di Innocenzo da Petralia (1637) lo stesso autore di quello venerato nel convento di S. Damiano in Assisi e alla Santa Casa di Loreto. Cena e pernottamento all' Hotel dei Cappuccini.



3° giorno - GUBBIO



Prima colazione in Hotel e partenza con auto elettrica per la visita all'agriturismo KeBio, immerso in un'oasi verde delle campagne di Gubbio, da cui dista circa 4 Km. E' possibile passeggiare nei boschi e lungo sentieri che costeggiano tre laghi in una natura incontaminata completamente coltivata seguendo il metodo biologico. L'agricoltura naturale di KeBio utilizza tecniche e tradizioni che conciliano armonicamente i bisogni dell'uomo con quelli della natura attraverso l'applicazione dei meccanismi di produzione che la natura utilizza da sempre. Viene praticata l'agricoltura yogica con minime lavorazioni del suolo e semina a mano.

Pranzo con prodotti biologici presso la stessa Azienda. Cena e Pernottamento al Park Hotel ai Cappuccini.

4° giorno - GUBBIO - EREMO DI SANTA CECILIA – NIKIS RESORT

Prima colazione in Hotel e partenza con auto elettrica per la visita dell'eremo di Santa Cecilia a Pieve d'Agnano. Santa



Cecilia, discendente da una buona famiglia eugubina, scelse di condividere un austero cammino spirituale con delle giovani dell'epoca alle quali insegnò a divenire ferventi religiose e che la accompagnarono come una famiglia verso la santificazione. Pranzo. Resort. Pomeriggio di relax presso il Centro Benessere. Cena e pernottamento presso il Nikis Resort.

5° giorno NIKIS RESORT

Prima colazione in hotel e partenza.

Quota per persona in camera doppia € 628,00
Supplemento camera singola su richiesta
Supplemento camera doppia uso singola su richiesta

La quota comprende:

2 giorni di noleggio auto elettrica

n. 3 pernottamenti con prima colazione presso il Park Hotel ai Cappuccini 4*

n. 1 pernottamento con prima colazione presso il Nikis Resort

n. 2 pranzi in hotel

n. 2 cene in hotel

n. 2 pranzi in ristorante

libero accesso alla piscina Acque Emozionali* con corsie natatorie, vasca baby, area idromassaggio a 29°C (Park Hotel ai Cappuccini)

libero accesso alla palestra* con area cardio-fitness e power-training (Park Hotel ai Cappuccini)

utilizzo jacuzzi riscaldata (Nikis Resort)

Assicurazione

* L'ingresso alla Spa, alla Sala Idromassaggi e alla palestra è riservato ai maggiori di anni di anni 16; in piscina i minori di anni 12 devono essere accompagnati da un adulto e possono accedere nel seguente orario: 9.30/13.30 – 15.30/18.00

La quota non comprende:

Ingressi a musei o siti archeologici

Tassa di soggiorno da pagare in loco

Tutto quanto non indicato alla voce "la quota comprende"

Quote valide per minimo 2 partecipanti

Per info e prenotazioni

cuoreverdeincomig@gmail.com

075 8749298 - 345 0186620