



SCUOLA DI BALLO

Maestri Luca Isella e Paola Bonomo

STAGE DI PASQUA



NORCIA (Perugia) 600 m.

**LEZIONI DI BALLO, DIVERTIMENTO, RELAX
ESCURSIONI, SPORT e OTTIMA CUCINA,**

*TUTTO QUELLO CHE SI PUO' SOGNARE
PER LA PROSSIMA PASQUA SARA' ...
... A NORCIA CON NOI !!!!*

HOTEL SALICONE

5 giorni / 4 notti pensione completa

Euro 340 per persona in camera doppia

Bambini fino a 9 anni € 170 - 3° e 4° letto € 240 - singola € 425

**Viaggio A/R in pullman euro 70/persona
(PREZZI BLOCCATI PER I PRIMI 45 ISCRITTI)**

Trascorri con noi la Pasqua a

NORCIA dal 19 al 23 aprile 2014

approfitta dello splendido clima primaverile, la buona gastronomia di Norcia le lezioni di ballo, le escursioni e tutte le attività incluse che ti elenchiamo:

- Viaggio **ANDATA E RITORNO** con sosta/visita alla città di **SPELLO** (se condizioni di viaggio favorevoli)
 - 4 notti in camera doppia e colazione, 4 pranzi e 4 cene con menù guidato (bevande escluse), **INCLUSO** il pranzo di Pasqua nel quale sarà servita una portata al tartufo.
 - camere confortevoli con bagno - vasca o doccia idromassaggio
 - **9 ore di lezioni di ballo** con Luca e Paola presso il **palazzetto dello sport (pavimento in parquet)**
 - 2 escursioni guidate – Norcia e Cascia
 - Servizi: mini-club, baby parking durante il pranzo e la cena.
 - **Animazione danzante serale.**
- Piscina coperta riscaldata di 25 m., bagno turco, palestra cardio-fitness Technogym, acqua gym e hydro-bike, WI-FI illimitato**
- Su richiesta (extra pacchetto):* possibilità di organizzare in loco escursioni personalizzate accordandosi con l'ufficio accoglienza dell'albergo, massaggi, trattamenti benessere, tennis, mountain bike, calcetto e passeggiate a cavallo e molto altro
- INFO E PRENOTAZIONI:**
PAOLA 349/43.87.266 - LUCA 347/77.00.386

Norcia

La **città di Norcia**, stupenda cittadina a ridosso dei **Monti Sibillini**, fu fondata dai Sabini e divenne già nel **II secolo a.C** un **fiorente municipio romano**.

Circondata da mura trecentesche, intatte e di straordinario valore artistico, è città ideale per abbinare **interessi artistico-culturali** e **itinerari gastronomici** nelle prelibatezze che questa terra sa offrire.

Norcia è collocata a **sud est dell'Umbria**, nel punto di raccordo **tra due realtà paesaggistiche assai diverse** ma contigue: la **Valnerina**, il comprensorio della stretta valle fluviale scavata dal fiume Nera e dai suoi affluenti, e i **Monti Sibillini**, centro del **Parco Nazionale dei Monti Sibillini**, zona montuosa con vette in grado di raggiungere e superare i 2000 metri di altezza.

Nella **tarda primavera** (seconda metà di Giugno) l'altopiano è teatro di un particolare fenomeno naturale denominato "**Fioritura**", dovuto appunto alla fioritura contemporanea di decine di specie floreali diverse che danno luogo ad un tappeto multicolore che ricopre tutta la valle.

Norcia è un **paradiso gastronomico** ricco e ricercato: le **lenticchie di Castelluccio**, il farro, il **tartufo nero** pregiato, vero principe delle ricette tradizionali nursine, i **formaggi** di ogni varietà, come il pecorino e la caciotta, ma soprattutto la "**norcineria**", nobile ed antica arte della lavorazione della carne suina, che risale al 1200 e che ha reso la città umbra famosa in tutto il mondo. Tra le vie cittadine i profumi dei prodotti tipici vi circonda. Norcia ha dato i **natali a San Benedetto, patrono d'Europa** e patriarca del monachesimo occidentale. La sua **Regola**, apre una via nuova alla civiltà europea dopo il declino di quella romana.

In cucina, tra gli ingredienti più utilizzati troviamo, senza dubbio, il **tartufo nero di Norcia**, il **prosciutto IGP**, il cinghiale, la **Chianina**, l'agnello, le **lenticchie di Castelluccio**, il **farro di Monteleone**, lo zafferano della Cività e molto ancora. La maggior parte delle carni sono cotte nel grande camino all'interno di una delle sale del ristorante.

Tra i piatti di spicco: le bruschette al tartufo nero, le pappardelle alla norcina, le tagliatelle fatte in casa al tartufo nero, il risotto alla castellana tartufato, la vellutata di lenticchie, l'agnello alla griglia, la tagliata di Chianina con funghi e prosciutto, il filetto del cavatore al tartufo (primo piatto del Buon Ricordo), il filetto di maiale al lardo dei Sibillini e tartufo nero con crema di pecorino allo zafferano di Cascia e pera all'agro (attuale piatto del Buon Ricordo). Per finire, lo spumone al miele e farro caramellato, la sfogliatina ai frutti di bosco e la crostata di ricotta con lenticchie.



Spello

[Spello](#) si trova nella regione Umbria , tra Assisi e Foligno e rappresenta una delle migliori mete per passare delle splendide vacanze in questa suggestiva regione. La cittadina è circondata dai resti di antiche mura romane come le porte di accesso alla città. La visita alla scoperta di [Spello](#) può iniziare da Porta Consolare , si entra nell'area del "Terziere del Borgo", un tipico borgo medievale caratterizzato da stradine e case addossate su due piani. In questa zona si può ammirare uno dei più importanti edifici religiosi della città, la [Chiesa](#) di Santa Maria Maggiore del XI secolo.

Tra le tappe importanti della città di Spello troviamo la **Galleria d'Arte** situata nel **Palazzo dei Canonici della Collegiata**, dove ci sono dipinti e affreschi, sculture e opere di alta gioielleria. Nelle vicinanze, si può visitare la Chiesa di San Andrea, con il suo bellissimo portale in stile romanico.

Proseguendo la visita si arriva in Piazza della Repubblica, ricca di numerosi edifici interessanti come il Palazzo Comunale del XIII secolo, oggi sede del Museo Archeologico. In **Piazza Umberto I** troviamo invece la Chiesa di San Lorenzo, del XII secolo. Numerose le testimonianze romane che si possono ammirare a Spello come i resti della Porta Romana. Proseguendo lungo la Via dell'Arco romano, si può visitare la parte alta della città, denominata "Rocca", che nel passato era una fortezza medievale di cui rimangono alcune torri.

L'area è ora occupata dal **Convento dei Cappuccini**, che comprende l'antica Chiesa di San Severino, con la facciata in stile romanico. Qui si possono ammirare le bellissime storiche mura medievali. Durante una visita a Spello non perdetevi l'occasione di degustare i piatti tradizionali come le uova fritte al tartufo , il cinghiale selvatico fritto , le patate rosse di Colfiorito e il vino locale



Cascia

Situata nella zona più montuosa dell'Umbria, Cascia deve la sua importanza al santuario eretto in nome di Santa Rita, uno dei più importanti centri spirituali della regione e celebre meta di pellegrinaggio.. ma anche alla sua rinomata accoglienza e alla buona tavola!

Fondata in epoca romana, Cascia visse il maggior splendore nel Medioevo. Nel parlare di Cascia non si può non citare Santa Rita; la suora, beatificata nel 1900, visse tra il 1381 e il 1457. Oggi la Santa è conosciuta come dispensatrice di grazie.

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. In questo luogo vivono ancora le consorelle di Rita, le monache agostiniane di clausura. Nella cappella al suo interno si trova il sarcofago dove le monache depositarono il corpo di Rita subito dopo la sua morte.

Oltre agli edifici legati al culto della Santa, le principali opere appartengono al periodo medievale, come la chiesa gotica di San Francesco, quella di Sant'Agostino, la chiesa di S. Antonio Abate. Costruita in epoca longobarda, la collegiata di Santa Maria è probabilmente l'edificio più antico della città, anche se, a causa dei danni riportati nei terremoti che hanno caratterizzato la storia geologica di queste terre, è stato notevolmente modificato.

Se vi siete appassionati alla storia di Santa Rita e al suo santuario, dirigetevi verso il borgo montano di Roccaporena, paese natale della santa, che custodisce i ricordi della sua vita da giovane. Potrete vedere la sua casa, diventata attualmente una cappella, lo scoglio della preghiera sul quale meditava, il roseto e l'orto del miracolo, dove durante un gelido inverno del 1457, pochi giorni prima della sua morte, sbocciò una rosa e maturò un fico.

In Umbria, ed in particolare a Cascia, la coltivazione ed il commercio dello zafferano costituì per secoli un'attività economica di primaria importanza. Legato al miracolo delle api attribuito a Santa Rita, il miele millefiori rappresenta il frutto di un'antica tradizione di apicoltura praticata nei monasteri, nei conventi e nei castelli. Un posto di particolare rilievo è riservato al famoso tartufo nero utilizzato per condire i piatti più prelibati. Svariati i prodotti suini, i più particolari: la collarina (il tipico salame umbro), il barbozzo (guanciale), la lonza, la coppa, la ventresca, le salsicce. I piatti a base di cicerchia, il caratteristico legume simile ai piselli la farecchiata o pesata è una polenta tradizionalmente condita con un battuto di acciughe, aglio e olio extravergine di oliva, buona anche il giorno successivo, affettata e abbrustolita in padella. Non dimenticate le ricette locali a base di funghi, soprattutto il porcino.



Programma di base: (salvo variazioni)

1°giorno:

Partenza da Brugherio il 19/4/14 alle ore 8,30
Sosta con visita a Spello (traffico permettendo) tempo libero a disposizione ca. 2h. (da definire al momento)
Arrivo previsto tardo pomeriggio (per cena)
Sistemazione nelle camere
Cena
Animazione serale

2°giorno:

PASQUA
Pranzo pasquale
Giornata libera
Cena
animazione serale

3°giorno:

Ore 9,00/12,00 lezioni di ballo presso il palazzetto
Pranzo
Visita guidata di Norcia
Cena
Animazione serale

4°giorno:

Ore 9,00/12,00 lezioni di ballo presso il palazzetto
Pranzo
Visita guidata di Cascia
Cena
Animazione serale

5° giorno:

Ore 9,00/12,00 lezioni di ballo presso il palazzetto
Pranzo
Nel pomeriggio rientro a Brugherio, arrivo previsto tarda serata.

NOTE:

LE LEZIONI DI BALLO SARANNO TENUTE DA LUCA E PAOLA E VERRANNO PROGRAMMATE PRIMA DELLA PARTENZA.

LA SOSTA A SPELLO SARA' SUBORDINATA ALLA SCORREVOLEZZA DEL VIAGGIO, VISITA ALLA CITTA' IN AUTONOMIA, TEMPO A DISPOSIZIONE, MASSIMO 2 ORE

SI RICORDA CHE CI E' ACCORDATA LA POSSIBILITA' DI USUFRUIRE LIBERAMENTE DI MOLTE STRUTTURE SPORTIVE, PER IL CENTRO BENESSERE, E ALTRE ATTIVITA' NON COMPRESI CI SI RIVOLGE DIRETTAMENTE AL CENTRO ACCOGLIENZA DELL'ALBERGO

SARA' POSSIBILE ORGANIZZARE SPOSTAMENTI NON PROGRAMMATI PRENDENDO ACCORDI DIRETTAMENTE SUL POSTO, L'ALBERGO DISPONE DI 2 MINIBUS DA 16 POSTI, 1 MINIBUS DA 9 POSTI, UNO DA 6 E DUE AUTO DA 6 POSTI.

PER QUANTO RIGUARDA IL PRANZO, PER PREMIARE LA TIPICITA' DEL LUOGO, HO CHIESTO DI POTER PRANZARE PRESSO IL RIST. GRANARO DEL MONTE (antico ristorante norcino) a ca.300 m., NEL CENTRO STORICO DI NORCIA, CI SARA' COMUNQUE LA POSSIBILITA' DI PRANZARE PRESSO IL RIST. DELL'ALBERGO PREVIA COMUNICAZIONE AL CENTRO ACCOGLIENZA. LE BEVANDE AI PASTI SONO ESCLUSE.

CI RISERVIAMO LA POSSIBILITA' DI APPORTARE MODIFICHE AL PROGRAMMA DESCRITTO IN BASE ALLE NECESSITA' DEL MOMENTO