

[stampa](#) | [chiudi](#)

Mistica Umbria

I tibetani la considerano un "centro di energia". Regione spirituale e misteriosa, meta prediletta di pellegrini e viaggiatori. Tra hotel in convento e spa nei castelli, ecco dove andare per curare anima e corpo

Li hanno chiamati potenzialisti. Sono gli italiani che hanno abbracciato uno stile di vita basato sull'autenticità, sulla coscienza ambientale, sulla ricerca di valori ed esperienze che arricchiscono la quotidianità. È quanto rivela una recente ricerca commissionata da American Express: più attenzione al bene comune, per il proprio paese o città. Ecco allora che certi luoghi, più di altri, aiutano ad alimentare questa cultura del "noi". Una **cura per l'anima** che si trova soprattutto in **Umbria, terra mistica** per eccellenza, meta prediletta di pellegrini e viaggiatori, protagonista anche di una **spiritualità laica**, grazie a quel **rapporto intimo ed esclusivo con la natura**, il paesaggio, i capolavori dei grandi maestri della pittura: Giotto, il Perugino, il Pintoricchio. Si dorme in castelli con spa deluxe e conventi millenari che offrono piaceri terreni, si recuperano boschi dove i sentieri del misticismo e quelli dello svago vanno a braccetto. Come il **progetto del FAI per Assisi** per la riqualificazione e la tutela della biodiversità del **bosco francescano**. Un territorio collinare di 60 ettari ricco di querce, aceri, carpini e uliveti, appena aperto al pubblico. È il paesaggio dei dipinti giotteschi, dove oggi si ammira l'opera di Land Art *Il Terzo Paradiso* di Michelangelo Pistoletto.

Prima tappa di quest'itinerario che fonde misticismo, arte e bien être è **Panicale**: qui il compositore svizzero Klaus Huber, come altri stranieri, ha comprato casa. Il piccolo borgo è famoso per un importante affresco del **Perugino**: il *Martirio di San Sebastiano*, nell'ex convento di clausura di San Sebastiano, fuori le mura. Restaurata nel 1985, l'opera rivela la tipica compostezza estetica del grande pittore. Sulla piazzetta del centro storico si fa sosta al **ristorante Lillotatini**, piccolo, d'atmosfera, e un menu che si ricorda: zuppa di fagiolina del Trasimeno con raviolini ripieni di tinca affumicata, germano reale all'acquavite di pere. A pochi chilometri, **Città della Pieve**, luogo di nascita del 'divin pittore' (nell'Oratorio di Santa Maria dei Bianchi si ammira la sua *Adorazione dei Magi*) e la **Scarzuola**, a **Montegiove**, antico convento del XIII secolo costruito dove Francesco si ritirò in preghiera. La chiesa conserva ancora un ritratto del santo del 1250, ma la vera attrattiva del luogo è la **visionaria città ideale** progettata dall'architetto milanese Tomaso Buzzzi, un **labirinto di simboli e riferimenti esoterici**.

Tutto intorno è un paesaggio disegnato da colline, boschi e qualche raro casolare che continua, in un susseguirsi di curve, fino a **Orvieto**. La città è uno **scigno di tesori dell'arte**, con piazze scenografiche, maestosi palazzi e il celebre Duomo dalla facciata splendente di marmi, sculture e mosaici. All'interno, i capolavori di **Luca Signorelli** e **Gentile da Fabriano**. In questa piazza è diventato un rito fermarsi a pranzo al ristorante **Il Giglio d'Oro**, tre forchette Michelin, per gustare alchimie di **sapori nuovi** con ingredienti del territorio. Fuoriporta, in piena campagna, si dorme al **Podere Vitiano**, antica torre d'avvistamento edificata prima dell'anno Mille. Ora è una **dimora di charme**: cinque camere con pavimenti in cotto, soffitti con travature di legno, mobili d'epoca del '700 e '800.

Todi è a poco più di mezz'ora. Nei suoi dintorni si stanno trasferendo intellettuali, politici, giovani attori. La casa di Dario Cassini, comico e scrittore, è frequentatissima da artisti e comici di **Zelig**, mentre **Pupi Avati** torna nella sua quando deve lavorare in pace e silenzio a un nuovo film. **Raul Bova** ha recentemente comprato un casale nei pressi di Massa Martana, vicino al **Castello di Montignano**, autentico gioiello dell'accueil, restaurato a lungo. Gli interni sono stati reinterpretati

fondendo atmosfere d'epoca, nuovi colori e design contemporaneo; nelle segrete l'**Acquadegna Spa** offre un percorso ispirato al termalismo romano. Piatti creativi con ingredienti della tradizione si gustano al **ristorante Materiaprima** o in qualunque altro ambiente. Comprese camere e Spa.

Nella ricerca di emozioni che catturano l'anima, **Spoletto** è sosta d'obbligo per il grande mosaico del Cristo benedicente sulla facciata del Duomo e gli affreschi del Pinturicchio e di Filippo Lippi all'interno. Per dormire si sale all'**Eremo delle Grazie**, nel bosco sacro di Monteluco, **antico luogo di eremitaggio** trasformato in **hotel di lusso**: pavimenti in cotto originale, soffitti a cassettoni, stampe antiche, belle suite con arredi d'epoca nelle vecchie celle dei frati. Per un pranzo genuino, si prenota **Il Tempio del Gusto**. Altri **luoghi del silenzio** trasformati in alberghi di charme si nascondono fra i boschi della **Valnerina**, generosi di funghi e tartufi. **Madonna di Costantinopoli**, a Cerreto di Spoleto, è un **ex convento** francescano con arredi monacali. Nella quiete di questi luoghi sembra più facile percepire la **dimensione sacra dell'esistenza**.

Un'esperienza da vivere lungo il sentiero degli ulivi da Spoleto ad Assisi. L'**itinerario francescano**, a piedi o in mountain bike, sui muli o a cavallo, attraversa un paesaggio tappezzato di uliveti, da dove spuntano torri di avvistamento, chiese, abbazie e piccoli borghi fortificati. Si raggiunge, anche in auto, **Trevi**, arroccata su un colle. Fra i vicoli dell'antico borgo si trova la **Pinacoteca**, con una commovente *Madonna col Bambino* del Pinturicchio. Si nasconde tra i boschi l'**Abbazia di Sassovivo**, incastonata su uno sperone roccioso. A rompere il silenzio, solo il canto delle Ore dei monaci. Il **chiostro romanico** è un capolavoro di rara bellezza: 128 esili colonnine in doppio ordine, lisce e a spirale, con capitelli a giglio e cornici decorate a mosaico. Proprio l'arte rivela la ricerca di maestri nel tradurre **riflessioni e pensieri sulla fede**. Così le tappe da non perdere sono la **Pinacoteca Civica di Foligno**, a Palazzo Trinci; la **Chiesa di Santa Maria Maggiore a Spello**, con la Cappella Baglioni affrescata dal Pinturicchio; la **chiesa-museo di San Francesco a Montefalco**, con i preziosi affreschi di Benozzo Gozzoli, allievo del Beato Angelico, e del Perugino.

Dopo tanta bellezza, c'è voglia di appagamenti terreni. Nella patria del Rosso e del Sagrantino si fa scorta di buoni vini nelle tante **cantine** che punteggiano le colline e nelle **enoteche** del centro storico. Per la notte si prenota a **Palazzo Bontadosi**. Nelle cantine del Duecento c'è la spa, da prenotare in esclusiva. Si aprono sulla piazza circolare le ampie vetrate del **ristorante Aurum**, arredi di design, posate dorate, cucina di ricerca, e l'**Art Lounge Bar**, con mostre d'arte contemporanea che si rinnovano ogni due mesi. Un'altra arte, quella del cibo, si celebra al **ristorante Redibis di Bevagna**, negli ambulacri di un teatro romano del I sec. Design con **cucina a vista** e piatti creativi. Della stessa proprietà, **L'Orto degli Angeli**, elegante **dimora storica** costruita sui resti di un tempio pagano, e il **Forno degli Angeli** che serve (anche da asporto) solo **pizza secondo le ricette di una volta**: quella dell'*Abbondanza* con guanciale e salvia, quella della *Contessa* con Provatura, acciughe e pepe bianco.

Si raggiunge **Assisi** per ammirare il ciclo di affreschi di Giotto, Cimabue, Lorenzetti nella Basilica. Al **Nun Assisi Relais & Spa Museum**, la storia convive con la contemporaneità: **18 suite nelle celle dell'ex monastero di Santa Caterina**, in un raffinato mix di affreschi, dettagli d'epoca e design. Il ristorante ha un décor total white, mentre la Spa è un'oasi di relax tra reperti archeologici, cisterne e colonne romane del I-II sec. a.C. Ultima tappa, **Gubbio**, un centro storico perfettamente conservato dove "sembra essersi per sempre fissata l'anima stessa del Medioevo italiano", secondo lo storico francese dell'arte Marcel Bion. Un Medioevo luminoso, colto e raffinato che rivive nelle architetture del **Park Hotel ai Cappuccini**, ex convento del XVII sec. trasformato in **elegante resort** alle porte della città. Nei salotti, riscaldati da camini, opere moderne convivono con affreschi quattrocenteschi, tele rinascimentali, arazzi fiamminghi. Per rigenerarsi, **Cappuccini Wellness & Spa** è un ambiente di puro design, intimo, accogliente, dove protagonisti sono i la pietra del pianello dai toni ambrati, il legno di noce, i colori naturali.

Rita BertazzoniTesti e foto tratti da *DOVE*
[stampa](#) | [chiudi](#)