



UMBRIA

## Detox al monastero

Canti gregoriani al posto del wi-fi, yoga, cavalcate e picnic nei prati. Per disconnettersi in modo **francescano**.

DI IAIA PEDEMONTE

**S**taccate i cellulari e fate perdere le tracce. Tra il lago Trasimeno e Perugia – lontano dall'epicentro sismico – c'è la massima densità di luoghi dello spirito. Usciti dalla A1 a Chiusi, dopo una tappa d'arte a Città della Pieve, ci si tuffa nella foresta a Parrano. Finché le quinte di lecci e querce della lunga sterrata si spalancano sull'Eremito: rifugio etno-chic strettamente senza wi-fi, per meditare e cenare in silenzio e a lume di candela al suono di canti gregoriani. Da Montegabbione ci vogliono 20 minuti nel nulla per guadagnare la Scarzuola, la «città ideale» creata nel Novecento dal genio architettonico di Tommaso Buzzì: un intrigo di pinnacoli, anfiteatri, templi, di fianco a un convento antico ([lascarzuola.com](http://lascarzuola.com)).

**Dopo assaggi e acquisti di vino e olio** sull'Isola Maggiore e intorno al Trasimeno ([stradadelvinotrasimeno.it](http://stradadelvinotrasimeno.it)), ci si inerpica a Monestevole, con vista sull'alta valle del Tevere. Qui la comunità ecosostenibile Tribewanted ha restaurato un borgo per vacanze di tendenza tra yoga, cavalcate, lavoro nell'orto, tuffo in piscina. Un angolo segreto c'è anche a Spello (foto): alla Fondazione Barbarana è fantastico perdersi tra biblioteca, filari di frutta, erbe e fiori, mentre per cena si torna in campagna, all'Agriturismo Le due torri.

**Per contrasto**, nel cuore medievale di Foligno si visita (fino al 2 luglio) la grande mostra su Hermann Nitsch, il maestro dell'azionismo e dell'informale austriaco, all'interno del CIAC ([centroitalianoartecontemporanea.com](http://centroitalianoartecontemporanea.com)). Entrando a Trevi le colline si fanno dolci (foto), tra piante di pere cocomerine, sedano nero e canapa nell'orto botanico di Villa Fabbri, ([fondazionevillafabri.org](http://fondazionevillafabri.org)), il Museo dell'olio, i prati pronti per i picnic del 22-25 aprile ([picnicatrevisi.it](http://picnicatrevisi.it)). Scendendo fino all'ulivo centenario di Sant'Emiliano, ci si riposa nel silenzio dell'Abbazia San Pietro a Bovara di Trevi, poco prima della tartufaia di San Pietro a Pettine.

## DOVE DORMIRE

- **Eremito**  
località Tarina 2, Parrano (Tr)  
tel. 0763 891010, [eremito.com](http://eremito.com)  
Doppia in pensione completa da 110 euro  
Celle di lusso in un monastero del Trecento.
- **Tribewanted**  
località Monestevole 492 Umbertide (Pg)  
tel. 075 9415569  
[monestevole.it](http://monestevole.it)  
Doppia da 140 euro  
Casale essenziale e raffinato.
- **Borgo dei Conti resort**  
strada Montepetriolo 26 Perugiane Petriolo (Pg)  
tel. 075 600 338  
[borgodeicontiresort.com](http://borgodeicontiresort.com)  
Doppia b&b da 240 euro  
Villa liberty sul lago.

## DOVE MANGIARE

- **Agriturismo Le due torri**  
via Torre Quadrano I Limiti di Spello (Pg)  
tel. 0742 651249

[agriturismoleduetorri.com](http://agriturismoleduetorri.com)

Prezzo medio: 25 euro  
Azienda biodinamica con camere nella torre antica.  
● **La Cucina di San Pietro a Pettine**  
località San Pietro a Pettine (Pg), tel. 0742 381480  
[lacucinadisani Pietro.com](http://lacucinadisani Pietro.com)  
[apettine.com](http://apettine.com)  
Prezzo medio: 40 euro  
Il re dei tartufi riapre per Pasqua con menu creativo da sette portate, in terrazza.

## INFO UTILI

- **Ente Turismo Umbria**  
[umbriatourism.it](http://umbriatourism.it)
- **Fondazione Barbarana**  
[bibliotecabarbarana.it](http://bibliotecabarbarana.it)