

Anno XXIII n°. 177 - Autunno 2024

ValleyLife

SPOLETO, TERNI E VALNERINA

RIVISTA PANEUROPEA



COVER STORY

**SENTIRSI A CASA A
LA BRACCESCHINA**

Supplemento al periodico mensile di informazione culturale e pubblicitaria ValleyLife, Iscr. Trib di Perugia, del 17/05/2007 n.23/2007, Iscrizione R.O.C. 18175 Dir. Resp. Simone Bandini. Grafica: Caleffi Comunicazione. Stampa: Logo Spa - Borgorico (PD)

SPOLETO JAZZ

11 OTTOBRE >
7 NOVEMBRE 2024

JAZZ VIBES



GREG HOWE TRIO 11 OTTOBRE
25 OTTOBRE STEFANO DI BATTISTA QUINTET
DAVE WECKL & TOM KENNEDY PROJECT 7 NOVEMBRE

* I concerti di venerdì 11 ottobre e venerdì 25 ottobre avranno luogo presso il Teatro Caio Melisso, il concerto di giovedì 7 novembre si svolgerà presso il Teatro Nuovo.

ABBONAMENTO A 3 CONCERTI € 58

BIGLIETTI DISPONIBILI SU TUTTO IL CIRCUITO **VIVATICKET**



visioninmusica.com



In copertina: La Bracceschina

AUTUNNO 2024

EDITORE, DIRETTORE RESPONSABILE
Dr. Simone Bandini (Tel. 339 737 0104)

DIRETTORE EDITORIALE:
Guilherme Caleffi Spindola (Tel. 339 102 9914)

PROGETTO GRAFICO, FOTO e
IMPAGINAZIONE:
Christine Baptista e Caleffi Comunicazione

FOTO COPERTINA:
Guilherme Caleffi Spindola

AUTORI
Dott. Simone Bandini: Editore di Valley Life,
Dott. in Filosofia

Guilherme Caleffi Spindola: Direttore
editoriale di Valley Life: Spoleto, Terni e
Valnerina

Dott. Andrea Rutili: Responsabile Ufficio
Beni Culturali Ecclesiastici Archidiocesi di
Spoleto-Norcia

Le opinioni degli autori non sono
necessariamente le opinioni dell'editore.
©Valley Life - tutti i diritti riservati.
Ne è vietata la riproduzione anche
parziale

Questa rivista è stata chiusa il 14 di
ottobre di 2024 alle 18:00 ascoltando un
pezzo di Samba.

Seguici su Instagram



ValleyLife

REDAZIONE, PUBBLICITÀ
Tel. (+39) 339 102 9914
info@valleylife.it | www.valleylife.it

8 Sentirsi a casa a La
Bracceschina
*Feeling at home at La
Bracceschina*



18 Lo spazio, oltre i nostri occhi e
il tempo
*Space beyond our eyes and
time*

20 La magia dei libri
The magic of books

24 I vantaggi di una seconda
lingua
The perks of a second language

26 La musica è connessione
Music is connection

30 Ritorno alle origini
The return to the origin

32 Vallo di Nera
Vallo di Nera

38 Kinèo Dance Academy, la danza
conquista Terni
*Kinèo Dance Academy: Dance
conquers Terni*

44 Museo Diocesano di Spoleto e
Basilica di S. Eufemia
*Diocesan Museum of Spoleto
and Basilica of St. Eufemia*



54 La comunità di Runway
The Runway community

58 Una magica trasformazione
A magical transformation

60 L'Esperienza Sensoriale dei
Cosmetici Bio
*The Sensory experience of Bio
Cosmetics*

64 L'Esperienza del Rafting
The Rafting Experience

70 Una occhialeria indipendente
An independent optician



74 Una cucina semplicemente
buonissima
Simply delicious cuisine

76 Le mani d'Oro
The golden hands

82 Fuori dal negozio e dentro casa
*Out of the shop and into the
house*

86 Storia familiare e locale si
fondono alla Maison Le Calle
*Family and local history blends
into Maison Le Calle*

90 I sapori genuini della Valnerina
The genuine flavors of Valnerina

If you have a house in the Spoleto, Terni or Valnerina area please subscribe by e-mail (info@valleylife.it) for free and ask for your complimentary copy.



AL DI LÀ DELL'OVVIO

Beyond the Obvious

DI SIMONE BANDINI

“Per carità, l’applauso è un’infamia. Ormai il pubblico a teatro applaude soltanto per pietà, nella giusta convinzione che, con un po’ di prove, quelli in platea farebbero meglio di quelli in scena”.

(Carmelo Bene)

Se c'è una distinzione che va assolutamente fatta – ma la scelta richiede una precedente comprensione, forse addirittura una conversione – questa è la frattura tra vita e teatro, tra essenza ontologica (chi siamo realmente) e recitazione contingente (la vita di tutti i giorni), spesso così vilmente funzionale. Se le parentesi non vi piacciono la prossima volta vi metto i sottotitoli o vi faccio degli esempi.

Ma siamo davvero delle bestie materialiste – concentrato cogente di pulsioni e bisogni in cerca di espletamento? Davvero è l'utile a muovere il nostro pensiero come le nostre articolazioni?

Senza scomodare la lampada di Diogene Laerzio che cercava l'uomo, allegoricamente, fuori di sé, occorre interrogarsi sull'uomo che 'dentro' dimora.

“For heaven’s sake, applause is a disgrace. By now the audience in the theatre applauds only out of pity, in the right belief that, with a little rehearsal, those in the stalls would do better than those on stage”.

(Carmelo Bene)

If there is a distinction that absolutely must be made – but the choice requires a previous understanding, perhaps even a conversion – it is the fracture between life and theatre, between ontological essence (who we really are) and contingent acting (everyday life), often so revoltingly functional. If you don't like brackets next time I'll put subtitles or give you examples.

But are we really materialistic beasts – a cogent concentration of impulses and needs in search of fulfilment? Is it really 'profit' that moves our thinking like our joints?

Without bothering with Diogenes Laertius' lamp that allegorically sought man outside of himself, it is necessary to question the man who dwells 'inside'.

Facciamo dunque una piccola indagine fenomenologica limitata alla sfera della comunicazione. Solo apparentemente marginale, al contrario assolutamente centrale poiché il linguaggio con le sue modalità – quale manifestazione tangibile del pensiero, espressione dell'esserci e dell'esistere – è il veicolo che rende la vita stessa possibile in quanto rappresentazione. Sì, ma rappresentazione di cosa?

È proprio questo il punto.

Il linguaggio manifesta, più o meno consciamente, la nostra radice esistenziale. Chi siamo. E più le nostre parole sono conformi, automatiche e guidate dal sentire comune, più siamo 'difettosi' e mal riusciti come esseri senzienti, mancando di unicità e identità. In una parola ottocentesca, siamo 'borghesi'.

Insomma, c'è qualcosa che nel linguaggio ci rende originali? Che esprime e individua la nostra soggettività, la circoscrive e la manifesta?

Mi viene da ridere.

Avete presente quelli che vi raccontano che 'hanno fatto di una passione una professione', oppure quelli che 'il mio sogno è diventato realtà'? Quanti larghi sorrisi biancastri e infiniti, quanta elezione mediante la grazia (mondana, puramente materiale) nell'annunciare una 'condizione felice' a miliardi di monadi virtuali.

E quelli che si collocano tra innovazione e tradizione? Che ne pensate? Ma che vuol dire?

Avere presente gli influencers? L'empireo dell'omologazione. E i followers? Delle pecore senza vello.

Via, fatela questa professione di non conformità. Sforzatevi.

Siamo da sempre, in queste pagine, contro l'autocelebrazione e il pensiero autoreferenziale. Ma non siamo fintamente radical, tutt'altro, ma questo lo sapete già.

Sosteniamo invece l'affermazione personale, narrata in modo autentico. Amiamo le persone vere – che hanno una consistenza – e per questo sono in grado di comunicare. Poiché prima hanno imparato ad essere.

Il linguaggio è appunto la 'fotografia dell'essere' e noi abbiamo fatto 'professione di non conformità'.

Se non altro per questioni stilistiche.

So, let's make a small phenomenological investigation limited to the sphere of communication. Only apparently marginal, on the contrary absolutely central since language with its modalities – as a tangible manifestation of thought, expression of being and existing – is the vehicle that makes life itself possible as representation. Yes, but representation of what?

This is precisely the point.

Language manifests, more or less consciously, our existential root. It is 'about us'. And the more our words are conformist, automatic and guided by common feeling, the more we are 'defective' and unsuccessful as sentient beings, lacking uniqueness and identity. In a nineteenth-century word, we are 'bourgeois'.

In short, is there something in language that makes us original? That expresses and identifies our subjectivity, circumscribes it and manifests it?

It makes me laugh.

Do you know those who tell you that 'they have made a profession out of a passion', or those who 'my dream has come true'? How many wide whitish and infinite smiles, how much election through grace (mundane, purely material) in announcing a 'happy condition' to billions of virtual monads.

And those that stand between innovation and tradition? What do you think? But what does it mean?

Have influencers in mind? The empyrean of homologation. And the followers? Sheep without fleece.

Come on, make this profession of non-conformity. Strive.

In these pages, we have always been against self-celebration and self-referential thought. But we are not fake radical, far from it, but you already know that.

Instead, we support personal affirmation, narrated in an authentic way. We love real people – who have consistency – and because of this, they are able to communicate. Because first they learned to be.

Language is the photograph of being and we have made a 'profession of non-conformity'.

If only for stylistic reasons.



ASCOLTO CONSIGLIATO
Recommended listening
“Quelli che benpensano”, Frankie Hi-nrg mc



L'UMBRIA AUTENTICA

The authentic Umbria

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

L'Umbria è una festa per i sensi: un mosaico unico di bellezze naturali, storia e cultura che lascia impressioni durevoli. Le colline ondulate e i paesaggi verdi ci invitano a toccare l'erba soffice, respirare l'aria fresca di montagna e sentire il calore del sole che illumina, con la sua luce dorata, i borghi medievali che orlano i poggi. Il profumo degli uliveti e dei vigneti riempie l'aria, mentre il suono delle campane riecheggia tra le antiche strade. I piatti tradizionali umbri, come i tartufi, la porchetta e la pasta fatta in casa, portano i sapori della terra direttamente sul piatto, mentre i vini locali deliziano il palato. L'opulenza artistica della regione, dai suoi affreschi all'architettura senza tempo, è un rapimento mistico che trasporta il visitatore in un'epoca più austera e autentica.

Umbria is a feast for the senses, offering a unique blend of natural beauty, history, and culture that leaves a lasting impression. The rolling hills and verdant landscapes invite you to touch the soft grass, breathe in the crisp mountain air, and feel the warmth of the sun as it bathes medieval hilltop towns in golden light. The scent of olive groves and vineyards fills the air, while the sound of church bells echoes through ancient streets. Umbria's traditional dishes, like truffles, porchetta, and freshly made pasta, bring the taste of the land directly to your plate, while local wines delight the palate. The region's art, from its frescoes to its timeless architecture, offers a visual splendor that transports visitors to a simpler, more authentic time.

A differenza delle regioni vicine, come la Toscana e il Lazio, l'Umbria ha mantenuto la sua autenticità, resistendo al turismo di massa e alla commercializzazione. I suoi borghi e paesi sembrano ancora preservati dall'ingiuria dal tempo, intatti nel carattere e nelle tradizioni dei secoli passati. L'Umbria è conosciuta per il calore e l'accoglienza della sua gente, che è orgogliosa del proprio patrimonio e mantiene un forte legame con la terra. Le feste della regione, come la celebrazione annuale di San Francesco ad Assisi, sono profondamente radicate nella cultura locale e permettono di fare un'esperienza genuina della vita umbra.

Mentre regioni come la Toscana seducono i turisti con città famosissime e celebri musei e monumenti, l'Umbria è un'opzione più intima, in cui i visitatori si connettono con la natura, le tradizioni locali e la cultura italiana. Il suo fascino modesto e l'attenzione a una vita lenta e riflessiva la rendono la destinazione ideale per chi desidera scoprire il cuore e l'anima dell'Italia.

Unlike its neighboring regions of Tuscany and Lazio, Umbria has retained its authenticity, resisting mass tourism and commercialization. Its villages and towns still feel untouched by time, preserving the character and traditions of centuries past. Umbria is known for its warm, welcoming people who take pride in their heritage and maintain a strong connection to their land. The region's festivals, such as the annual celebration of St. Francis in Assisi, are deeply rooted in local culture, offering visitors a genuine experience of Umbrian life.

While regions like Tuscany may attract tourists with famous landmarks and cities, Umbria offers a more intimate experience where one can connect with nature, local traditions, and authentic Italian culture. Its modest charm and focus on slow, thoughtful living make it the ideal destination for those seeking to experience Italy's heart and soul.



ASCOLTO CONSIGLIATO
Recommended listening

Chega de saudade - João Gilberto



SENTIRSI A CASA A LA BRACCESCHINA

Feeling at home at La Bracceschina

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Soggiornare a La Bracceschina è un'esperienza unica! Appena entrati nel palazzo medievale si è accolti dal profumo fresco delle stanze ben arredate, che danno il tono a un soggiorno rilassante, accogliente. Il comfort dei letti morbidi e il silenzio notturno garantisce una notte di riposo, mentre la dolce luce del mattino filtra attraverso le finestre, rivelando una vista mozzafiato sul maestoso Duomo di Spoleto e sull'imponente Rocca Albornoziana. Quando il sole sorge, il canto soave degli uccelli che cinguettano ti dà il benvenuto in un altro giorno di pace e bellezza, in questo affascinante angolo d'Umbria.

Staying at La Bracceschina is a unique experience! As soon as you enter the medieval palace, you are greeted by the fresh scent of the well-furnished rooms, setting the tone for a relaxing and welcoming stay. The comfort of the soft beds and the nighttime silence guarantee a restful night, while the gentle morning light filters through the windows, revealing a breathtaking view of the majestic Spoleto Cathedral and the imposing Rocca Albornoziana. As the sun rises, the peaceful sound of birds chirping welcomes you to another day of peace and beauty in this charming corner of Umbria.



La Bracceschina è una struttura affascinante, molto più di un semplice luogo dove soggiornare: è una testimonianza della fusione tra storia, passione personale e un'autentica esperienza italiana. Immerso in un palazzo medievale che è appartenuto alla famiglia di Elena per oltre 30 anni, La Bracceschina è un progetto nato dalla tradizione e dal desiderio di innovazione. L'edificio apparteneva alla nonna materna di Elena ed è stato affittato a lungo termine durante la sua vita. Tuttavia, dopo essere tornata in Italia da una carriera all'estero, Elena ha deciso di dare nuova vita alla proprietà, trasformandola in un affittacamere di grande stile.

Il percorso di Elena verso La Bracceschina è davvero interessante. Dopo aver trascorso sette anni in Germania lavorando come ingegnere meccanico per una multinazionale aeronautica, e prima ancora, a Torino con Fiat, finalmente capì di esser pronta per qualcosa di completamente diverso. Nonostante il suo successo nel mondo dell'ingegneria, si sentiva insoddisfatta e ha cominciato a desiderare una nuova avventura che le permettesse di applicare le esperienze che aveva acquisito durante i suoi numerosi viaggi e l'esposizione ad altre culture.

Questo l'ha portata alla creazione di La Bracceschina, un'attività che, sebbene molto diversa dal suo lavoro precedente, le consente di attingere alle sue esperienze di vita. Attraverso i suoi viaggi, ha

La Bracceschina, a charming accommodation, is more than just a place to stay: it's a testament to the fusion of history, personal passion, and an authentic Italian experience. Nestled in a medieval palace that has belonged to Elena's family for over 30 years, La Bracceschina is a project born from tradition and the desire for innovation. The building belonged to Elena's maternal grandmother and was rented long-term during her lifetime. However, after returning to Italy from an overseas career, Elena decided to breathe new life into the property, transforming it into a unique guesthouse.

Elena's journey to La Bracceschina is truly interesting. After spending seven years in Germany working as a mechanical engineer for a multinational aerospace company, and before that in Turin with Fiat, she realized she was ready for something entirely different. Despite her success in the engineering world, she felt unfulfilled and began yearning for a new adventure that would allow her to apply the experiences she had gained during her numerous travels and exposure to international cultures.

This led her to create La Bracceschina, a venture that, though very different from her previous work, allows her to draw upon her life experiences. Through her travels, she observed that the success of establishments like hers depends not





osservato che il successo di strutture come la sua dipende non solo dalla bellezza della proprietà o dai servizi offerti, ma anche dal calore e dalla flessibilità della gestione. Per lei, è il tocco personale che fa la differenza. Elena è un'amante dei libri, quindi ha aggiunto alcuni testi in varie lingue come parte funzionale dell'arredamento che, naturalmente, sono a disposizione degli ospiti che li possono leggere durante il loro soggiorno. Crede che la sua indole, solare e gentile, sia l'ingrediente segreto del suo successo. È importante sottolineare come non deleghi mai le responsabilità principali della gestione – garantendo agli ospiti di La Bracceschina un'esperienza personalizzata e attenta, dall'inizio alla fine.

Unodeipuntidi forza innegabili di La Bracceschina è la sua posizione. Situata in un palazzo storico, offre agli ospiti un assaggio autentico del passato medievale italiano. Tuttavia, Elena insiste sul fatto che non è solo la posizione a far risaltare La Bracceschina: anche la pulizia è una delle sue massime priorità. Le stanze offrono agli ospiti un'esperienza confortevole e lineare che li fa sentire a casa.

Ciò che ha sorpreso di più Elena in questa nuova avventura è quanto i turisti tendano ad essere amichevoli e di mentalità aperta. Considerando che parla fluentemente inglese e tedesco, ha avuto il piacere di instaurare vere amicizie con molti dei suoi ospiti, rafforzando ulteriormente la sua convinzione che l'ospitalità consista nel creare connessioni personali piuttosto che nel fornire semplicemente un posto dove dormire. Questo calore e impegno personale hanno aiutato La Bracceschina a distinguersi nel competitivo mondo dell'ospitalità, in una regione dove molte strutture cercano di attirare l'attenzione.



only on the beauty of the property or the services offered but also on the warmth and flexibility of the management. For her, it's the personal touch that makes the difference. Elena is a book lover, so she has added some books in various languages as part of the decoration, and of course, they are available for guests to read during their stay. She believes that her sunny and kind nature is the secret ingredient to her success. It's important to note that she doesn't delegate the main responsibilities of managing La Bracceschina, ensuring that guests receive a personal and attentive experience from start to finish.

One undeniable strength of La Bracceschina is its location. Situated in a historic palace, it offers guests an authentic taste of Italy's medieval past. However, Elena insists that it's not just the location that makes La Bracceschina stand out: cleanliness is also one of her top priorities. The rooms provide guests with a comfortable and straightforward experience that makes them feel at home.

What has surprised Elena most in this new adventure is how friendly and open-minded tourists tend to be. Considering that she fluently speaks English and German, she has had the pleasure of forming real friendships with many of her guests, further strengthening her belief that hospitality is about creating personal connections rather than simply providing a place to sleep. This warmth and personal commitment have helped La Bracceschina stand out in the competitive world of hospitality, in a region where many establishments vie for attention.



Sebbene l'approccio di Elena alla gestione sia personale e diretto, capisce anche l'importanza di una strategia di marketing moderna e completa. Collabora con Martina, una giovane e talentuosa esperta di social media, che si occupa di tutta la sua presenza online. Curiosamente, Elena non ha profili social personali, ma si affida a Martina per diffondere strategicamente e in modo efficace la notizia di La Bracceschina. Insieme, hanno lavorato su una campagna di divulgazione capillare che ha portato ottimi risultati. Il loro obiettivo va oltre il semplice riempire le stanze: mirano a coinvolgere l'intera comunità e ad attirare più turisti nella zona.

Elena è una ferma sostenitrice del potere della collaborazione. È convinta che, lavorando insieme, le attività locali e le strutture ricettive possano prosperare tutte insieme, piuttosto che vedersi come concorrenti. Questa filosofia di cooperazione si allinea con la sua visione di La Bracceschina: uno spazio accogliente e orientato verso la comunità, dove sia gli ospiti che i locali possano sentirsi connessi.

Alla fine, La Bracceschina è un simbolo di reinvenzione personale e di amore sia per la tradizione che la modernità. Con la sua posizione ideale, le camere confortevoli – e una proprietaria che mette il cuore in ogni aspetto dell'attività, non c'è da meravigliarsi che La Bracceschina sia diventata una meta amata dai turisti in cerca di un'esperienza autentica in Italia. Che tu stia visitando la regione per la storia, l'ospitalità o semplicemente per una pausa rigenerante, La Bracceschina promette un soggiorno indimenticabile nel cuore di Spoleto.

Although Elena's approach to management is personal and hands-on, she also understands the importance of a modern and comprehensive marketing strategy. She collaborates with Martina, a young and talented social media expert, who handles all her online presence. Interestingly, Elena doesn't have personal social media profiles, but she relies on Martina to strategically and effectively spread the word about La Bracceschina. Together, they have worked on an extensive outreach campaign that has yielded great results. Their goal goes beyond simply filling the rooms: they aim to engage the entire community and attract more tourists to the area.

Elena is a firm believer in the power of collaboration. She is convinced that, by working together, local businesses and accommodations can all thrive rather than view each other as competitors. This philosophy of cooperation aligns with her vision of La Bracceschina as a welcoming, community-oriented space where both guests and locals can feel connected.

In the end, La Bracceschina is a symbol of personal reinvention and a love for both tradition and modernity. With its ideal location, comfortable rooms, and a proprietor who puts her heart into every aspect of the business, it's no wonder La Bracceschina has become a beloved destination for tourists seeking an authentic experience in Italy. Whether you're visiting for the history, the hospitality, or simply for a peaceful getaway, La Bracceschina promises an unforgettable stay in the heart of Spoleto.



Info:
Via Bracceschi, 3, Spoleto (PG)
Tel.: (+39) 347 827 7391 | @la_bracceschina





Duomo di Spoleto
Foto di César Fonseca | @cesarhfonseca

KDA BY KETTY KOSTADINOVA

KINEO DANCE ACADEMY

DIREZIONE ARTISTICA
ROSANNA A. FILIPPONI

**DANZA CLASSICA
CONTEMPORANEO
MODERN
HIP HOP
HEELS
FLAMENCO
DANZA ORIENTALE**

INQUADRA IL QR CODE
E SCARICA IL TUO BUONO OMAGGIO



International Dance Council
Conseil International de la Danse

INDIOS
ACADEMY



RIJENERA
CURSO

KINEO DANCE ACADEMY - SEDE TERNI
Via Aldo Bartocci 21 C/O INDIOS ACADEMY

WWW.KINEOFITNESS.IT/KDA

☎ 380 772 6838

☎ 370 134 1598



Foto fornite da Festival del Due Mondi - Andrea Veroni

LO SPAZIO, OLTRE I NOSTRI OCCHI E IL TEMPO

Space Beyond Our Eyes and Time

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Hai mai pensato al fatto che ogni volta che guardiamo il cielo, stiamo anche guardando verso il passato? La fisica ci dice che la luce che raggiunge i nostri occhi ha lasciato la sua fonte anni o persino migliaia di anni luce fa. Alcune delle stelle che vediamo nel cielo potrebbero essere già spente; eppure, la loro luce continua a brillare attraverso lo spazio. L'astronomia ci insegna così tanto sulla vita, sul tempo, sulla navigazione e sulla storia, che potrebbe essere considerata la più affascinante di tutte le scienze.

Osservare un pianeta lontano, ammirare i crateri lunari nel dettaglio e imparare la ricca storia dell'astronomia è davvero un dono. E, per di più, trascorrere del tempo con gli amici, gustare degli antipasti e sorseggiare vino umbro sulle montagne intorno a Terni rende questa esperienza davvero indimenticabile. I ricordi che io e i miei amici abbiamo creato quel giorno dureranno per tutta la vita.

Tutto è iniziato con la scelta di una data e di una località per la nostra esperienza di osservazione delle stelle con Starlit Star Gazing. Il luogo doveva essere esposto al minimo di luce artificiale, e abbiamo trovato diversi punti in Umbria che potevano ospitare il nostro emozionante evento. Abbiamo incontrato Imma, la fondatrice di Starlit, alle 19:00, mentre stava preparando l'attrezzatura per la nostra sessione di osservazione del cielo. Aveva portato con sé affascinanti strumenti astronomici che ci avrebbero permesso di assistere a spettacoli indimenticabili.

Con il tramonto intorno alle 20:00, abbiamo iniziato a osservare la luna. Mi sono chiesto se la luna piena fosse ideale per l'osservazione. Imma mi ha così spiegato che troppa luce poteva disturbare non solo i nostri occhi e sovraesporre la superficie, ma anche l'osservazione di altri oggetti celesti molto lontani. Era il momento perfetto, dunque, per osservare il nostro satellite naturale. È ipnotico come la luce del sole si rifletta sulla luna, entri nel telescopio e raggiunga la mia retina. Mentre il mio cervello elabora ciò che sto vedendo, una scarica di dopamina si diffonde nel mio corpo – è l'influenza del sole come mai l'avevo sperimentata.

Nel corso delle ore successive abbiamo mangiato, bevuto e ammirato il cielo mentre pianeti, stelle e galassie passavano davanti ai nostri occhi. Il momento clou è stato quando abbiamo osservato

Have you ever thought about the fact that every time we look at the sky, we are also looking into the past? Physics tells us that the light reaching our eyes left its source years or even thousands of light-years ago. Some of the stars we see in the sky may have already faded away, but their light continues to shine across space. Astronomy teaches us so much about life, time, navigation, and history that it could be considered the most fascinating of all sciences.

To gaze upon a distant planet, observe the lunar craters in detail, and learn about the rich history of astronomy is truly a gift. And to top it all off, spending time with friends, enjoying appetizers, and sipping Umbrian wine in the mountains around Terni made the experience unforgettable. The memories my friends and I created that day will last a lifetime.

It all began with scheduling a date and choosing a location for our stargazing experience with Starlit Star Gazing. The site needed to have minimal artificial light exposure, and we found several potential spots in Umbria that could host our exciting event. We met Imma, Starlit's founder, at 7:00 PM as she was setting up the equipment for our sky-watching session. She had brought fascinating astronomical tools that would allow us to witness unforgettable sights.

As the sun set around 8:00 PM, we began by gazing at the moon. I wondered if a full moon would be ideal for observation, but Imma explained that too much light could disturb not just our eyes and overexposed the surface, but even the observation of other very deep celestial objects, so we had picked the perfect time to observe our natural satellite. It's mesmerizing how sunlight reflects off the moon, enters the telescope, and reaches my retina. As my brain processes what I'm seeing, a rush of dopamine surges through my body—this is the sun's influence in a way I've never experienced before.

Over the next few hours, we ate, drank, and marveled at the sky as planets, stars, and galaxies drifted by. The highlight was when we gazed upon Saturn and its rings—a dream come true



Saturno e i suoi anelli – un sogno che si è avverato per tutti noi. Le parole possono catturare solo una piccola parte di ciò che si prova nella realtà. Abbiamo anche osservato diversi altri oggetti del cielo profondo, tra cui M57, meglio conosciuta come la Nebulosa Anello; una nebulosa planetaria che mostra i resti luminosi di una stella simile al sole con un piccolo punto bianco al centro chiamato nana bianca. Tutto era già sensazionale, ma il modo in cui Imma spiegava e condivideva storie su come le antiche civiltà studiavano il cielo con strumenti e tecniche diverse è stato una lezione di vita. La passione per l'osservazione delle stelle, l'astronomia e, soprattutto, per la condivisione si mostra in lei evidente.

Sapendo che questa sarebbe stata una delle migliori esperienze delle nostre vite, abbiamo portato delle fotocamere per documentare l'intera serata e creare un video su YouTube. Se vuoi saperne di più, puoi guardare la nostra incantevole serata con Imma sul canale YouTube 'Go to Umbria'.

for all of us. Words can only capture a fraction of what it feels like in reality. We also observed several other deep sky objects, including M57, or better known as the Ring Nebula; a planetary nebula that shows a glowing remains of a sun-like star with a very tiny white dot in the center called a white dwarf. Everything was already breathtaking, but the way Imma explained the sky and shared stories of how ancient civilizations studied the heavens with different tools and techniques made it a lesson in life itself. Her passion for stargazing, astronomy, and, most importantly, sharing her knowledge with us, was evident.

Knowing this would be one of the best experiences of our lives, we brought cameras to document the entire evening and create a YouTube video. You can watch our delightful night with Imma on the YouTube channel 'Go to Umbria' if you'd like to know more about it.



Info:

Tel. (+39) 366 722 8690
info@starlitskygazing.com
www.starlitskygazing.com

LA MAGIA DEI LIBRI

The magic of books

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Ogni volta che l'inchiostro incontra la carta, accade qualcosa di magico, creando il miglior veicolo per il movimento della mente umana. I libri, fatti di carta con parole e immagini stampate, hanno il potere unico di muoverci in due modi profondi. Primo, ci guidano verso la conoscenza condivisa dall'autore: un apprendimento che nutre la nostra anima e ci fa crescere. Secondo, riaccendono la nostra immaginazione: un dono prezioso che non dovrebbe mai esser lasciato indietro durante la nostra infanzia. I libri sono macchine del tempo e portali, che trasportano i lettori in luoghi diversi, in questo mondo e oltre. Una magia che si avverte ogni volta che entriamo in una libreria.

I nostri occhi catturano la miriade di colori e le copertine affascinanti dei libri. Le nostre dita assaporano la sensazione unica della carta e la consistenza delle lettere stampate. Il nostro naso viene accolto dal profumo ispiratore della carta combinata con l'inchiostro, mentre le nostre orecchie sono cullate dall'atmosfera silenziosa che tradizionalmente le librerie offrono. Infine, il nostro palato desidera una tazza di tè o caffè mentre ci immergiamo nella lettura del nuovo libro che abbiamo acquistato.

Whenever ink meets paper, something magical happens, creating the best vehicle for the movement of the human mind. Books, made from paper with printed words and pictures, have a unique power to move us in two profound ways. First, they guide us towards the knowledge shared by the author—learning that nourishes our souls and helps us grow. Second, they reignite our imagination, a precious gift that should never be left behind in childhood. Books are time machines and portals, transporting readers to different places in this world and beyond. This magic is felt every time we step into a bookstore.

Our eyes take in the myriad colors and captivating designs of book covers. Our fingers relish the unique feel of paper and the texture of the printed letters. Our noses are greeted by the inspiring scent of paper and ink, while our ears are soothed by the quiet atmosphere that bookstores traditionally offer. Lastly, our taste buds long for a cup of tea or coffee as we dive into our newly purchased book.

L'ispirazione per queste riflessioni è nata dopo una visita sul Corso Mazzini di Spoleto. Mentre passeggiavo per la via, fui attratto dalla libreria 'Ubik', dove provai quella meravigliosa sensazione di lasciare il mondo esterno e di entrare in un regno magico a parte – e pieno di libri! Li incontrai i ben istruiti fratelli Ruffino, Renato e Laura, proprietari della libreria. Abbiamo iniziato una conversazione e ho avuto il piacere di conoscere il loro percorso e perché hanno deciso di intraprendere questa avventura imprenditoriale.

Il loro nonno, Antonio Giustini, era originario di Spoleto e Renato e Laura hanno trascorso gran parte della loro infanzia a fargli visita in questa città umbra. Questo legame con Spoleto li ha ispirati ad aprire una libreria che fosse un punto di riferimento positivo per gli amanti dei libri nella parte alta della città. Speravano anche di ridare vita a una delle strade più importanti del centro storico di Spoleto, che da diversi anni era priva di una libreria.

Dopo una piacevole conversazione, mi hanno consigliato alcune delle ultime novità e libri in altre lingue. Ubik Spoleto vanta una sezione fumetti davvero impressionante, che riflette la passione di Renato per il genere. Mi ha persino mostrato un raro pezzo da collezione: l'edizione da museo di Silver Surfer. La libreria è anche la meta preferita dei turisti che desiderano conoscere meglio la regione poiché offre una vasta selezione di guide, libri di storia e libri fotografici – perfetti souvenir da portare a casa a ricordo dell'Umbria.

Una delle sezioni più grandi del negozio è dedicata ai libri per bambini, per una ragione speciale: molti genitori e nonni portano spesso i loro figli e nipoti in libreria, proprio come loro stessi furono portati qui da bambini. Per Renato e Laura, questo posto ha un significato personale profondo. Ha ospitato diverse altre librerie negli ultimi settant'anni ed è stato parte significativa dei ricordi d'infanzia con il nonno.

L'energia dei libri che sono passati attraverso questo luogo nel corso dei decenni è quasi palpabile. Crea un'atmosfera che ti attira non appena varchi la soglia. Per i cittadini di Spoleto, Ubik offre un luogo d'ispirazione per nutrire la mente e intraprendere innumerevoli viaggi attraverso le pagine di migliaia di libri, che sono molto più di semplice carta e inchiostro. Se anche tu credi nella magia dei libri, ti consiglio vivamente di fare una visita a Ubik Spoleto, incontrare i fratelli Ruffino e vivere di persona questo incanto.

The inspiration for these reflections came after a visit to Corso Mazzini in Spoleto. As I strolled down the street, I was drawn to the Ubik bookstore, where I experienced that wonderful sensation of leaving the outside world and stepping into a magical realm filled with books. There, I met the well-educated Ruffino siblings, Renato and Laura, who own the bookstore. We struck up a conversation, and I had the pleasure of learning about their journey and why they decided to embark on this entrepreneurial adventure.

Their grandfather, Antonio Giustini, was originally from Spoleto, and Renato and Laura spent much of their childhood visiting him in this Umbrian town. This connection to Spoleto inspired them to open a bookstore that would serve as a positive focal point for book lovers in the upper part of the city. They also hoped to breathe new life into one of the most important streets in Spoleto's historic center, which had been without a bookstore for several years.

After a delightful conversation, they recommended some of the latest releases as well as books in other languages. Ubik Spoleto boasts an impressive comics section, which reflects Renato's passion for the genre. He even showed me a rare collector's item: the Silver Surfer museum edition. The bookstore is also a favorite among tourists looking to learn more about the region, offering a wide selection of guidebooks, history books, and photography books—perfect souvenirs to take home as memories of Umbria.

One of the largest sections in the store is dedicated to children's books, for a special reason. Many parents and grandparents often bring their children and grandchildren to this very place, just as they were brought here as kids. For Renato and Laura, this location holds deep personal significance. It has been home to various bookstores over the last seventy years and was a significant part of their own childhood memories with their grandfather.

The energy of the books that have passed through this location over the decades is almost palpable. It creates an atmosphere that draws you in as soon as you cross the threshold. For the people of Spoleto, Ubik offers an inspiring place to nourish their minds and embark on countless journeys through the pages of thousands of books, which are far more than just paper and ink. If you too believe in the magic of books, I highly recommend a visit to Ubik Spoleto to meet the Ruffino siblings and experience that magic for yourself.

Info:

Corso G. Mazzini, 63 | Spoleto (PG) | Tel.: (+39) 0743 420382 | @ubik_spoleto_libreria





Chiesa di San Francesco | Terni

I VANTAGGI DI UNA SECONDA LINGUA

The perks of a second language

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

La lingua è un sistema di segni, suoni, gesti o simboli formalizzati utilizzati per la comunicazione. Le prime forme di linguaggio sono apparse come disegni dipinti nelle grotte, ma nel tempo, diversi gruppi hanno sviluppato i propri codici di comunicazione. Oggi, grazie alla globalizzazione, le lingue secolari sono studiate in tutto il mondo.

L'importanza di apprendere una lingua risiede nel suo ruolo nella comunicazione. I bambini imparano prima la loro lingua madre per interagire con il mondo, mentre imparare lingue aggiuntive permette di comprendere nuove culture. Una seconda o terza lingua espande la capacità di ricevere ed esprimere contenuti, come intrattenimento, conoscenza e comportamenti sociali.

L'inglese, parlato da quasi un miliardo di persone, è la lingua globale più utilizzata. È il codice di comunicazione ufficiale nel mondo degli affari, nel cinema, nella musica, nella letteratura e nel turismo. Padroneggiare l'inglese connette le persone alle diverse culture e molteplici opportunità.

Language is a system of formalized signs, sounds, gestures, or symbols used for communication. The earliest forms of language appeared as painted drawings in caves, but over time, different groups developed their own communication codes. Today, established languages are studied worldwide, thanks to globalization.

The importance of learning a language lies in its role in communication. Babies first learn their mother tongue to interact with the world, while learning additional languages allows individuals to understand new cultures. A second or third language expands one's ability to receive and express content, such as entertainment, knowledge, and social behavior.

English, spoken by nearly a billion people, is the most widely used global language. It is the official communication code in business, movies, music, literature, and tourism. Mastering English connects individuals to various cultures and opportunities.



Teacher Steve

Oltre ai vantaggi professionali, la padronanza dell'inglese apre la porta ad esperienze come quella di comprendere i film in lingua originale, interpretare i testi delle canzoni, accedere a informazioni da fonti dirette e fare amicizia in tutto il mondo. In breve, imparare una nuova lingua arricchisce la vita sia professionalmente che personalmente, offrendo prospettive più ampie e di crescita intellettuale.

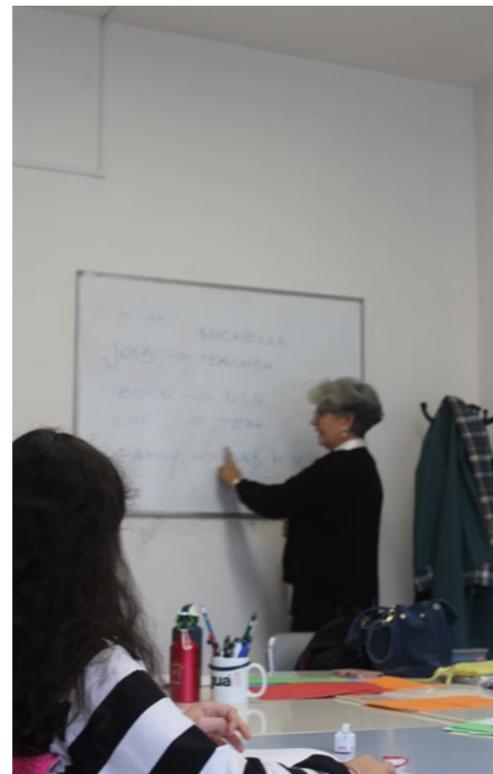
'Inlingua Terni' invita individui e genitori ad iniziare un percorso di apprendimento linguistico gratificante per adulti e bambini dai tre anni in su. Con oltre 50 anni di esperienza, 'Inlingua Terni' offre una varietà di corsi adattati alle esigenze individuali, con opzioni che spaziano dalle lezioni personalizzate e di gruppo a programmi specializzati per esami specifici. Il loro esclusivo metodo didattico, riconosciuto a livello internazionale, enfatizza la comunicazione reale, consentendo agli studenti di parlare e pensare direttamente nella lingua obiettivo. Che si tratti di inglese, francese o un'altra lingua, 'Inlingua Terni' garantisce un approccio personalizzato e flessibile per padroneggiare nuove competenze. Iscrizioni aperte per l'anno scolastico 2024-2025!

Beyond professional benefits, English proficiency opens doors to experiences like understanding movies in their original audio, interpreting song lyrics, accessing information from direct sources, and making friends worldwide. In short, learning a new language enriches both professional and personal life, offering broader perspectives and intellectual growth.

InLingua Terni invites individuals and parents to start a rewarding language-learning journey for both adults and children as young as three. With over 50 years of experience, inLingua Terni provides a variety of courses tailored to individual needs, offering options from one-on-one and group lessons to specialized programs for proficiency exams. Their exclusive, internationally recognized teaching method emphasizes real-world communication, allowing students to speak and think directly in their target language. Whether it's English, French, or another language, inLingua Terni ensures a personalized, flexible approach to mastering new skills. Sign up today for the 2024-2025 academic year!



Teacher José



Teacher Michelle



Info:
Viale Cesare Battisti, 7, Terni (TR)
Tel.: (+39) 0744 401560 | www.inlingua.it/terni/it

LA MUSICA È CONNESSIONE

Music is connection

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Foto fornite da Visioninmusica



La musica funziona creando vibrazioni, sia dalle corde vocali umane che dagli strumenti musicali, che viaggiano attraverso l'aria come onde sonore. Quando queste vibrazioni raggiungono le nostre orecchie, dei recettori microscopici le convertono in segnali elettrici che vengono inviati al cervello. Questo processo attiva una vasta gamma di risposte emotive, spesso inondando il corpo di emozioni positive come gioia, eccitazione o calma. Il nostro sistema nervoso diventa profondamente connesso alla fonte del suono, risuonando con il suo ritmo, tono ed energia, permettendoci di riflettere ed esperire le emozioni racchiuse nella musica stessa.

Tutta la connessione descritta nel primo paragrafo è avvenuta per me lo scorso autunno, quando io e mia moglie abbiamo vissuto il nostro primo evento di Visioninmusica—Spoleto Jazz. Quando siamo arrivati in Piazza del Duomo, siamo stati colpiti da una sensazione indescrivibile. L'atmosfera mentre entravamo nel storico teatro Caio Melisso e cercavamo i nostri posti, mi diceva che qualcosa di straordinario stava per accadere. L'artista australiana Sarah McKenzie e la sua band hanno suonato classici jazz e Bossa Nova con un'energia che si è immediatamente collegata alle nostre anime. Un anno dopo, a settembre 2024, ho contattato il team di Visioninmusica per esprimere la mia gratitudine per quello che io e mia moglie ricorderemo sempre come il miglior concerto jazz delle nostre vite. Dopo aver incontrato la presidente e direttrice artistica di Visioninmusica, Silvia Alunni, ho scoperto la profondità del loro incredibile lavoro. Il mio obiettivo qui è condividere con voi quanto siano fantastiche le loro produzioni e quanto si connettano profondamente con la gente dell'Umbria.

Music works by creating vibrations, whether from human vocal cords or musical instruments, which travel through the air as sound waves. When these vibrations reach our ears, tiny receptors convert them into electrical signals that are sent to the brain. This process triggers a wide range of emotional responses, often flooding the body with positive emotions like joy, excitement, or calm. Our nervous system becomes deeply connected to the source of the sound, resonating with its rhythm, tone, and energy, allowing us to reflect and experience the emotions embedded within the music itself.

All the connection described in the first paragraph happened to me last autumn when my wife and I experienced our first event by Visioninmusica—Spoleto Jazz. As we arrived at Piazza del Duomo, we were struck by an indescribable feeling. The atmosphere as we entered the historic Caio Melisso theater and found our seats told me something extraordinary was about to unfold. Australian artist Sarah McKenzie and her band performed jazz classics and Bossa Nova with an energy that immediately connected to our souls. One year later, in September 2024, I reached out to Visioninmusica's team to express my gratitude for what my wife and I will always remember as the best jazz concert of our lives. After meeting Visioninmusica's president and artistic director, Silvia Alunni, I discovered the depth of their incredible work. My goal here is to share with you how fantastic their productions are and how deeply they connect with the people of Umbria.



Cattedrale di Santa Maria Assunta, facciata e campanile

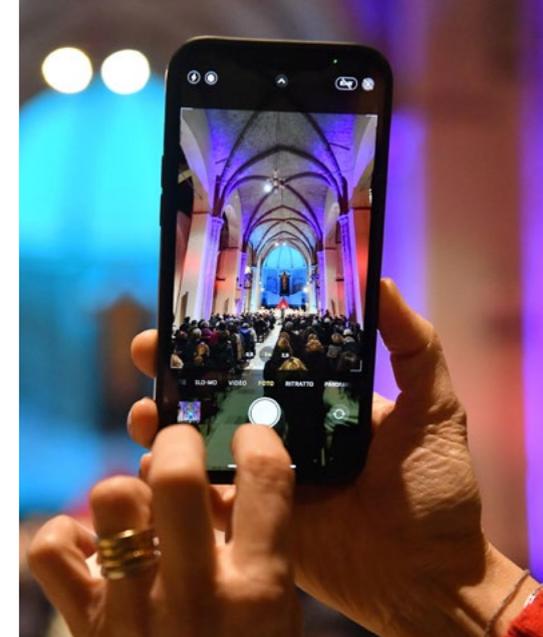
informazione pubblicitaria

Visioninmusica incarna dinamismo, innovazione e qualità, fin dalla sua fondazione a Terni, venti anni fa. Sotto la guida di Silvia Alunni, l'organizzazione eccelle nell'identificare tendenze emergenti nella musica contemporanea e nello scoprire talenti che ottengono riconoscimenti nazionali e internazionali. Iniziando con la sua stagione invernale, programmi educativi per le scuole e concerti di Natale, Visioninmusica è cresciuta includendo iniziative come Spoleto Jazz, La Voce della Terra e Visioninmusica Summer. Dal 2004, ha organizzato oltre 400 concerti, attirando 150.000 partecipanti da Italia e all'estero. Oltre agli eventi dal vivo, Visioninmusica ha una forte presenza digitale, in particolare su YouTube, dove il suo canale conta oltre 17.000 iscritti e 5 milioni di visualizzazioni, rendendola una delle principali piattaforme in Italia per contenuti audiovisivi nel settore musicale.

I progetti di Visioninmusica si distinguono per il loro carattere contemporaneo, mettendo in mostra le ispirazioni creative delle nuove generazioni mentre integrano varie forme d'arte. Spesso avanguardistici, queste produzioni enfatizzano la sperimentazione e l'improvvisazione, evidenziando il collegamento tra musica e immagine, promuovendo espressioni artistiche multidisciplinari e diversificate, e una di queste è "Experimental Vim".

Visioninmusica has embodied dynamism, innovation, and quality since its foundation in Terni 20 years ago. Under Silvia Alunni's leadership, the organization excels at identifying emerging trends in contemporary music and discovering talents who achieve national and international acclaim. Beginning with its winter season, educational programs for schools, and Christmas concerts, Visioninmusica has expanded to include initiatives like Spoleto Jazz, La Voce della Terra, and Visioninmusica Summer. Since 2004, it has organized over 400 concerts, attracting 150,000 attendees from Italy and abroad. In addition to live events, Visioninmusica has a strong digital presence, particularly on YouTube, where its channel boasts over 17,000 subscribers and 5 million views, making it one of Italy's leading platforms for audiovisual music content.

Visioninmusica's projects stand out for their contemporary character, showcasing the creative inspirations of new generations while integrating various art forms. Often avant-garde, these productions emphasize experimentation and improvisation, highlighting the connection between music and imagery while promoting multidisciplinary and diverse artistic expressions and one of those is "Experimental Vim".



"Experimental Vim" è un'iniziativa che mescola musica e patrimonio culturale e naturale dell'Umbria. Ora alla sua terza edizione, ha attratto oltre mezzo milione di spettatori su YouTube. Questo progetto mostra la bellezza di luoghi storici e culturali in nove comuni umbri, tra cui Spoleto, Todi e Orvieto, con artisti come il chitarrista britannico Mike Dawes e il pianista armeno Tigran Hamasyan. Utilizzando tecnologia 4K e tecniche di ripresa professionali, "Experimental Vim" crea esperienze memorabili che celebrano i paesaggi della regione. La sua portata globale sottolinea il potere di Internet nella condivisione culturale, con la playlist "Experimental Vim 2024" disponibile su YouTube.

Visioninmusica gioca anche un ruolo cruciale nell'educazione attraverso il suo progetto Scuola, offrendo produzioni originali che coinvolgono artisti della stagione serale e giovani musicisti umbri. Questa iniziativa mescola la musica tradizionale con nuovi linguaggi artistici, coinvolgendo i giovani in un'esperienza di ascolto consapevole. Il progetto si svolge da febbraio ad aprile e include lezioni educative che permettono agli studenti di interagire con temi musicali, strumenti, narrazione e immagini. La Scuola di Visioninmusica ha coinvolto con successo circa 2.000 studenti ogni stagione.

La musica ha una profonda capacità di collegarci alle nostre emozioni, e Visioninmusica amplifica questo potere unendo suono, cultura, educazione e arte visiva, creando esperienze veramente immersive per tutti noi in Umbria.

"Experimental Vim" is an initiative that blends music with the cultural and natural heritage of Umbria, Italy. Now in its third edition, it has attracted over half a million global viewers on YouTube. This project showcases the beauty of historic and cultural locations across nine Umbrian towns, including Spoleto, Todi, and Orvieto, featuring artists like British guitarist Mike Dawes and Armenian pianist Tigran Hamasyan. Using 4K technology and professional filming techniques, "Experimental Vim" creates memorable experiences that celebrate the region's landscapes. Its global reach underscores the power of the internet for cultural sharing, with the "Experimental Vim 2024" playlist available on YouTube.

Visioninmusica also plays a pivotal role in education through its Scuola project, offering original productions featuring evening season artists and young Umbrian musicians. This initiative blends traditional music with new artistic languages, engaging young people in a conscious listening experience. The project runs from February to April and includes educational lessons that allow students to interact with musical themes, instruments, narration, and imagery. Visioninmusica Scuola has successfully involved around 2,000 students each season.

Music has a profound ability to connect us to our emotions, and Visioninmusica amplifies this power by merging sound with culture, education, and visual art, creating truly immersive experiences for all of us in Umbria.

Info:
visioninmusica.com | @visioninmusica



RITORNO ALLE ORIGINI

The return to the origin

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Le origini di una persona giocano un ruolo fondamentale nel definire chi essa è oggi. La storia familiare, le tradizioni e i legami culturali contribuiscono a formare l'identità individuale e collettiva, e in questo senso, gli italiani e i loro discendenti non fanno eccezione. Nei secoli passati, la popolazione italiana si è diffusa in tutto il mondo, portando con sé il proprio bagaglio di tradizioni, cultura e sapori. Oggi, comunità di origine italiana si trovano ovunque, dal continente americano all'Australia, dall'Europa settentrionale all'Africa.

Negli ultimi decenni, molti discendenti di italiani hanno sentito il richiamo delle proprie radici e sono tornati nel Bel Paese, spesso per riscoprire e vivere la terra dei loro antenati. L'Umbria, una regione ricca di storia e bellezze naturali, è diventata una meta popolare per questi "ritorni". Qui, molte famiglie affittano case, frequentano ristoranti e negozi locali, usano i trasporti pubblici e visitano le città

A person's origins play a fundamental role in defining who they are today. Family history, traditions, and cultural ties contribute to shaping individual and collective identity, and in this sense, Italians and their descendants are no exception. In past centuries, the Italian population spread across the world, carrying with them a wealth of traditions, culture, and flavors. Today, communities of Italian origin can be found everywhere, from the Americas to Australia, from Northern Europe to Africa.

In recent decades, many descendants of Italians have felt the call of their roots and returned to the Bel Paese, often to rediscover and experience the land of their ancestors. Umbria, a region rich in history and natural beauty, has become a popular destination for these "returns." Here, many families rent homes, visit restaurants and local shops, use public transportation, and explore the surrounding

circostanti durante i fine settimana, contribuendo significativamente alla crescita economica della regione. Si stima che, negli ultimi sette anni, queste attività abbiano apportato un contributo di circa tredici milioni di euro all'economia locale, cifra che sottolinea l'importanza di questo fenomeno.

Per molti, il ritorno in Italia non è solo una visita turistica, ma una vera e propria riscoperta delle proprie radici e, in alcuni casi, un'opportunità per costruire una nuova vita. Diverse famiglie di origine italiana decidono di stabilirsi qui, contribuendo alla vitalità sociale e culturale dell'Umbria. Alcuni di loro sono persino riusciti a promuovere questa splendida regione a livello internazionale, diventando ambasciatori di una cultura che continua a ispirare.

Un esempio di questo impegno verso la comunità locale e il legame con le radici italiane è rappresentato da "Villa Anna", gestita dall'organizzazione di immigrazione 'Agenzia Fattobene'. Questo spazio accoglie persone desiderose di riconnettersi con l'Italia, offrendo corsi di lingua italiana, consulenze su luoghi da visitare in Umbria ed eventi che aiutano le famiglie a integrarsi nella comunità locale. Inoltre, forniscono supporto alla ricerca del lavoro, facilitando l'adattamento alla vita italiana. Grazie a queste iniziative, molti riescono a sentirsi davvero parte di questa terra, riscoprendo non solo il piacere di vivere in Italia, ma anche il significato profondo di appartenere a una comunità.

towns on weekends, significantly contributing to the region's economic growth. It is estimated that, in the past seven years, these activities have contributed around thirteen million euros to the local economy, a figure that highlights the importance of this phenomenon.

For many, returning to Italy is not just a tourist visit, but a genuine rediscovery of their roots and, in some cases, an opportunity to build a new life. Several families of Italian origin decide to settle here, contributing to Umbria's social and cultural vitality. Some have even managed to promote this beautiful region internationally, becoming ambassadors of a culture that continues to inspire.

One example of this commitment to the local community and the connection to Italian roots is "Villa Anna," managed by the migration organization Agenzia Fattobene. This space welcomes people eager to reconnect with Italy, offering Italian language courses, consultations on places to visit in Umbria, and events that help families integrate into the local community. Additionally, they provide support in job searching, facilitating the adaptation to Italian life. Thanks to these initiatives, many are able to truly feel part of this land, rediscovering not only the pleasure of living in Italy but also the profound meaning of belonging to a community.

Info:

Agenzia Fattobene SNC , Via Eugubina 77C | Perugia (PG)

Tel.: (+39) 371.3859921

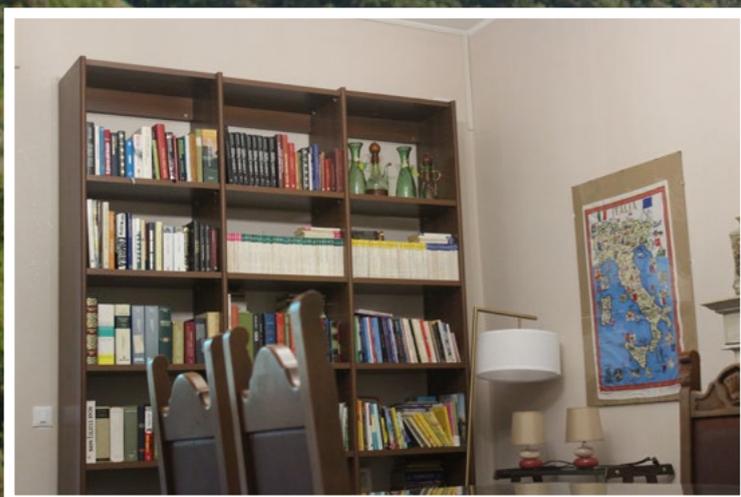




Foto: César Fonseca

VALLO DI NERA

Vallo di Nera

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Vallo di Nera, incastonato tra le verdi montagne della Valnerina in Umbria, è un pittoresco borgo medievale che irradia pace e serenità. La bellezza naturale della regione, con raggi di sole che illuminano le colline rigogliose, crea una sensazione di pienezza per il corpo e per l'anima. Passeggiando per i vicoli stretti di Vallo di Nera, sembra che il tempo si sia fermato, preservando l'antico, secolare fascino del villaggio.

Le radici storiche di Vallo di Nera sono profonde, e uno degli eventi più affascinanti riguarda una ribellione guidata da Petrone da Vallo contro il potente Ducato di Spoleto. Questo evento riflette lo spirito di resistenza del villaggio, nonostante le sue piccole dimensioni. Nel Medioevo, Spoleto era una potenza politica ed economica significativa, fungendo da capitale della regione e sede del Granducato di Spoleto. Il Ducato svolse un ruolo influente nell'Italia centrale durante i periodi medievale e rinascimentale, fino all'unificazione d'Italia. Ribellarsi contro un'entità così potente richiedeva un coraggio straordinario, e la posizione strategica in cima alla collina conferiva a Vallo di Nera un vantaggio difensivo. Questo atto di sfida da parte del popolo della Valnerina dimostra la forza e la resilienza del villaggio, la cui storia è segnata dal desiderio di mantenere l'autonomia di fronte a pressioni esterne.

Vallo di Nera, nestled in the green mountains of Valnerina in Umbria, is a picturesque medieval village that radiates peace and serenity. The natural beauty of the region, with rays of sunlight illuminating the verdant hills, creates an atmosphere that nourishes both the body and soul. Walking through the narrow alleys of Vallo di Nera, it feels as though time has stood still, preserving the village's original charm from centuries past.

The historical roots of Vallo di Nera run deep, and one of its most fascinating stories involves a rebellion led by Petrone da Vallo against the powerful Duchy of Spoleto. This event reflects the village's spirit of defiance, despite its small size. In medieval times, Spoleto was a significant political and economic power, serving as the capital of the region and the seat of the Grand Duchy of Spoleto. The Duchy played an influential role in central Italy throughout the medieval and Renaissance periods, continuing until the unification of Italy. Rebelling against such a powerful entity required incredible courage, and Vallo di Nera's high strategic position on the hill gave it a defensive advantage. This act of defiance by the Valnerina people showcases the strength and resilience of the village, whose history is shaped by its desire to maintain autonomy in the face of external pressures.



informazione pubblicitaria



Oggi, Vallo di Nera conserva molto del suo carattere medievale, con le sue antiche case in pietra, chiese e fortificazioni che raccontano storie di un'epoca lontana. I visitatori che esplorano il borgo scoprono un senso di comunità che si nutre delle sue tradizioni storiche. Un esempio affascinante è un concorso annuale in cui gli abitanti espongono dipinti artistici davanti alle loro case. Ogni anno, viene incoronato un nuovo campione, e queste opere d'arte, che spaziano da disegni fantasiosi come un topolino a raffigurazioni più intricate, aggiungono un tocco unico all'atmosfera del villaggio. Passeggiare per Vallo di Nera diventa un'esperienza incantevole, poiché ad ogni angolo si scopre un nuovo pezzo d'arte, a testimonianza dello spirito creativo dei suoi abitanti.

L'Umbria è spesso chiamata il cuore verde d'Italia, non solo per i suoi paesaggi rigogliosi, ma anche per il suo ricco patrimonio culturale e storico. Vallo di Nera incarna questa dualità, fondendo bellezza naturale e un profondo senso di storia. Il borgo è un esempio vivente di come la tradizione e la vita moderna possano coesistere armoniosamente. Mentre il suo passato medievale è sempre presente nella sua architettura e nelle sue storie, il villaggio ospita anche festività e attività moderne che celebrano il suo patrimonio.

Per coloro che cercano più di un semplice viaggio nella storia, Vallo di Nera offre anche avventure emozionanti. I fiumi vicini della Valnerina forniscono il contesto perfetto per il rafting, un modo entusiasmante per vivere le meraviglie naturali della regione. Gli amanti della natura possono immergersi nell'emozione di navigare lungo i fiumi della valle, creando ricordi indimenticabili del lato selvaggio dell'Umbria.

A Vallo di Nera, storia, cultura e natura si fondono per offrire un'esperienza autentica tutta italiana. Vi consigliamo di guardare un video su Vallo di Nera sul canale YouTube 'Go to Umbria', se desiderate saperne di più.

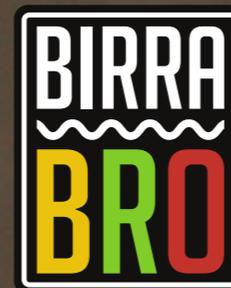
Today, Vallo di Nera retains much of its medieval character, with its ancient stone houses, churches, and fortifications that tell stories of a time long gone. As visitors explore the village, they discover a sense of community that thrives on its historical traditions. One charming example is an annual contest where residents display artistic paintings outside their homes. Each year, a new champion is crowned, and these art pieces, ranging from whimsical designs like a little mouse to intricate depictions, add a unique touch to the village's atmosphere. Strolling through Vallo di Nera becomes a delightful experience as each corner reveals a new piece of artwork, a testament to the creative spirit of its inhabitants.

Umbria is often called Italy's green heart, not only because of its lush landscapes but also for its rich cultural and historical heritage. Vallo di Nera embodies this duality, blending natural beauty with a deep sense of history. The village is a living example of how tradition and modern life can coexist harmoniously. While its medieval past is ever-present in its architecture and stories, the village is also home to modern festivities and activities that celebrate its heritage.

For those seeking more than just a historical journey, Vallo di Nera offers exhilarating adventures as well. The nearby rivers of Valnerina provide the perfect setting for rafting, an exciting way to experience the natural wonders of the region. Nature lovers can immerse themselves in the thrill of navigating the valley's rivers, creating unforgettable memories of Umbria's wild side.

In Vallo di Nera, history, culture, and nature come together to offer a truly authentic Italian experience. You a video about Vallo di Nera on the YouTube channel 'Go to Umbria' if you'd like to know more about it.





Birra Bro è la birra artigianale ternana da scoprire!

Ordina il
tuo pacco
degustazione
utilizzando
il codice
VALLEYLIFE
e ottieni il
10%
di sconto!

FRAGILE
ne 24 bottiglie da 33 cl.
AL FRESCO E AL RIPARO DA LUCE E CALORE.
) mania
) alpan
) mitica 70
) apache
) figlia dei fiori
)



www.birrabro.it



www.birrabro.it
Tel.: (+39) 366 923 3244 | (+39) 0744 455 505

CALEFFI

KINÈO DANCE ACADEMY, LA DANZA CONQUISTA TERNI

Kinèo Dance Academy: Dance Conquers Terni

DI SIMONE BANDINI

C'è molto interesse nei confronti della nuova sede della Kinèo Dance Academy, inaugurata a Terni ad inizio ottobre – e che affianca la struttura già operativa a Gubbio. La creatura di Kornelia Kostadinova (per noi semplicemente Ketty) ha destato l'attenzione di ballerini e appassionati in città e dei tanti curiosi, grandi e piccini, che si avvicinano con entusiasmo a questo mondo dinamico e divertente. Per saperne di più l'abbiamo incontrata, in compagnia della Direttrice Artistica della scuola, Rosanna Filipponi. A loro abbiamo rivolto alcune domande per conoscere meglio la loro filosofia di lavoro e le diverse attività presenti.

Kornelia Kostadinova si identifica in maniera perfetta con l'amore per la danza, lo sport e il benessere. È la sua vita a raccontarlo: oggi Ketty segue e sviluppa la start up contenuta nel format della 'Palestra della Salute Rijenera': "Madre di tre figli, vengo da una famiglia di artisti e dalla mia passione per la danza". Ballerina, coreografa, è direttrice artistica dell'International Dance Day in Umbria, manifestazione patrocinata dall'Unesco.

Eccoci, dunque con Ketty e i suoi bellissimi sorrisi che rivelano dolcezza e generosità. Siamo a nostro agio e respiriamo nella scuola un'aria davvero positiva.

VALLEY LIFE: Allora Ketty, ne parlavamo qualche tempo fa. Il tempo è volato e la Kinèo Dance Academy di Terni è già una realtà! La danza è sempre stato il tuo orizzonte preferito, vero?

KETTY KOSTADINOVA: Sì, è così! È un amore indelebile nelle sue varie sfaccettature e colori, dove puoi spaziare, dove si uniscono schemi motori e tecnica, cultura e storia, tradizioni e racconti. Dove la musica incontra l'anima e allora il corpo splende con la sua energia. Dove l'anima si può raccontare con le sue emozioni ed interpretazioni, diventando una poesia senza parole. È un arte, è libertà!

V.L.: Che rapporto hai con la città di Terni e che idea ti sei fatta della città?

K.K.: (Sorridente) Terni è la Città dell'Amore: il 14 febbraio, per noi, dovrebbe essere tutti giorni! Ma a volte ci dimentichiamo che l'amore per il prossimo

There is great interest in the new location of Kinèo Dance Academy, inaugurated in Terni at the beginning of October, complementing the already operational facility in Gubbio. The creation of Kornelia Kostadinova (known to us simply as Ketty) has captured the attention of dancers and enthusiasts in the city, as well as the many curious visitors, young and old, who approach this dynamic and enjoyable world with enthusiasm. To learn more, we met with her, accompanied by the Academy's Artistic Director, Rosanna Filipponi. We asked them some questions to better understand their work philosophy and the various activities offered.

Kornelia Kostadinova is a perfect embodiment of a passion for dance, sport, and well-being. Her life speaks for it: today, Ketty manages and develops the startup within the 'Palestra della Salute Rijenera' format. "A mother of three, I come from a family of artists, and my passion for dance runs deep." A dancer and choreographer, she is the artistic director of the International Dance Day in Umbria, an event supported by UNESCO.

Here we are with Ketty, whose beautiful smiles reveal kindness and generosity. We feel at ease and can sense a truly positive atmosphere at the school.

VALLEY LIFE: So Ketty, we talked about this some time ago. Time has flown by, and now Kinèo Dance Academy in Terni is a reality! Has dance always been your favorite horizon?

KETTY KOSTADINOVA: Yes, it has! It's an indelible love with its various facets and colors, where you can explore, combining motor patterns, technique, culture, history, traditions, and stories. Where music meets the soul, and then the body shines with its energy. Where the soul can express itself through emotions and interpretations, becoming poetry without words. It is an art, it's freedom!

V.L.: What is your relationship with the city of Terni, and what impression have you formed of it?

K.K.: (She smiles) Terni is the City of Love: for us, February 14th should be every day! But sometimes





Modern



Hip hop

V.L.: Come è nato il sodalizio con Rosanna?

K.K.: Quando ci raccontiamo la nostra storia e di come ci siamo ritrovate a realizzare un progetto così ambizioso in breve tempo ci guardiamo e sorridiamo – perché è stato davvero tutto imprevedibile. Sai quelle cose che chiamiamo ‘coincidenze’ per cui ti ritrovi a prendere un aperitivo con qualcuno e a parlare per ore ed ore? Certo è che Rosanna a Terni è un’istituzione, è appunto una fuoriclasse! Nel 2017 aveva già creduto nel mio progetto e con la sua direzione artistica realizzai la prima edizione dell’International Dance Day. Ho avuto l’onore di insegnare Danza Orientale nella sua scuola: è una maestra di Danza con la D maiuscola perché non è tale solo in aula. Da lei ho imparato molto. La sua storia di vita mi ha toccato tanto, la sua personalità, le sue competenze e la forza di volontà ineguagliabili, abbiamo valori e regole in comune: come intendiamo la danza specialmente, lei dal punto di vista artistico, io dal punto di vista progettuale. Così è nata la sede di Terni.

Dopo aver sentito Ketty, parliamo dunque con la direttrice artistica della Kinèo Dance Academy.

VALLEY LIFE: Quali sono i corsi attivi nella scuola e come sono strutturati?

ROSANNA FILIPPONI: Innanzitutto, sono orgogliosa della nomina che mi è stata affidata e intendo svolgere il mio compito con estrema passione e professionalità. I corsi attivati in questo anno accademico sono corsi oramai storici: in primis danza

V.L.: How did your collaboration with Rosanna begin?

K.K.: When we talk about how we came to work together on such an ambitious project in such a short time, we just look at each other and smile – because it was really all so unpredictable. You know those things we call ‘coincidences’ when you find yourself having a drink with someone and end up talking for hours? It’s certain that Rosanna is an institution in Terni; she’s a real standout! In 2017, she already believed in my project, and with her artistic direction, I organized the first edition of International Dance Day. I had the honor of teaching Oriental Dance in her school. She is a Dance teacher with a capital D because she’s not just that in the classroom. I learned a lot from her. Her life story touched me deeply; her personality, her skills, and her determination are unparalleled. We share common values and principles, especially in how we perceive dance: she from an artistic standpoint, and I from a project-based one. That’s how the Terni location was born.

After speaking with Ketty, we then talked to the artistic director of Kinèo Dance Academy.

VALLEY LIFE: What courses are offered at the school, and how are they structured?

ROSANNA FILIPPONI: First of all, I’m proud of the position I’ve been entrusted with, and I intend to carry out my duties with passion and professionalism. The courses offered this academic year are well-established: first and

parte proprio da noi stessi. Se ci concentriamo di più sulle cose che facciamo e vogliamo fare, piuttosto che su quello che fanno gli altri e giudicare, avremo più chance di crescita personale e di conseguenza ne potrebbe beneficiare l’intera comunità. Perché a Terni di ‘fuoriclasse’ ne abbiamo davvero tanti ed è una città che può dare mille opportunità.

V.L.: Quali sono le tue aspettative per il prossimo futuro, e quali i progetti di più ampio respiro?

K.K.: Amo parlare del futuro! A breve termine vogliamo duplicare il numero degli allievi che, ad un mese dalla nascita, sono già più di trenta. Siamo davvero grati a Daniele e ‘Indios Academy’ che ci ospitano nella loro scuola per quest’anno, dandoci tutti gli spazi possibili. È nata una bellissima collaborazione. Tuttavia, nel 2025 dovremo realizzare la sede definitiva della Kineo Dance Academy Terni – che possa rendere fruibili anche le altre attività che ad oggi sono ancora in stand by. È in programma anche la ripresa dell’International Dance Day.

we forget that love for others starts with ourselves. If we focused more on what we do and want to do, rather than what others do and judging them, we’d have more opportunities for personal growth, which would in turn benefit the entire community. Terni has many outstanding talents, and it’s a city that can offer countless opportunities.

V.L.: What are your expectations for the future, and what are your broader projects?

K.K.: I love talking about the future! In the short term, we aim to double the number of students, which, just one month after opening, already exceeds thirty. We are very grateful to Daniele and ‘Indios Academy,’ who are hosting us in their school this year, providing all the space we need. A beautiful collaboration has blossomed. However, by 2025, we will have to establish the permanent location of Kinèo Dance Academy Terni – one that will also allow us to offer the other activities that are still on hold today. The revival of International Dance Day is also planned.



Danza classica



Predanza



Flamenco

classica, metodo Vaganova, dal livello propedeutico fino al corso professionale. Altra disciplina molto importante la danza contemporanea; per accedervi bisogna avere una buona dose di preparazione classica. A seguire corsi di modern, hip hop, heels e flamenco classico per adulti. Di tutti i principali corsi ci sono almeno due livelli principianti/intermedio e intermedio/avanzato.

V.L.: Cosa rappresenta per lei questa scuola? Qual è la filosofia che adottate nell'insegnamento?

R.F.: La scuola di danza è stata la mia vita sin da quando ho smesso di danzare: ero appassionata della coreografia, oltre ad insegnare amavo creare delle coreografie – alcune delle quali hanno vinto premi prestigiosi, come una medaglia d'oro alla Finale mondiale della Dance World Cup 2011. La mia filosofia che cerco di trasmettere a tutto il mio staff è di rigore, disciplina, passione...si può fare tutto!"

V.L.: La danza, un'attività universale. È adatta anche ai bambini, da che età si può iniziare?

R.F.: La danza è stata la prima espressione di comunicazione tra i popoli le danze sancivano i momenti sacri di gioia e tristezza – senza considerare che, al giorno d'oggi, prosperano corsi per adulti che vogliono danzare per divertimento: noi stessi

foremost, classical dance, Vaganova method, from beginner level to professional courses. Another very important discipline is contemporary dance, for which a good classical background is required. Following that, we have modern dance, hip hop, heels, and classical flamenco for adults. For all the main courses, there are at least two levels: beginner/intermediate and intermediate/advanced.

V.L.: What does this school represent for you? What teaching philosophy do you adopt?

R.F.: The dance school has been my life since I stopped dancing: I was passionate about choreography, and besides teaching, I loved creating choreographies – some of which have won prestigious awards, such as a gold medal at the 2011 Dance World Cup Finals. My philosophy, which I try to pass on to my entire staff, is one of rigor, discipline, and passion...anything is possible!

V.L.: Dance is a universal activity. Is it suitable for children, and at what age can they start?

R.F.: Dance was the first form of communication between peoples; dances marked sacred moments of joy and sadness. Not to mention, today, there are flourishing courses for adults who want to dance for fun: we even have



Rosanna Filipponi, Maria Olga Palliani e Ketty Kostadinova

abbiamo un corso di danza classica e sbarra a terra per adulti. La danza classica va iniziata, se possibile, dal pre-danza 3/6 anni o dalla propedeutica 7/9 anni. Ma, come ho già spiegato, oggi è stato sdoganato anche un inizio più tardivo, proprio per le qualità terapeutiche della danza anche sull'umore.

V.L.: E per i grandi, cosa si sente di consigliare loro?

R.F.: Dipende da qual è l'obiettivo: se questo è mantenersi in forma oppure il 'preferisco studiare danza piuttosto che andare in palestra' va benissimo praticare qualsivoglia delle discipline sopra indicate, tre volte a settimana. Se la danza vuole diventare invece il tuo lavoro – e si vuole entrare in un'accademia – allora va fatta una pianificazione: per il 'classico' bisogna entrare entro i 14 anni in un'accademia, per il 'contemporaneo' il percorso dell'università della danza prevede che tu ci vada a 19 anni. In ogni caso, è necessario studiare danza tutti i giorni.

a classical dance and barre course for adults. Classical dance should ideally start with pre-dance at 3–6 years old or preparatory classes at 7–9 years old. But, as I've already mentioned, it's now widely accepted to start later due to the therapeutic benefits of dance, even on one's mood.

V.L.: And for adults, what advice would you give them?

R.F.: It depends on the goal: if it's staying in shape or preferring to study dance rather than going to the gym, it's perfectly fine to practice any of the above-mentioned disciplines three times a week. If you want dance to become your profession – and you aim to enter an academy – then planning is necessary: for 'classical' dance, you need to enter an academy by the age of 14, for 'contemporary,' the university path starts at 19. In any case, it's necessary to study dance every day.

Info:

Via Aldo Bartocci 21/A, Terni (C/O Indios Academy)

Tel.: (+39) 380 7726838 | (+39) 370 1341598 | www.kineofitness.it/kda



MUSEO DIOCESANO DI SPOLETO E BASILICA DI S. EUFEMIA

Diocesan Museum of Spoleto and
Basilica of St. Eufemia

DI ANDREA RUTILI

Dal cortile del Palazzo Arcivescovile, attraverso il portico seicentesco, si accede al Museo Diocesano ospitato nell'ala del piano nobile del Palazzo, detta "Appartamento del Cardinale". Inaugurato alla fine degli anni 60 del secolo scorso, il Museo ha lo scopo di conservare e valorizzare il patrimonio artistico del territorio dell'Arcidiocesi di Spoleto-Norcia. La raccolta di opere si fregia di notevoli capolavori, fra cui spiccano le croci monumentali del XII secolo, opere di autori come Filippino Lippi, Domenico Beccafumi, il Cavalier d'Arpino e Sebastiano Conca. La raccolta, composta anche di sculture, paramenti liturgici e suppellettile in metalli preziosi, si contraddistingue per la ricca varietà di stili e materiali: dalla Deposizione di Roccatamburo, gruppo ligneo del XIII secolo, ai busti di Urbano VIII, opera del Bernini, e di San Filippo Neri, attribuito all'Algardi. Tramite una delle sale del Museo, chiamata "Sala del Passetto", si accede ai matronei dell'adiacente Basilica di Sant'Eufemia.

From the courtyard of the Archbishop's Palace, through the 17th-century portico, one enters the Diocesan Museum, located in the wing of the palace's noble floor, known as the "Cardinal's Apartment." Opened in the late 1960s, the museum aims to preserve and enhance the artistic heritage of the Spoleto-Norcia Archdiocese. The collection boasts remarkable masterpieces, including monumental crosses from the 12th century, works by artists such as Filippino Lippi, Domenico Beccafumi, the Cavalier d'Arpino, and Sebastiano Conca. The collection, which also includes sculptures, liturgical vestments, and objects made from precious metals, is notable for its rich variety of styles and materials: from the 13th-century wooden group Deposition of Roccatamburo, to the busts of Pope Urban VIII by Bernini, and of Saint Philip Neri, attributed to Algardi. Through one of the museum's rooms, known as the "Sala del Passetto," one can access the women's galleries of the adjacent Basilica of St. Eufemia.

Basilica di S. Eufemia, navata centrale



Deposizione di Roccatamburo, gruppo scultoreo ligneo. Bottega Italia centrale, metà XIII secolo



Museo Diocesano di Spoleto, I sala

Eretta probabilmente per volontà dei duchi longobardi come cappella del loro Palazzo, la Basilica venne riadattata nel X secolo e annessa ad un monastero femminile. Autorevoli studi hanno collocato la riedificazione del monumento entro la prima metà del XII secolo; in quella prima fase della fioritura romanica spoletina, memore dell'architettura lombarda. La sobrietà della facciata è arricchita dalle archeggiature: il portale a rincassi concentrici, le monofore, la bifora, gli archetti ciechi del coronamento; elementi che si inseriscono nello schema a due spioventi, sopraelevati al centro, che diverrà tipico del romanico locale. A successivi restauri si devono il listello orizzontale, che divide la facciata in due parti, la colonna e il capitello della bifora; aggiunta del tutto arbitraria è il campanile.

L'interno della Basilica, scandito in tre navate da colonne e pilastri alternati, si distingue nel panorama umbro per l'accentuato verticalismo e la presenza dei matronei. Colonne, pilastri e capitelli sono spesso realizzati con elementi di spoglio provenienti da edifici classici e alto medioevali. Nella zona del presbitero, si può ammirare un bellissimo altare marmoreo a motivi cosmateschi. Proveniente dalla Cattedrale di Spoleto, il prezioso paliotto marmoreo del XIII secolo presenta cinque finissimi rilievi rappresentanti l'Agnus Dei e i simboli degli Evangelisti. All'interno della Basilica si possono ammirare inoltre due affreschi raffiguranti Santa Lucia e Santa Apollonia e, nella zona absidale, scorgere tracce di disegni a guazzo e a "sanguigna" mentre in alto vi è un affresco del XV secolo raffigurante l'Eterno tra cherubini.

The Basilica, likely built by the Lombard dukes as a chapel for their palace, was remodeled in the 10th century and annexed to a women's monastery. Authoritative studies have placed the reconstruction of the monument within the first half of the 12th century, during the early phase of Romanesque architecture in Spoleto, inspired by Lombard architecture. The sobriety of the facade is enriched by arches: the portal with concentric recesses, the single-light windows, the double window, and the blind arches at the top, all elements that fit into the two-sloped design, raised in the center, which would become typical of local Romanesque style. Later restorations are responsible for the horizontal band dividing the facade into two parts, the column and capital of the double window; the bell tower is an entirely arbitrary addition.

The interior of the Basilica, divided into three naves by alternating columns and pillars, stands out in the Umbrian landscape for its pronounced verticality and the presence of the women's galleries. Columns, pillars, and capitals are often made using reused elements from classical and early medieval buildings. In the presbytery area, one can admire a beautiful marble altar with Cosmatesque motifs. Originating from the Cathedral of Spoleto, the precious 13th-century marble altar front features five finely detailed reliefs depicting the Agnus Dei and the symbols of the Evangelists. Inside the Basilica, two frescoes can also be admired, depicting St. Lucy and St. Apollonia, and in the apse area, one can glimpse traces of drawings in gouache and "sanguine" (red chalk), while above is a 15th-century fresco depicting the Eternal Father among cherubim.



Basilica di S. Eufemia, interno

CALEFFI
COMUNICAZIONE EFFICACE

DA CALEFFI COMUNICAZIONE,
NON DIMENTICHIAMO MAI
L'IDENTITÀ DELLE PERSONE...

...LA RIVISTA VALLEY LIFE:
SPOLETO, TERNI E VALNERINA HA UN
LOGO ARTISTICAMENTE IDENTIFICATO
CON LA NOSTRA GENTE!



WWW.KINEOFITNESS.IT/KDA



BY
KETTY
KOSTADINOVA

KINEO DANCE ACADEMY

DIREZIONE ARTISTICA
ROSANNA A. FILIPPONI

C O R S O D I
HEELS

LA DANZA SUI TACCHI

TEACHER
MARTINA MIRAGLIOTTA



TUTTI I VENERDI
DALLE 16:00 ALLE 17:00



KDA DI TERNI
VIA ALDO BARTOCCI 21, A C/O INDIOS ACADEMY

PRENOTA ORA

☎ 380 772 6838 ☎ 370 134 1598

PRIME DUE LEZIONI GRATUITE ENTRO IL 31 OTTOBRE



Lifestyle



International Dance Council
Conseil International de la Danse
The United Nations of Dance
Les Nations Unies de la Danse



INDIOS
ACADEMY



PALESTRA DELLA SALUTE
RIJENERA
CLUBS

Foto fornite da Nomad

LA COMUNITÀ DI RUNWAY

The Runway community

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA



Immagina che la tua mente si risvegli con una scarica di endorfine – quei potenziatori naturali dell'umore che attraversano il tuo corpo come un caldo abbraccio. I tuoi muscoli si sentono vivi, più forti e pieni di energia, come se fossero stati rivitalizzati. Il battito cardiaco inizia a rallentare, e un'onda calmante di profonda soddisfazione dissolve lo stress e la tensione. Ogni respiro diventa pieno e fluido, riempiendo i polmoni di aria fresca e lasciando una piacevole sensazione di freschezza. Questo è ciò che gli utenti di Runway sperimentano dopo ogni allenamento. Tuttavia, l'intero processo che porta a questo momento è altrettanto appagante – e sono qui per condividere con te questo percorso!

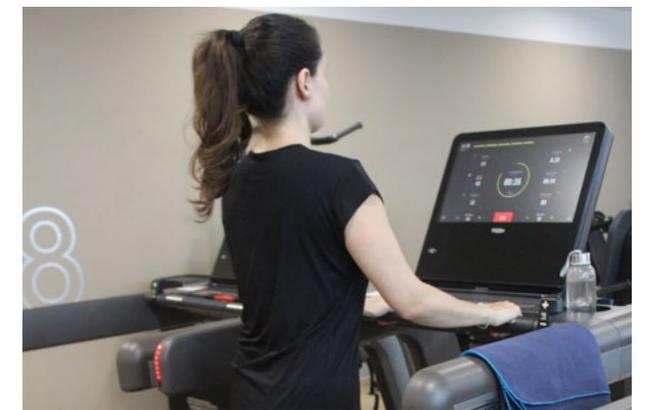
Prima di iscriversi a una palestra, molte persone si pongono le stesse domande: Sono pronto per iniziare? Sarò giudicato dagli altri? Ho il tempo per impegnarmi in allenamenti regolari? C'è il rischio di farsi male o ammalarsi? Dopo aver visto mia moglie, Júlia Lobo, letteralmente 'prosperare' come associata di Runway, posso affermare con sicurezza che la palestra risponde a questi interrogativi offrendo un'esperienza di fitness davvero arricchente.

Al momento dell'iscrizione alla comunità di Runway, i membri ricevono una tessera di accesso, scaricano un'app intuitiva e, soprattutto, hanno una conversazione personalizzata con Laura Speranza, coach fondatrice della palestra. Questa conversazione esplora gli obiettivi personali, le caratteristiche fisiche

Imagine your mind awakening to a rush of endorphins—those natural mood boosters that surge through your body like a warm embrace. Your muscles feel alive, stronger, and energized, as if they've been revitalized. Your heart rate begins to slow, and a calming wave of deep satisfaction melts away stress and tension. Each breath feels fuller, smoother, filling your lungs with fresh air, leaving behind a cool sensation. This is what Runway members experience after every workout. However, the entire process leading up to this moment is just as satisfying—and I'm here to share the journey with you!

Before joining a gym, many people often ask themselves the same questions: Am I ready to start? Will I be judged by other members? Do I have the time to commit to regular workouts? Is there a risk of injury or getting sick? After seeing my wife, Júlia Lobo, thrive as a Runway member, I can confidently share how Runway addresses these concerns and offers a truly enriching fitness experience.

Upon joining the Runway community, members receive an access card, download a user-friendly app, and most importantly, have a personalized conversation with Laura Speranza, the gym's dedicated coach and founder. This conversation explores each person's goals, body



e il background sportivo o meno di ogni individuo. Che qualcuno sia completamente nuovo al fitness o abbia già una buona base, Runway assicura che ogni persona riceva un piano di allenamento su misura. Quindi, indipendentemente dal tuo livello di forma fisica attuale, Runway creerà un programma personalizzato appositamente per te.

Prenotare e riprogrammare gli allenamenti è reso semplice attraverso l'app, garantendo la massima comodità. Durante la prima sessione, Laura guida personalmente i nuovi membri attraverso l'allenamento di 30 minuti del TechnoGym bio-

characteristics, and fitness background. Whether someone is completely new to fitness or already has a solid foundation, Runway ensures that every individual receives a customized workout plan. So, regardless of your current fitness level, Runway will design a program tailored specifically for you.

Booking and rescheduling workouts is made effortless through the app, ensuring maximum convenience. During the first session, Laura personally guides new members through their 30-minute TechnoGym bio-circuit workout. This

circuit. Questo permette ai membri di familiarizzare con l'attrezzatura e con il flusso efficiente tra le macchine. Runway è una palestra riservata alle donne per gran parte degli orari di apertura, creando un ambiente dove esse si sentono completamente a proprio agio, supportate e motivate a mantenere la costanza nel loro percorso fitness.

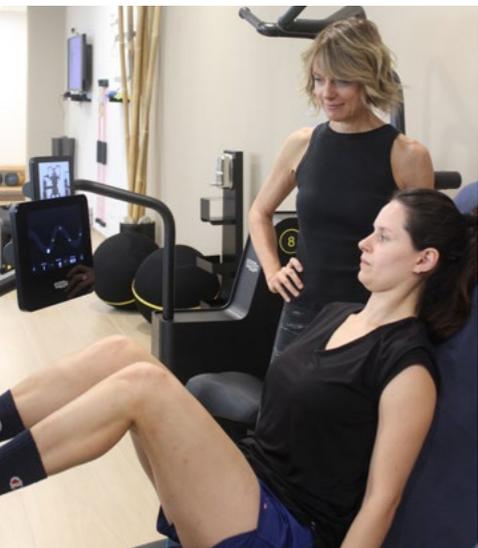
Il TechnoGym bio-circuit è un sistema di allenamento all'avanguardia che riconosce il profilo di ogni individuo e si regola di conseguenza, promuovendo l'efficienza e minimizzando il rischio di infortuni. Júlia sottolinea costantemente la pulizia impeccabile della palestra, un aspetto che davvero si distingue. Questa attenzione all'igiene crea un ambiente sano, oltre che accogliente. Laura e il suo staff monitorano inoltre i progressi di ogni associato attraverso check-up regolari, garantendo che gli obiettivi vengano continuamente adattati e i risultati siano visibili.

In definitiva, far parte della comunità di Runway significa molto più che avere semplicemente un posto dove allenarsi. La cura e l'attenzione fornite da Laura e dal suo team trasformano l'esperienza in qualcosa di veramente speciale. Non solo i membri godono di quella meravigliosa scarica di endorfine post-allenamento, ma diventano anche parte di una comunità di supporto e di *empowerment*.

allows members to familiarize themselves with the equipment and the efficient flow between machines. Runway is a women-only gym during most working hours, fostering an environment where female members feel completely comfortable, supported, and motivated to stay consistent in their fitness journey.

The TechnoGym bio-circuit is a state-of-the-art workout system that recognizes each individual's profile and adjusts accordingly, promoting efficiency while minimizing the risk of injury. Júlia constantly highlights the impeccable cleanliness of the gym, which stands out. This attention to hygiene creates a healthy and inviting atmosphere. Laura and her staff also monitor each member's progress through regular check-ups, ensuring that goals are continuously adjusted and results are visible.

Ultimately, being part of the Runway community is more than just having a place to work out. The care and attention provided by Laura and her team transform the experience into something truly special. Not only do members enjoy that wonderful post-workout endorphin rush, but they also become part of a supportive and empowering community.



Info:

Viale dei Cappuccini, 1 – Spoleto (PG)
Tel. (+39) 0743 45074 | www.runwayspoleto.it



DALLA BELLEZZA
DEI NOSTRI CAMPI
DI NORCIA ALLA
TUA TAVOLA,
OVUNQUE TU SIA!



Portiamo a casa tua i sapori, i profumi e i frutti dei nostri campi a Norcia!
Acquista i nostri prodotti su: norcineriaulivucci.it
Viale della Stazione, 1/E - Norcia (PG) | Tel. (+39) 320 868 7487



UNA MAGICA TRASFORMAZIONE

The magical transformation

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Il metallo sulla pelle accende immediatamente una scintilla dentro: ti fa sentire elegantemente potente, senza alcuno sforzo. Ogni gemma cattura la luce, creando una danza di brillantezza che sembra essere pensata solo per te. Mentre ammiri i suoi dettagli e la sua complessità, provi una sensazione di soddisfazione e connessione con elementi che provengono dalla Madre Terra e che sono a te predestinati. Questo non è solamente un gioiello; è un'esperienza trasformativa che risveglia i sensi e parla di ciò che sei.

Dietro questa sensazione magica si cela un viaggio straordinario. Tutto inizia con pietre grezze e metalli, non lavorati e selvaggi, che aspettano il loro momento di trasformazione. Questi materiali vengono sottoposti all'intenso calore del fuoco, che li scioglie fino alla loro essenza. Il fuoco, con le sue fiamme intense e purificatrici, ammorbidisce i metalli più duri e li prepara ad una nuova forma. Dopo il fuoco arriva il tocco rinfrescante dell'acqua, una forza rigenerante che solidifica il materiale, fissando il suo nuovo potenziale.

The metal against your skin instantly ignites a spark within, making you feel effortlessly elegant and empowered. Each gemstone catches the light, creating a dance of brilliance that feels like it's meant just for you. As you admire its intricate details, there's a sense of satisfaction and connection of elements which came from mother Earth and were destined to be yours. This is not just jewelry; it's a transformative experience that awakens the senses and speaks of what you are.

Behind this magical sensation lies an extraordinary journey. It all begins with raw stones and metals, untouched and rugged, waiting for their moment of transformation. These materials are subjected to the fierce heat of fire, which melts them down to their essence. Fire, with its intense and purifying flames, softens the hardest of metals and prepares them for their new form. After the fire comes the cooling touch of water, a refreshing force that solidifies the material, locking in its new potential.

Segue poi la pressatura meccanica, dove il materiale fuso è modellato nella forma desiderata. Ogni pezzo è attentamente seguito nei vari processi, che sia piegato, attorcigliato o appiattito, fino a prendere la forma immaginata dal gioielliere. Successivamente, la superficie viene lucidata alla perfezione, con ogni passata che esalta la lucentezza naturale e porta in vita la vigoria del metallo e delle pietre. È qui che i bordi grezzi svaniscono, lasciando dietro di sé un bagliore simile a uno specchio che cattura lo sguardo.

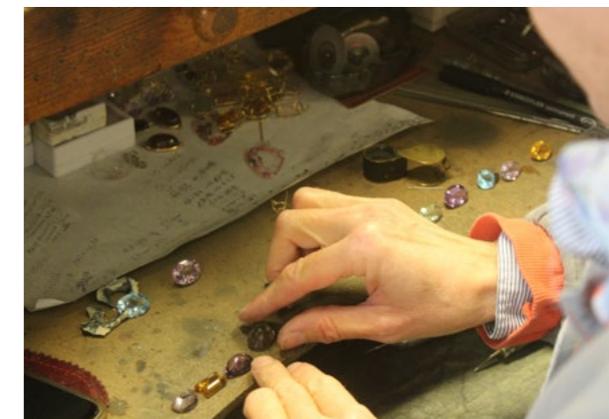
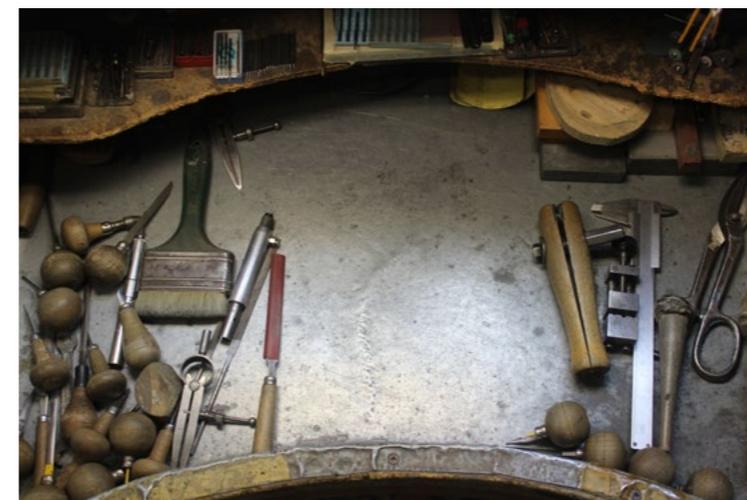
Ma ciò che davvero infonde vita a ogni pezzo è il tocco umano. Da Spoleto Gioielli, artigiani esperti lavorano con cura meticolosa, infondendo ogni creazione di amore, passione ed energia positiva. Le loro mani modellano, incastonano e perfezionano delicatamente ogni elemento, assicurando che il prodotto finale non sia solo bello, ma rifletta anche lo stile e la dedizione di Enrico Morbidoni e del suo team. Il risultato è un gioiello artigianale che emana eleganza e individualità.

Questi pezzi straordinari, ognuno con la sua storia di trasformazione, si trovano da Spoleto Gioielli. Che tu voglia visitare la galleria di Spoleto o acquistare online su www.spoletogioielli.com, puoi portare a casa una magia, ovunque tu sia nel mondo.

Next comes the mechanical pressing, where the molten material is shaped into its desired form. Each piece is carefully guided through this process, whether it's being bent, twisted, or flattened, until it takes on the shape envisioned by the jeweler. Then, the surface is polished to perfection, with each stroke enhancing the natural shine and bringing out the brilliance of the metal and stones. This is where the rough edges fade away, leaving behind a mirror-like gleam that captures the eye.

But what truly breathes life into each piece is the human touch. At Spoleto Gioielli, skilled artisans work with meticulous care, infusing every piece with love, passion, and positive energy. Their hands delicately shape, set, and refine each element, ensuring that the final product not only looks beautiful but also carries the style and dedication of Enrico Morbidoni and his team. The result is a handmade piece of jewelry that radiates elegance and individuality.

These exquisite pieces, each with their own story of transformation, can be found at Spoleto Gioielli. Whether you visit their gallery in Spoleto or shop online at spoletogioielli.com, you can bring this magic home, no matter where you are in the world.



Info:
Corso Giuseppe Garibaldi, 73 – Spoleto (PG)
Tel. (+39) 0743 221678 | www.spoletogioielli.com

L'ESPERIENZA SENSORIALE DEI COSMETICI BIO

The Sensory Experience of Bio Cosmetics

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Immagina di aprire un barattolo di crema cosmetica bio e di essere immediatamente avvolto dal delicato profumo di ingredienti puri e naturali – lavanda, camomilla e magari un accenno di rosa. Mentre la massaggi delicatamente sulla pelle, senti la texture morbida e vellutata che si scioglie nei pori, offrendo una sensazione rilassante che risulta sia lussuosa che confortevole. Gli oli leggeri e nutrienti creano un velo sottile, lasciando la tua pelle idratata e rivitalizzata, mentre le tue dita sembrano quasi percepire la purezza degli estratti organici. Il suono del coperchio che si chiude dà la sensazione di sigillare un piccolo momento di indulgenza – ogni senso è risvegliato, ogni tocco è amplificato dalla potenza della natura.

Questa esperienza sensoriale è l'essenza dei cosmetici bio, prodotti realizzati con ingredienti naturali e organici che nutrono sia la pelle che il pianeta. A differenza dei cosmetici convenzionali, i cosmetici bio sono privi di sostanze chimiche dannose, fragranze sintetiche e conservanti

Imagine opening a jar of bio cosmetic cream and being instantly enveloped by the delicate scent of pure, natural ingredients—lavender, chamomile, or perhaps a hint of rose. As you gently massage it into your skin, you can feel the soft, velvety texture melting into your pores, providing a soothing sensation that feels both luxurious and comforting. The light, nourishing oils create a subtle sheen, leaving your skin feeling hydrated and revitalized, while your fingers can almost trace the purity of the organic extracts. The sound of the lid closing feels like sealing in a little moment of indulgence—each sense awakened, each touch enhanced by the power of nature.

This sensory experience is the essence of bio cosmetics, products crafted from natural, organic ingredients that nurture both the skin and the planet. Unlike conventional cosmetics, bio cosmetics are free from harmful chemicals, synthetic fragrances, and artificial preservatives. Instead, they rely on

artificiali. Invece, si affidano ai poteri curativi delle piante, dei minerali e di altri materiali derivati dalla terra per proteggere e migliorare la tua pelle. La filosofia che guida i cosmetici bio è semplice ma potente: ciò che applichi sul tuo corpo dovrebbe essere puro, quanto ciò che introduci nel tuo corpo.

I cosmetici bio giocano anche un ruolo importante nella promozione della sostenibilità. Gli ingredienti sono solitamente ottenuti da pratiche di agricoltura biologica che danno priorità alla salute del suolo, alla conservazione dell'acqua e alla riduzione degli inquinanti. Questo significa che i prodotti cosmetici bio non solo fanno bene alla tua pelle, ma contribuiscono anche al benessere dell'ambiente. Anche il packaging sostenibile è un tratto distintivo dell'industria dei cosmetici bio, con molti marchi che scelgono materiali riciclabili o biodegradabili per ridurre l'impatto ecologico.

Inoltre, i cosmetici bio sono all'avanguardia nella protezione degli animali. Questi prodotti non vengono mai testati sugli animali, rispettando rigorosi standard cruelty-free. Questo impegno garantisce che nessun animale soffra nel processo di sviluppo o produzione dei prodotti di bellezza, allineandosi con il crescente movimento globale del 'consumo etico'.

Infine, i cosmetici bio offrono notevoli benefici per la salute umana. Evitando sostanze chimiche aggressive come parabeni, solfati e coloranti sintetici, questi prodotti riducono il rischio di irritazioni cutanee, reazioni allergiche e preoccupazioni per la salute a lungo termine. Invece, sostengono l'equilibrio naturale della pelle, promuovendo una carnagione più sana e luminosa.

Per abbracciare appieno la magia dei cosmetici bio, visita BioCri a Spoleto, dove Loredana Bocchini e una selezione curata di prodotti di alta qualità ed eco-compatibili ti aspettano. Che tu stia cercando di migliorare il tuo quotidiano di bellezza o di contribuire a un mondo più sostenibile, BioCri è la tua destinazione per una skincare etica e lussuosa.

the healing powers of plants, minerals, and other earth-derived materials to protect and enhance your skin. The philosophy behind bio cosmetics is simple yet powerful: what you put on your body should be as pure as what you put in it.

Bio cosmetics also play a significant role in promoting sustainability. The ingredients are typically sourced from organic farming practices that prioritize soil health, water conservation, and the reduction of pollutants. This means that bio cosmetic products not only benefit your skin but also contribute to the well-being of the environment. Sustainable packaging is also a hallmark of the bio cosmetic industry, with many brands opting for recyclable or biodegradable materials to reduce their ecological footprint.

Furthermore, bio cosmetics stand at the forefront of animal protection. These products are never tested on animals, adhering to strict cruelty-free standards. This commitment ensures that no animal suffers in the process of developing or manufacturing beauty products, aligning with the growing global movement toward ethical consumption.

Finally, bio cosmetics offer considerable benefits for human health. By avoiding harsh chemicals like parabens, sulfates, and synthetic dyes, these products minimize the risk of skin irritation, allergic reactions, and long-term health concerns. Instead, they support the skin's natural balance, promoting a healthier, more radiant complexion.

To fully embrace the magic of bio cosmetics, visit BioCri in Spoleto, where Loredana Bocchini and a curated selection of high-quality, eco-friendly products

wait for you. Whether you're looking to enhance your beauty routine or contribute to a more sustainable world, BioCri is your destination for ethical and luxurious skincare.



Info:

Corso Giuseppe Garibaldi, 56, Spoleto (PG)

Tel.: (+39) 0743 840480 | @bio_cri_

HAI UN'ATTIVITÀ
DA PROMUOVERE
O UNA STORIA DA
RACCONTARE?

ValleyLife
SPOLETO, TERNI E VALNERINA RIVISTA PANEUROPEA

PRENDETE PARTE ALLA
NOSTRA PROSSIMA EDIZIONE!

Invernale
2024/25



Per informazioni contattare
Guilherme Caleffi Spindola

Tel. (+39) 339 102 9914 |  @valleylife.spoleto.terni



L'ESPERIENZA DEL RAFTING

The Rafting Experience

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

“Quando torniamo a fare rafting sull'altro fiume?” mi ha chiesto Roberto con entusiasmo. Questa era la sua prima esperienza di rafting, e nonostante avesse appena finito, era già ansioso di tornare per sentire di nuovo gli spruzzi d'acqua e affrontare le rapide del fiume. Prima del viaggio, i miei amici avevano molte domande, come “Paddleremo da soli?”, “Che vestiti dovrei indossare?” oppure “È pericoloso?”. Questo articolo vi racconterà il nostro pomeriggio di rafting con 'Nomad' e risponderà a tutte le vostre domande su questa attività emozionante e rilassante.

Era una giornata di sole quando ho visto una foto di alcune persone che si godevano le fresche acque di un fiume in Valnerina mentre facevano rafting. Quell'immagine mi ha immediatamente invogliato a contattare Maria e Stefano per prenotare la nostra prima escursione di rafting. Avevo bisogno di sapere quante persone potevano entrare in una barca e a che ora partivano i gruppi. Maria mi ha prontamente informato che potevamo avere un gruppo di sei o otto persone, poiché hanno imbarcazioni di diverse dimensioni, ma se fossimo stati in meno, potevano facilmente unirci ad altri gruppi più piccoli. Ci sono tre orari di partenza possibili: 10:00, 13:00 e 16:00. Abbiamo optato per l'ultimo.

Ci è stato detto di indossare abiti leggeri che potessero bagnarsi e di portare un asciugamano e un cambio di vestiti. All'arrivo, abbiamo visto tutta l'attrezzatura che forniscono per rendere la nostra esperienza sicura e confortevole al 100%. L'equipaggiamento obbligatorio include un casco e un giubbotto di salvataggio, ma consigliano anche di indossare la loro muta e calzature appropriate. Anche se era un pomeriggio estivo, l'acqua del fiume era fresca; tuttavia l'ideale equipaggiamento ci ha tenuti comodi e al caldo. Hanno tutte le taglie e forniscono anche un armadietto per conservare i propri effetti personali mentre si è sul fiume.

La prossima cosa che dovevamo sapere era quanto tempo ci sarebbe voluto per percorrere ciascun fiume. Abbiamo scoperto che ci sono due fiumi: il fiume Nera, che di solito richiede circa un'ora e mezza, e il fiume Corno, dove si sta per poco più di due ore. In termini di complessità, entrambi sono molto sicuri, ma il Nera è leggermente più tranquillo. Il nostro gruppo di sei persone, tutti principianti, ha scelto di fare rafting sul fiume Nera. I miei amici si sono sentiti molto più sicuri quando hanno saputo

“When are we coming back to go rafting on the other river?” Roberto asked me excitedly. This was his first rafting experience, and despite just finishing it, he was already eager to return and feel the water sprays and navigate the river rapids again. Before the trip, my friends had a lot of questions, such as “Are we going to paddle the boat on our own?”, “What clothes should I wear?” or “Is it dangerous?” This article will take you through our rafting afternoon with Nomad and answer all your questions about this thrilling and relaxing activity.

It was a sunny day when I saw a picture of some people enjoying the cool waters of a river in Valnerina while rafting. That image instantly inspired me to contact Maria and Stefano from Nomad Rafting and book our first rafting trip. I needed to know how many people could fit in a boat and what time the groups departed. Maria promptly informed me that we could have a group of six or eight people, as they have different sizes of boats, but if we were fewer, they could easily merge us with other groups. There are three possible departure times: 10:00, 13:00, and 16:00. We opted for the last one.

We were instructed to wear light clothes that could get wet, and to bring a towel and a change of clothes. Upon arrival, we saw all the equipment they provide to make our experience 100% safe and comfortable. The mandatory gear includes a helmet and a life vest, but they also recommend wearing their wetsuit and proper footwear. Even though it was a summer afternoon, the river water was cool, but their proper gear really kept us nice and comfortable. They have all sizes to fit all kinds of people and also provide a locker to keep your belongings while you're on the river.

The next thing we needed to know was how long each river would take to raft down. We found out that there are two rivers: the Nero River, which usually takes around an hour and a half, and the Corno River, which takes a little over two hours. In terms of complexity, both are very safe, but Nero is slightly calmer. Our group of six, all first-timers, chose to raft down the Nero River. My friends felt much more confident when they learned that a guide would be with us the



che una guida sarebbe stata con noi per tutto il tempo. Tutte le barche a remi di Nomad Rafting hanno infatti una guida certificata per condurre e prendersi cura del gruppo. La nostra guida, Gioele, ci ha fornito tutte le istruzioni necessarie su come remare in avanti, indietro, tenere correttamente il remo e abbassare la testa per evitare i rami degli alberi lungo il percorso. Non vedevamo l'ora di scendere il fiume Nera.

La sessione pomeridiana includeva la discesa di altre sei barche, una delle quali era piena di bambini accompagnati da due guide, una delle quali, abbiamo intravisto, era proprio Maria. Ho chiesto quale fosse l'età minima per i bambini per fare rafting con Nomad, e mi hanno detto che i bambini di età superiore ai tre anni sono idonei. Una volta che tutti i gruppi si erano preparati, siamo partiti uno dopo l'altro. Nei primi cinque minuti di rafting, abbiamo imparato ad usare i nostri remi e a seguire le istruzioni di Gioele per remare e abbassare la testa quando necessario. Il fiume Nera era calmo e rilassante; abbiamo potuto godere del silenzio, interrotto solo dal cinguettio degli uccelli e dal suono del fiume. Non c'è stato un solo momento in cui non ci siamo sentiti sicuri e tranquilli: lo scorrere flusso del fiume non è mai stato troppo forte e la sua profondità mai eccessiva.

Durante il percorso, abbiamo notato punti designati dove potevamo fermarci per qualche minuto, scendere dall'imbarcazione, fare un bagno

whole time. All paddle boats at Nomad Rafting have a certified guide to lead and take care of the group. Our guide, Gioele, gave us all the necessary instructions on how to row forward, backward, properly hold the oar, and lower our heads to avoid tree branches along the way. With everything in place, we were ready to go down the Nera River.

Our afternoon session included six other boats, one of which was filled with children accompanied by two guides, one of whom was Maria. I asked about the minimum age for kids to go rafting at Nomad, and they told me that children over three years of age are good to go. Once all groups were ready, we departed one after the other. Within the first five minutes of rafting, we all got the hang of using our oars and following Gioele's instructions to row and lower our heads whenever necessary. The Nera River was calm and relaxing; we could enjoy the silence, only interrupted by the chirping of birds and the sound of the river. There wasn't a single moment when we didn't feel safe and tranquil—the river's flow wasn't too rough, and its depth was never too deep.

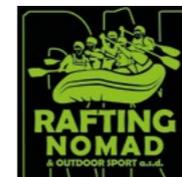
During the journey, there were designated spots where we could stop for a few minutes, get off the boat, enjoy some river bathing, take pictures, and immerse ourselves in nature. As we continued rafting, our guide pointed out the picturesque

nel fiume, scattare foto e immergerci nella natura. Continuando il rafting, la nostra guida ci ha indicato i pittoreschi villaggi della Valnerina che stavamo attraversando. La combinazione di case storiche in pietra e natura quasi incontaminata ha reso questa esperienza uno dei giorni più belli della nostra vita.

Quando abbiamo raggiunto la fine della nostra avventura di rafting, c'erano dei furgoni che ci aspettavano per riportarci al punto di partenza, un viaggio rapido di 10 minuti. Tornati al punto di partenza, abbiamo restituito l'attrezzatura, ci siamo asciugati e cambiati nei loro spogliatoi. I miei amici ed io ci siamo sentiti completamente rinnovati e rinfrescati dopo quasi due ore sul fiume. Abbiamo lodato Maria e Stefano per il loro servizio completo ed estremamente sicuro. Basta prenotare, portare qualche vestito di ricambio, guidare fino a Vallo di Nera e godersi l'esperienza: hanno già pensato a tutto ciò di cui hai bisogno per trascorrere una splendida giornata con la famiglia e gli amici. Non solo Roberto, ma tutti noi non vediamo l'ora di tornare, questa volta sul fiume Corno, e lo faremo sicuramente!

villages of Valnerina that we passed by. The combination of historic stone houses and nearly untouched nature made this experience one of the best days of our lives.

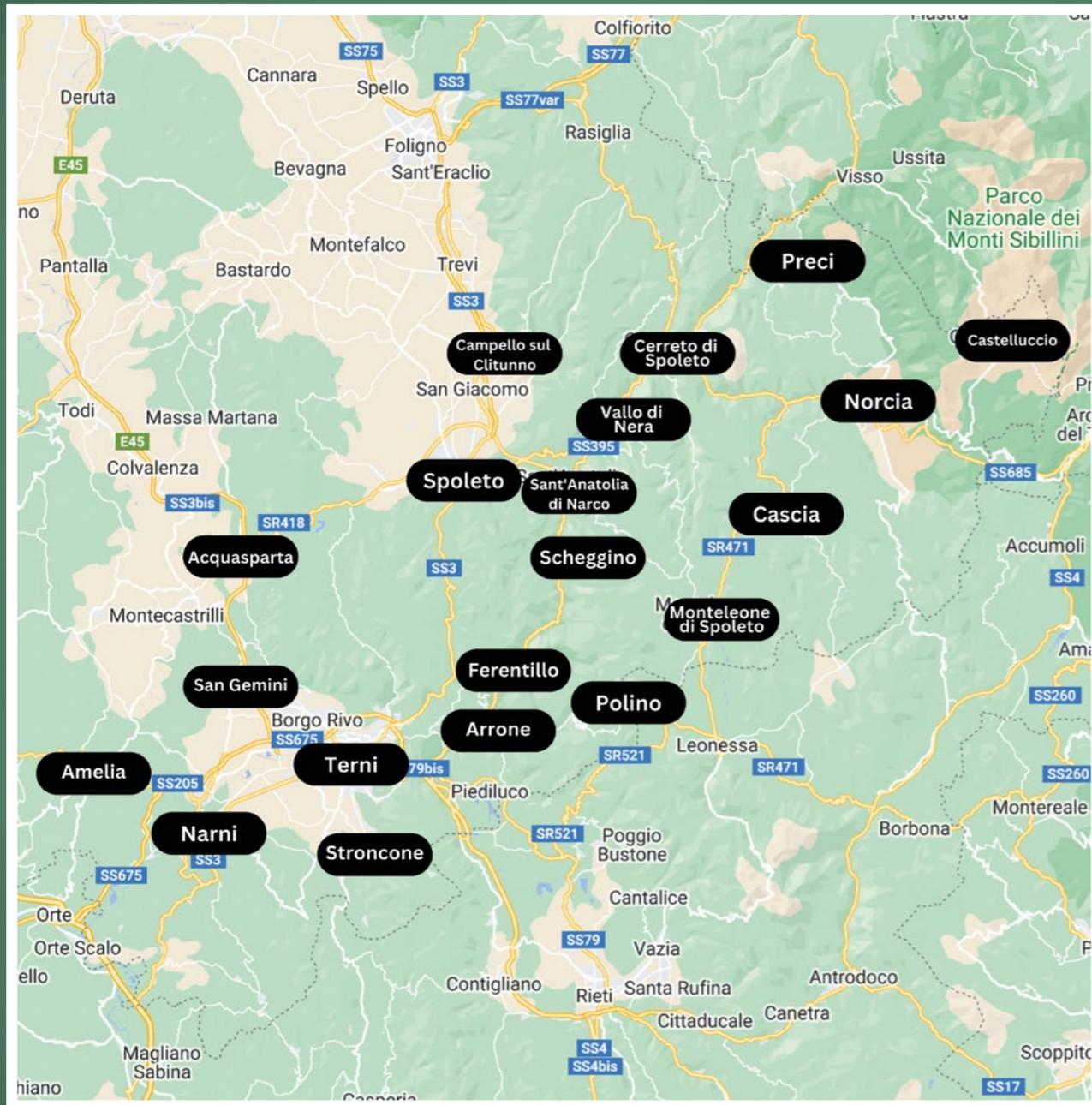
As we reached the end of our rafting adventure, vans were waiting to take us back to where we started, a quick 10-minute ride. Back at Nomad's facilities, we returned the equipment, dried off, and changed in their locker rooms. My friends and I felt completely renewed and refreshed after nearly two hours on the river. We praised Maria and Stefano for their complete and extremely safe service. You simply need to book, pack some spare clothes, drive to their facilities in Vallo di Nera, and enjoy—they've already thought of everything you need for a great time with family and friends. Not only Roberto, but all of us are eager to return for the Corno River, and we definitely will!



Info:

Località Borbonea – SP472 Km 0 – Vallo di Nera (PG)
 Segui le indicazioni sul navigatore per RAFTING NOMAD
 Tel. (+39) 334 8581414 | @raftingnomad | www.raftingnomad.com

AREA DI DIFFUSIONE



Per raccontare la tua storia su questa rivista contattaci al
(+39) 339 102 9914

Se vivi in questa zona e desideri ricevere gratuitamente una
copia della rivista, invia una mail a info@valleylife.it



Bì-Bì
Pizzerie

#NonÈlaSolitaPizza



Corso Giuseppe Garibaldi, 18 – Spoleto (PG) | Tel. (+39) 0743 49452
Piazza del Mercato, 24 – Spoleto (PG) | Tel. (+39) 0743 221756 (anche WhatsApp) | @bibi_pizzerie



UNA OCCHIALERIA INDIPENDENTE

An Independent Optician

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Indossare un paio di occhiali è come aprire una finestra limpidissima sul mondo. Tutto si rivela con chiarezza, dettagli prima nascosti emergono, e la tua vista acquisisce una nuova nitidezza, sorprendente e rassicurante. Quando metti gli occhiali, vedi il mondo in modo diverso, ma anche il mondo ti vede in modo diverso. Ogni paio di occhiali evoca una nuova sensazione; alcuni stili ci fanno sentire più intelligenti, più sofisticati, o magari più cool e rilassati.

DeD Occhialeria è un'ottica indipendente, che opera autonomamente senza legami con grandi catene of franchising. Offre un servizio personalizzato, prodotti esclusivi e servizi incentrati sulle esigenze specifiche di ciascuno, garantendo un'esperienza unica e distintiva. Gli ottici indipendenti lavorano con marchi che producono quantità più limitate

Wearing glasses is like opening a clear window to the world. Everything is revealed with clarity, previously hidden details emerge, and your vision gains a new, surprising, and comforting sharpness. When you put on glasses, you see the world differently, but the world also sees you differently. Each pair of glasses evokes a new feeling; some styles make us feel smarter, more sophisticated, or cooler and more relaxed.

DeD Occhialeria is an independent optician, operating autonomously without ties to large chains or franchises. It offers personalized service, exclusive products, and services focused on the specific needs of each client, ensuring a unique and distinctive experience. Independent opticians work with brands that produce smaller

di design, rendendo i modelli molto più esclusivi: per questo non li vedrai indossati ovunque. DeD Occhialeria è appunto questo tipo di negozio, piuttosto innovativo, che si trova a Terni.

Daniela, Enrico e Dora sono la famiglia dietro questa nuova offerta. Daniela ha progettato l'incredibile identità visiva del negozio. Enrico ha realizzato a mano i mobili, e l'amore e lo spirito familiare con cui questi pezzi sono stati fatti si percepiscono non appena varchiamo la soglia. La figlia di 5 anni, Dora, è proprio la star del negozio! Hanno scelto una delle viuzze più affascinanti di Terni, Via Roma, sede della Torre di Barbarasa, per dare vita a questo progetto familiare.

Daniela e la sua famiglia organizzano anche eventi innovativi in città. Alcuni sono incentrati sulla prevenzione e cura degli occhi per i bambini, mentre altri promuovono il lancio di nuove collezioni di alcuni dei marchi indipendenti disponibili da DeD. L'obiettivo principale, tuttavia, è quello di riunire la comunità locale, gustare del buon vino, fare un buon aperitivo e scambiarsi esperienze.

Nella prossima edizione della nostra rivista, racconteremo la storia completa di DeD, i marchi indipendenti con cui collaborano, il loro interessante progetto di comunicazione e i loro piani per il primo anno di vita del loro negozio di ottica a Terni!

quantities of each design, making them much more exclusive, so you won't see them worn everywhere. DeD Occhialeria is an innovative store in Terni.

Daniela, Enrico, and Dora are the family behind this new offering to the people of Terni. Daniela designed the store's stunning visual identity. Enrico handcrafted the furniture, and the love and family spirit with which these pieces were made can be felt as soon as you step into DeD. Their 5-year-old daughter Dora is the star of the shop! They chose one of the most charming alleys in Terni, Via Roma, home to the Torre di Barbarasa, to host this family project.

Daniela and her family have also been hosting innovative events in Terni. Some focus on prevention and eye care for children, while others promote the launch of new collections from some of the independent brands available at DeD. The main goal, however, is to bring the local community together, taste some good wine and aperitivo and exchange experiences.

In the next edition of our magazine, we will tell the full story behind DeD, the independent brands they work with, their interesting communication project, and their plans for the first year of their optician shop in Terni!



Info:

Via Roma, 151, Terni (TR)

Tel.: (+39) 351 422 2195 | @ded_occhialeria



WINTER BREAK

UMBRIA
INTERNATIONAL AIRPORT
SAN FRANCESCO D'ASSISI

LONDRA 
STANSTED

DA
22*€

CAGLIARI 

DA
15*€

BERGAMO 

DA
45*€

PALERMO 

DA
17*€

CATANIA 

DA
15*€

TIRANA 

DA
25*€



Pleasure

WINTER 24/25

*Tariffe a tratta, tasse incluse. Soggette a disponibilità limitata e condizioni, consultabili su ryanair.com, aeritalia.com e wizzair.com



UNA CUCINA SEMPLICEMENTE BUONISSIMA

Simply Delicious Cuisine

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Immagina il profumo confortante dei piatti che ricordano quelli preparati dalle nostre nonne con amore. Le immagini sono un mix di storia familiare e decorazioni creative, accompagnate dal calore di un'accoglienza amichevole e dai rumori che provengono dalla cucina, mentre questi piatti autentici e tradizionali sono in preparazione. Questa è l'esperienza sensoriale che ti attende all'Osteria del Matto. Qui sei accolto calorosamente dai fratelli Alessia e Filippo, insieme alla madre Santina.

Appena arrivi, la facciata caratteristica cattura l'attenzione con il suo creativo display di piante, arte e un'insegna autentica. Altri due cartelli spiccano immediatamente: uno che recita "cucina casareccia", sottolineando che la cucina è casalinga, mentre l'altro reca la scritta "menù fisso", indicando il menù da 25 euro che è tradizione dal loro debutto nel 1999.

Imagine the smell of comfort food, reminiscent of dishes prepared by our grandmothers with love. The visuals are a mix of family history and creative decor, complemented by the warmth of a friendly welcome, and the sound of authentic, traditional dishes being cooked. This is the sensory experience awaiting you at Osteria del Matto. Here, you are immersed in the hospitality of siblings Alessia and Filippo, alongside their mother, Santina.

Upon arrival, the unique façade catches your eye with its creative display of plants, art, and an authentic sign. Two other signs immediately stand out: one reading "cucina casareccia," emphasizing their homemade cuisine, and another, "menù fisso," noting their 25-euro fixed menu, a tradition since their opening in 1999.



L'eclettico arredamento, curato da Filippo, combina fotografie incorniciate, maschere sulle pareti, sedie dipinte a mano in vari stili e fonti di luce alternative, creando un'atmosfera calda e accogliente. Quando Filippo ha scoperto che ero brasiliano, ha portato con orgoglio una chitarra autografata dalla cantante brasiliana Marisa Monte, che aveva cenato lì insieme a Caetano Veloso alcuni anni fa.

Curioso riguardo alla scelta di presentare un menù fisso, ho chiesto ad Alessia, che mi ha spiegato i due motivi principali: il loro spazio intimo e la cucina casalinga. L'Osteria del Matto è sempre stata pensata per evocare la sensazione di sentirsi a casa, un sentimento che risuona davvero, dato che il ristorante può accogliere comodamente non più di trenta ospiti. Il loro menù fisso, elaborato intorno agli ingredienti più freschi disponibili, riflette l'approccio generoso di Santina alla cucina. Cenare qui è come arrivare a casa della nonna, sedersi al suo tavolo e condividere una varietà di piatti serviti direttamente dalla cucina.

Durante il nostro pasto, abbiamo condiviso sul nostro tavolo un antipasto di pollo, pane con verdure, salsiccia, fiori di zuccina fritti, maiale, pomodori grigliati, e abbiamo concluso con un delizioso piatto di pasta fresca fatta in casa.

L'Osteria del Matto è un gioiello nascosto, pieno di storia e con un'atmosfera veracemente familiare. Alessia ci ha raccontato inoltre come il semplice obiettivo sia quello di lasciare un buon ricordo a tutti coloro che fanno loro visita. Posso dire senza esitazione che ho lasciato questo luogo con la sensazione di una 'Cucina semplicemente buonissima', impresso nel cuore.

The eclectic decor, curated by Filippo, blends framed photographs, masks on the walls, hand-painted chairs in various styles, and alternative lighting sources, all creating a warm and inviting atmosphere. When Filippo realized I was Brazilian, he proudly brought out a guitar autographed by Brazilian singer Marisa Monte, who dined there alongside Caetano Veloso several years ago.

Curious about their choice of a fixed menu, I asked Alessia, who explained two main reasons: their intimate space and the home-style cuisine. Osteria del Matto was always meant to evoke the feeling of being at home, a sentiment that truly resonates as the restaurant comfortably seats no more than thirty guests. Their fixed menu, crafted around the freshest available ingredients, is a reflection of Santina's generous approach to cooking. Dining here feels like arriving at your grandmother's house, where you sit at her table and share a variety of dishes served straight from the kitchen.

During our meal, we shared on our table an entrée of chicken, bread with vegetables, sausage, fried zucchini flowers, pork, grilled tomatoes, and finished with a mouthwatering plate of freshly made pasta.

Osteria del Matto is a hidden gem, brimming with history and a homey vibe. Alessia shared that their simple goal is to leave a lasting impression on everyone who visits. I can say without hesitation that I left with the concept of "simply delicious food" firmly stamped on my heart.

Info:

Vicolo del Mercato, 3, Spoleto (PG) | Tel.: (+39) 0743 225506

LE MANI D'ORO

The golden hands

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA



Manu ha sempre creduto nell'arte di lavorare con le mani, specialmente quando si tratta di cucinare e preparare dolci. L'esperienza tattile di mescolare ingredienti, modellare impasti e creare pasticceria raffinata è qualcosa che lei apprezza immensamente. Per lei, la cucina è uno spazio di creatività e cura, dove i più semplici ingredienti possono trasformarsi in qualcosa di straordinario. Le sue mani sono diventate il suo strumento più prezioso, non solo in cucina, ma nella vita stessa, permettendole di creare, nutrire ed esprimere amore attraverso il cibo.

Manu è la figlia maggiore di Pasqualino e Tiziana, e ha una sorella più giovane, Maria Paola. Cresciuta in una famiglia umile ma amorevole, Manu ha imparato fin da piccola il valore della semplicità e della condivisione. I suoi ricordi più cari la riportano in cucina, dove osservava con ammirazione sua nonna cucinare. Sua nonna, una donna di grande abilità e ingegnosità, preparava sempre i piatti più deliziosi nonostante usasse ingredienti semplici e facilmente reperibili. Manu ricorda come sua nonna le cucisse un piccolo grembiule rosso, invitandola a unirsi alla preparazione dei pasti. Fu in quei momenti che assorbì le lezioni più preziose sul cibo e sulla vita: non sprecare nulla e trasformare anche gli ingredienti avanzati in qualcosa di nuovo.

Manu has always believed in the art of working with her hands, especially when it comes to baking and cooking. The tactile experience of mixing ingredients, shaping dough, and crafting delicate pastries is something she treasures. For her, the kitchen is a space of creativity and care, where the simplest of ingredients can be transformed into something extraordinary. Her hands have become her greatest tool, not just in the kitchen but in life itself, allowing her to create, nurture, and express love through food.

Manu is the eldest daughter of Pasqualino and Tiziana, and she has a younger sister, Maria Paola. Growing up in a humble yet loving family, Manu learned early on the value of simplicity and togetherness. Her fondest memories trace back to the kitchen, where she would watch her grandmother cook with admiration. Her grandmother, a woman of great skill and resourcefulness, always made the most delicious dishes despite using basic, easily accessible ingredients. Manu remembers how her grandmother sewed her a little red apron, inviting her to join in the preparation of meals. It was during these moments that she absorbed the most valuable lessons about food and life: waste nothing, and even leftover ingredients can be transformed into something new.



Pietro Coricelli
1939



Fin da giovane, Manu ha dimostrato una naturale abilità nel lavorare con le mani, non solo in cucina ma in ogni tipo di creazione. Le piaceva realizzare cose, che si trattasse di preparare pasti o di creare piccoli progetti artigianali. Sua nonna, notando il suo talento, la soprannominò affettuosamente “Mani d’Oro”, un omaggio alla sua capacità di gestire qualunque cosa con dedizione e abilità. Questa dote innata ha dato a Manu fiducia, e l’ha accompagnata nell’età adulta, specialmente nelle sue avventure culinarie.

Uno dei distinguo che Manu fa oggi nella sua cucina è tra il ‘cucinare per la sua famiglia’ e ‘cucinare per il suo bar’, “Il Piccolo.” Quando cucina per la famiglia, è un’esperienza intima, spesso con quantità ridotte e un tocco più personale. Tuttavia, quando cucina per “Il Piccolo”, le sfide sono maggiori e le quantità molto più grandi. Anche se l’amore e la passione che mette in ogni piatto restano invariati, cucinare per il bar richiede un livello di precisione e perfezione che non sempre è necessario a casa. Preparare dolci per la famiglia le concede più libertà, dove le imperfezioni sono benvenute, mentre al bar cerca sempre l’esecuzione più impeccabile, soprattutto quando si tratta di dessert.

Non tutte le ricette che Manu utilizza provengono dalla sua famiglia. Sebbene alcune, come la ‘sacra’ torta di mele della nonna Nanda, abbiano un posto speciale nel suo cuore, molte altre sono state suggerite dai suoi clienti o sono state ricreate dai libri di cucina. Manu è sempre desiderosa di imparare e sperimentare nuovi sapori, ampliando costantemente il suo repertorio.

Al centro della sua cucina c’è un istinto per la sperimentazione. Manu trova ispirazione nei prodotti di stagione e lascia che il ritmo naturale della natura guidi le sue scelte in cucina. Ama provare nuovi ingredienti, mescolarli con quelli familiari e creare nuovi sapori. Questo senso di esplorazione, combinato con i consigli di altri chef nel suo campo, mantiene viva la sua creatività. Per Manu, ogni nuovo sapore che assaggia è un’opportunità di arricchire le sue creazioni culinarie, alimentando la sua passione per il cibo.

From a young age, Manu had a natural ability to work with her hands, not only in cooking but in all kinds of crafts. She enjoyed making things, whether it was preparing meals or creating small projects. Her grandmother, noticing Manu’s talent, affectionately nicknamed her “Mani d’Oro” (Golden Hands), a testament to her gift for handling anything she put her mind to. This innate ability gave Manu confidence, and she carried that with her into adulthood, especially in her culinary ventures.

One of the distinctions Manu makes in her cooking today is between preparing food for her family and cooking for her bar, “Il Piccolo.” When she cooks for her family, it’s an intimate experience, often involving smaller quantities and a more personal touch. However, when she cooks for “Il Piccolo,” the stakes are higher, and the quantities much larger. Though the love and passion she pours into every dish remain the same, cooking for the bar demands a level of precision and perfection that she doesn’t always need at home. Baking for her family allows her a bit more freedom, where imperfections are welcome, but at the bar, she strives for flawless execution, especially when it comes to desserts.

Not all of the recipes Manu uses are passed down from her family. While some, like the sacred apple cake from her grandmother Nanda, hold a special place in her heart, many others have come from her customers or have been recreated from cookbooks. Manu is always eager to learn and experiment with new flavors, constantly expanding her repertoire.

At the heart of her cooking is an instinct to experiment. Manu finds inspiration in seasonal products and lets the natural rhythm of the seasons guide her choices in the kitchen. She loves trying new ingredients, mixing them with familiar ones, and creating new flavors. This sense of exploration, combined with advice from other chefs in her field, keeps her creativity alive. For Manu, every new flavor she tastes is an opportunity to enrich her culinary creations, fueling her passion for food.

Info:

Piazza della Vittoria – Spoleto (PG)
Tel. (+39) 392 8421194 | @_ilpiccolobar_

ValleyLife

SPOLETO, TERNI E VALNERINA

SEGUICI
PER VEDERE
I NOSTRI
CONTENUTI
DIGITALI!



@valleylife.spoletto.terni



FUORI DAL NEGOZIO E DENTRO CASA

Out of the shop and into the house

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA



Ogni volta che si beve un buon vino con gli amici, il corpo vive un'esperienza sensoriale unica. Il calore del vino, mentre scende nella gola, accompagnato dai suoi complessi aromi, stimola i sensi e rilassa i muscoli. Il vino apre le conversazioni, abbatte le inibizioni e riempie l'ambiente di risate genuine. Ad ogni sorso, il corpo si distende, mentre la mente si rasserena. Dopo qualche bicchiere, si prova una sensazione di appagamento, una leggerezza piacevole che rende la serata ancora più speciale, favorendo connessioni autentiche e ricordi condivisi.

Sintija Celma è un'impreditrice lettone, madre e donna indipendente, che ha iniziato la sua carriera nell'industria del beverage nel 2009. Ha acquisito una vasta esperienza sia a livello nazionale che internazionale, esponendo in varie fiere e collaborando con il mercato globale Travel & Duty-Free. Dopo anni di affinamento delle sue competenze e conoscenze, ha deciso di aprire la propria attività: un nuovo concetto di enoteca e negozio di liquori che riflette la sua passione per il settore. Anand Sharma, d'altra parte, ha iniziato con una laurea in ingegneria meccanica, ma ha sviluppato un profondo amore per il vino durante i suoi studi all'Università La Sapienza di Roma. Vivendo in Italia, si è innamorato della cultura del vino e ha iniziato a lavorare come stagista. Con

Whenever drinking good wine with friends, the body experiences a unique sensory journey. The warmth of the wine as it flows down the throat, accompanied by its complex aromas, stimulates the senses and relaxes the muscles. Wine opens up conversations, breaks down inhibitions, and fills the place with genuine laughter. With each sip, the body unwinds, while the mind gets relaxed. After a few glasses, you feel a sense of fulfillment, a pleasant lightness that makes the evening even more special, fostering authentic connections and shared memories.

Sintija Celma is a Latvian entrepreneur, mother, and independent woman who began her career in the beverage industry in 2009. She has gained extensive experience both nationally and internationally, exhibiting at various fairs and collaborating with the global Travel & Duty-Free market. After years of honing her skills and knowledge, she decided to open her own business, a new concept of wine and liquor shop that reflects her passion for the industry. Anand Sharma, on the other hand, started with a degree in mechanical engineering but developed a deep love for wine during his studies at La Sapienza University in Rome. Living in Italy, he fell in love with wine culture and began working as an intern. With knowledge in sales and marketing, and the



conoscenze in vendite e marketing e la capacità di parlare più lingue, Anand ora lavora con successo come Export Manager nel settore vinicolo.

CM Vini e Liquori Outlet è stato fondato con l'unico scopo di essere un negozio di vini e liquori, completamente dedicato a questi prodotti, senza offrire nessun altro tipo di merce. È un luogo che offre una selezione di vini esclusivi provenienti da alcune delle regioni vinicole più rinomate. Durante la ristrutturazione e l'allestimento del negozio prima della sua apertura, i fondatori hanno infuso a questo posto tutta la loro energia appassionata. Il termine "outlet" è stato scelto con cura per riflettere la loro missione di offrire prodotti di qualità a prezzi accessibili. Contrariamente alla comune convinzione che "outlet" significhi merce scontata o scaduta, rappresenta un luogo in cui bevande premium, accuratamente selezionate, passano dal negozio alla casa degli amanti del vino di Terni e della regione.

Se sei un appassionato di vino o semplicemente curioso di scoprire nuovi sapori, ti invito a visitare CM Vini e Liquori Outlet. Proprio come ho fatto io, potrai fare una conversazione affascinante sul mondo del vino e magari trovare la tua nuova bottiglia preferita, nella loro esclusiva selezione.

ability to speak multiple languages, Anand now serves as a successful Export Manager in the wine sector.

CM Vini e Liquori Outlet was established with the sole purpose of being a wine and liquor store, completely dedicated to these products, without offering any other type of merchandise. It is a destination that offers a selection of exclusive wines from some of the most renowned wine-producing regions. During the renovation and setup of the store before its opening, the founders poured all their captivating energy into the process. The term "outlet" was carefully chosen to reflect their mission of offering quality products at accessible prices. Contrary to the common misconception that "outlet" implies discounted or expired goods, it represents a place where premium, carefully crafted beverages make their way out of their shop and into the wine lovers house in Terni.

If you're a wine enthusiast or simply curious to discover new flavors, I invite you to visit CM Vini e Liquori Outlet. Just as I did, you can have a fascinating conversation about the world of wine and perhaps find your new favorite bottle in their exclusive array of options.

Info:

Largo Liberotto Liberotti, 17, Terni (TR)

Tel.: (+39) 391 372 9071 | @cm_vini_e_liquori_outlet



STORIA FAMILIARE E LOCALE SI FONDONO ALLA MAISON LE CALLE

Family and local history blends into Maison Le Calle

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Quando le persone passeggiano per i vicoli stretti di Vallo di Nera, è facile percepire il fascino originale di questo antico villaggio, rimasto immutato fino ai nostri giorni. In mezzo a queste strade storiche, Luca e Valentina hanno trasformato la loro storia familiare in un'accogliente struttura ricettiva, offrendo agli ospiti un'esperienza davvero unica.

Luca e Valentina si sono sposati a Vallo di Nera: l'amore dimostrato per il paese e dal paese li ha spinti, un anno fa, ad acquistare questa casa. Avevano bisogno riprendersi da un periodo difficile con la definizione di un nuovo progetto, una nuova strada da percorrere insieme in un luogo di pace dove rilassarsi – e Vallo di Nera era il rifugio perfetto. L'abitazione è una promenade nei ricordi di famiglia. Divani della nonna francese, bauli della

When people walk through the narrow streets of Vallo di Nera, it's easy to feel the original charm of this ancient village, preserved to this day. Among these historic streets, Luca and Valentina have transformed their family history into a welcoming guesthouse, offering guests a truly unique experience.

Luca and Valentina got married in Vallo di Nera, and the love they felt for the village and from the village encouraged them, a year ago, to buy this house. They needed to recover from an unhappy period by defining a new project, a new path to take together in a place of peace where they could relax. Vallo di Nera was the perfect refuge. The house is a walk through the memories of their families: sofas from the French grandmother, trunks from their father's migration with his parents to



Foto: César Fonseca



informazione pubblicitaria



emigrazione del padre con i genitori in Argentina, abiti e suppellettili della mamma che amava tanto il fiore della Calla. “Tutto ha una storia,” spiega Valentina, mentre racconta e indica i vari oggetti che arredano la casa con i ricordi del passato.

La casa è stata un amore a prima vista. Incastrata nelle vecchie mura di pietra, ferma in un tempo indefinito, aveva solo bisogno di risplendere e di cura. Insieme, Luca e Valentina supportati dai loro genitori, hanno iniziato un instancabile e incessante processo di rinnovamento. La luce è entrata con colori vivaci sulle pareti – ed il legno è stato posato a terra, in onore al loro ‘radicamento’ in questa terra. Ogni angolo riflette le loro personalità eclettiche con un forte rispetto per il passato. Valentina ama trasformare con l’energia delle sue mani, non solo attraverso il design: “Quando usi le mani per fare qualcosa, trasferisci la tua passione e la tua conoscenza agli oggetti che si caricano di una parte importante di te” dice, osservando la scrivania “di carta”. Questa energia è palpabile in tutta la casa – uno spazio unico e invitante per chi lo osserva e vive.

La dedizione della coppia nel conservare l’armonia tra la loro casa e il paese è evidente. Tengono la porta aperta, invitano vicini e visitatori a esplorare la loro dimora – e a conoscere la loro storia. Questa apertura si estende oltre alla loro abitazione, poiché si impegnano a garantire che i loro ospiti si sentano in sintonia con tutto quanto li circonda, con la casa e con il villaggio stesso.

La struttura ha tre camere, ognuna progettata con un attento equilibrio di elementi moderni o restaurati. La coppia ha personalmente recuperato molti dei pezzi, come la macchina da cucire della nonna di Valentina, oggi un affascinante oggetto esibito in bagno.

Argentina, clothes, and trinkets from their mother who loved the calla lily flower. “Everything has a story,” Valentina explains as she tells and points out the various objects that furnish the house with memories from her family’s past.

The house was love at first sight. Nestled within the old stone walls, frozen in an undefined time, it only needed to shine and be cared for. Together, Luca and Valentina, supported by their parents, began an untiring and relentless renovation process. Light poured in with vibrant colors on the walls and wooden floors to honor their roots. Every corner began to reflect their eclectic personalities with deep respect for the past. Valentina loves to transform with the energy of her hands, not just through design: “When you use your hands to make something, you transfer your passion and knowledge into the objects, which become charged with an important part of us,” she says, looking at the “paper” desk. That energy is palpable throughout the house, making it a unique and inviting space for those who observe and live in it.

The couple’s dedication to preserving the harmony between their home and the village is evident. They keep the door open, inviting neighbors and visitors to explore the house and learn about their story. This openness extends beyond their home, as they strive to ensure that their guests feel in tune with everything around them, both the house and the village itself.

Their guesthouse has three rooms, each designed with a careful balance of modern and reclaimed elements. The couple personally restored many of the pieces, like Valentina’s grandmother’s sewing machine, which is now a charming feature in the bathroom.



All’esterno, il giardino intimo e privato offre una vista panoramica sulla valle, il luogo perfetto per gli ospiti che necessitano di silenzio e pace. È in questo piccolo paradiso che Luca e Valentina organizzano eventi intimi con amici e ospiti, dalle degustazioni di vini a incontri interdisciplinari, arricchendo ulteriormente la vita del borgo.

Quando l’ho incontrata, Valentina indossava una maglietta di Vallo di Nera con la scritta ‘ribelle’: per lei, appunto, lo ‘spirito ribelle’ del paese è una fonte di orgoglio per i suoi residenti – che simboleggia forza e indipendenza: una storia di resilienza e ribellione, risalente alla sfida del villaggio contro il potente Ducato di Spoleto. Guidati da Pietrone da Vallo, gli abitanti del villaggio resistettero coraggiosamente alla sottomissione durante il periodo medievale, rimanendo impassibili e decisi a resistere contro uno dei potentati più ricchi d’Italia. Oggi, la posizione privilegiata e centrale dell’Umbria ha permesso al paese di preservare le sue autentiche usanze e tradizioni, rendendolo una vera gemma per i visitatori in cerca di storia, bellezze naturali e connessioni con il ricco passato italiano. I paesaggi incontaminati, i fiumi e i sentieri panoramici della regione invitano i viaggiatori a esplorare il suo “cuore verde”.

Presso Maison Le Calle, la storia di Luca e Valentina si fonde perfettamente con Vallo di Nera. Per i visitatori è un’esperienza unica.



Outside, the private and hidden garden offers an open view of the valley, the perfect place for guests who need silence and peace. It is in this little paradise that Luca and Valentina host intimate events with friends and guests, from wine tastings to interdisciplinary meetings, further enriching the village experience.

Valentina wore a Vallo di Nera t-shirt with the word “rebel,” explaining that the rebellious spirit of the village is a source of pride for its residents today, symbolizing their strength and independence. They tell a story of resilience and rebellion, dating back to the village’s challenge against the powerful Duchy of Spoleto. Led by Pietrone da Vallo, the villagers bravely resisted submission during the medieval period, standing firm against one of Italy’s wealthiest regions. Today, Umbria’s central position in Italy has allowed it to preserve its authentic customs and traditions, making it a true gem for visitors seeking history, natural beauty, and a connection to Italy’s rich past. The pristine landscapes, rivers, and scenic trails of the region invite travelers to explore its “green heart.”

At Maison Le Calle of Luca and Valentina, their story merges with that of Vallo di Nera, offering visitors a unique stay.

Info:

Vicolo di Santino, Vallo di Nera (PG)
Tel.: (+39) 3478444882 | @ maison_le_calle



Foto: César Fonseca

I SAPORI GENUINI DELLA VALNERINA

The genuine flavors of Valnerina

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Immagina di sederti in un accogliente ristorante a conduzione familiare, gustando una calda ciotola di strangozzi freschi con scaglie di tartufo, servito in purezza e condito con olio evo umbro, mentre ammiri il panorama mozzafiato della Valnerina. I sapori dell'Umbria prendono vita in ogni boccone, accompagnati dall'aria fresca e dalla vista rassereneante delle verdi montagne circostanti. Qui la semplicità e il calore dei piatti creano un senso di connessione con la terra che ti circonda. Questo è ciò che ti aspetta a 'La Taverna del Bordone' a Vallo di Nera, un luogo dove la bellezza del paesaggio è pari solo ai sapori che trovi nel piatto.

La Taverna del Bordone, gestita da Stefano e la sua famiglia, è il posto ideale per rilassarsi e sperimentare la vera cucina umbra. Anche se il ristorante è semplice nel design, il suo fascino risiede nell'atmosfera accogliente e nell'attenzione per gli ingredienti locali. Stefano spiega che i piatti sono una fusione di ricette umbre tradizionali e prodotti del territorio, offrendo un vero spaccato della cucina regionale. Il formaggio, ad esempio, proviene da una piccola fattoria di Vallo di Nera, dove le pecore pascolano liberamente, e i sapori della terra si riconoscono in ogni forma di formaggio che producono.

Imagine sitting in a cozy, family-run restaurant, enjoying a warm bowl of fresh strangozzi with finely chopped truffles served simply with Umbrian extra virgin olive oil, while admiring the breathtaking valleys of Valnerina. The flavors of Umbria come to life with every bite, accompanied by the fresh air and peaceful views of the surrounding green mountains. As you savor each mouthful, the simplicity and warmth of the dishes create a sense of connection with the land around you. This is what awaits you at La Taverna del Bordone in Vallo di Nera, a place where the beauty of the landscape is matched only by the flavors on the plate.

La Taverna del Bordone, run by Stefano and his family, is the ideal place to relax and experience authentic Umbrian cuisine. Although the restaurant is simple in design, its charm lies in the welcoming atmosphere and attention to local ingredients. Stefano explains that the dishes are a fusion of traditional Umbrian recipes and local products, offering a true taste of the region. The cheese, for example, comes from a small farm in Vallo di Nera, where the sheep graze freely, and the flavors of the land are present in every bite of cheese they produce.



Stefano sottolinea l'importanza di procurarsi le materie prime a livello locale. I tartufi utilizzati in molti piatti sono raccolti nelle foreste vicine e le carni provengono da fattorie locali, dove gli animali sono allevati in modo naturale. La pasta all'uovo, come le tagliatelle o gli gnocchi di patata, o acqua e farina, come gli strangozzi, o ripiene, come i ravioli, è sempre rigorosamente fresca. Gli strangozzi tipici sono fatti solo con acqua e farina: una base semplice ma ricca per i diversi sughi proposti dalla Taverna

Stefano emphasizes the importance of sourcing everything locally. The truffles used in many dishes are hand-picked from the nearby forests, and the meats come from local farms where the animals are raised naturally. The egg pastas, like tagliatelle or potato gnocchi, or water and flour pastas, like strangozzi, or stuffed ones, like ravioli, are fresh. The typical strangozzi are made only with water and flour, a simple yet rich base for the various toppings offered by the Taverna, with



con prodotti tipici della regione. Da assaggiare la versione con guanciale, zucchine e ricotta salata; e da non perdere quella al tartufo.

Ma ciò che rende davvero speciale La Taverna del Bordone è la passione che li ispira. La madre di Stefano racconta di come le persone entrino in cucina per ringraziarla dopo un pasto, spesso chiedendosi perché non trovino mai una cucina simile altrove. Il segreto, dice: "non sta in ricette complesse o tecniche elaborate, ma nell'amore e nella cura che metto in ogni piatto". Che si tratti di una ciotola di lenticchie con salsiccia o di un piatto di fagioli con cotiche, qui il cibo è fatto con il cuore. È il tipo di cucina che ti ricorda casa, anche se non avessi mai assaggiato nulla di simile fino ad allora.

Come dice Stefano, i piatti sono semplici, ma è la passione che li rende speciali. A La Taverna del Bordone, i sapori della Valnerina prendono vita: un'esperienza che nutre tanto l'anima quanto il corpo.



local products such as a version with guanciale, zucchini, and ricotta salata, and another version with truffles.

But what truly makes La Taverna del Bordone special is the passion behind the food. Stefano's mother tells how people often come into the kitchen to thank her after a meal, wondering why they can't find similar food elsewhere. The secret, she says, doesn't lie in complex recipes or elaborate techniques, but in the love and care they put into every dish. Whether it's a bowl of lentils with sausage or a dish of beans with pork rinds, here the food is made with heart. It's the kind of cooking that reminds you of home, even if you've never tasted anything like it before.

As Stefano says, the dishes are simple, but it's the passion that makes them special. At La Taverna del Bordone, the flavors of Valnerina come to life, offering an experience that nourishes both the soul and the body.



Info:

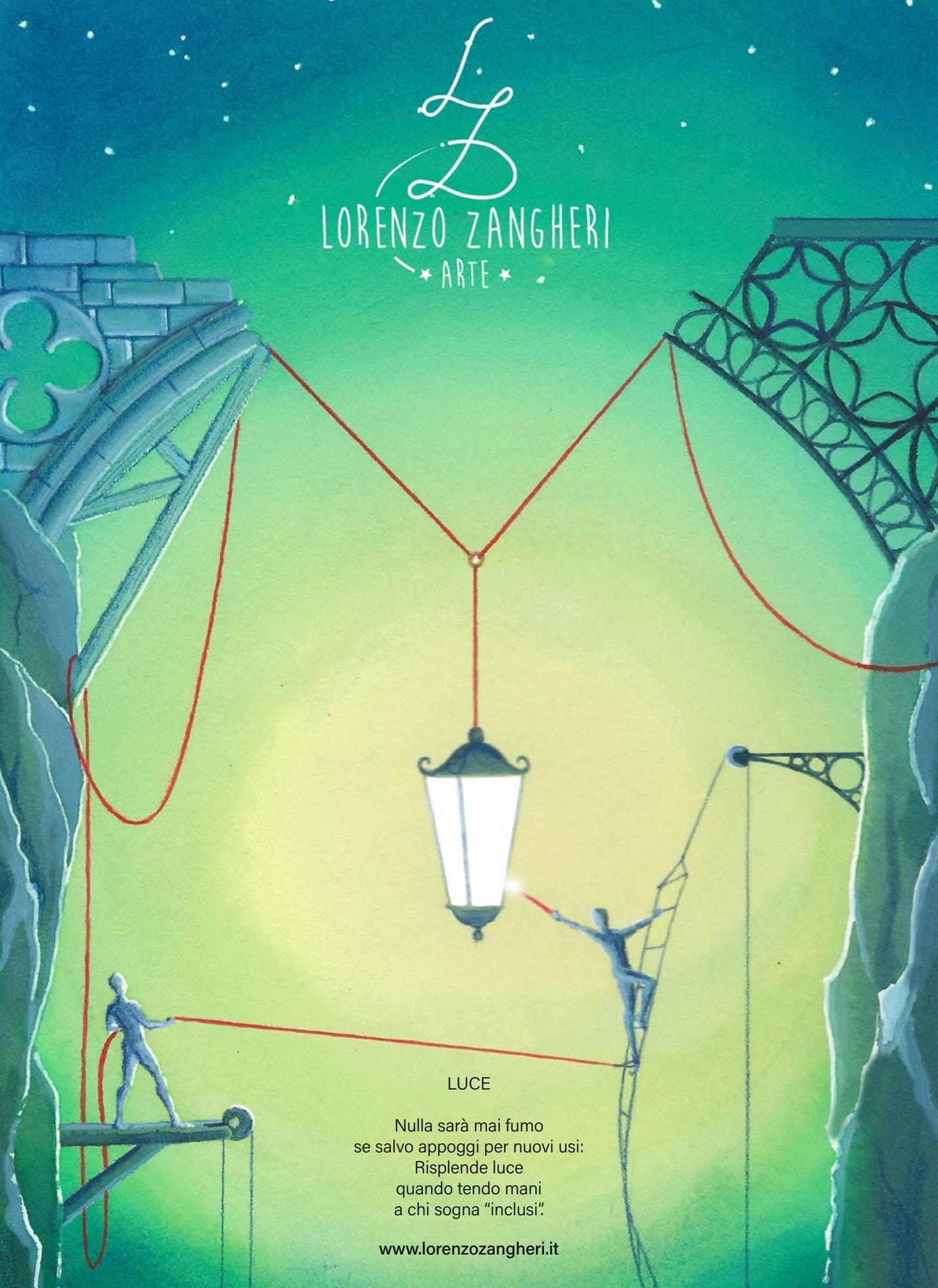
Piazzale Pianillo Fantucci, Vallo di Nera (PG)
Tel.: (+39) 334 176 4842 | @ la_taverna_del_bordone



Terni



Negozi: Via Roma, 22 – Norcia (PG)
Fabbrica: Via della Stazione, 43 – Norcia (PG)
Tel. (+39) 0743 817370
www.cioccolateriavetustanursia.it



L
LORENZO ZANGHERI
★ ARTE ★

LUCE

Nulla sarà mai fumo
se salvo appoggi per nuovi usi:
Risplende luce
quando tendo mani
a chi sogna "inclusi".

www.lorenzozangheri.it