

ValleyLife

SPOLETO, TERNI E VALNERINA

RIVISTA PANEUROPEA



Anno XXV n° 184 - ESTATE 2026

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: ECCELLENTE ITALIA. Stampa: OPLAPRINT



COVER STORY CIRCOLO SCHERMA TERNI

TRADIZIONE CHE UNISCE,
PASSIONE CHE DURA



CUSTOM

PELLETTERIA E ACCESSORI PER MOTO

Borse in cuoio, selle rivestite e lavorazioni artigianali per moto dallo stile unico

Fatto a mano. Pensato per la tua moto



LAVORAZIONI
SU MISURA



STILE CUSTOM
AUTENTICO



DETTAGLI
ARTIGIANALI



SCORPI IL MONDO CUSTOM DI PANICO FEBO

 panicofebo.com  347 777 4203 - 0742 379295  Montepennino Loc. Centro, 06036 (PG)



In copertina: Il campione del mondo e olimpico Alessio Foconi al fianco di una giovanissima allieva della Scuola di Scherma di Terni.

ESTATE 2026

EDITORE, DIRETTORE RESPONSABILE
Dr. Simone Bandini (Tel: 339 7370104)

DIRETTORE EDITORIALE:

Leonardo Massaccesi

IMPAGINAZIONE:

Eccellente Italia Srls

PHOTO CREDITS

Alberto Bravini, Alessio Salvati, Eccellente Italia Srls, Francesco Rosi, Sito web premiosanbenedettonorcia.it, oltre alcune immagini generate con l'ausilio di AI.

AUTORI

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

Leonardo Massaccesi: Web & SEO Expert, Direttore Editoriale Valley Life Ediz. Spoleto Terni e Valnerina

Claudia Cencini: Giornalista

Maria Chiara Sordini: Commercialista, Revisore legale, Certified Advisor CCIAA Dubai

Federica Betti: Farmacista

Lorenzo Becce: Esperto orologi vintage

Francesco Rosi: Architetto

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 alla fine di un mese di Luglio straordinariamente diverso dai precedenti 34.
A Siena capiranno.

ValleyLife

EDIZIONE SPOLETO TERNI E VALNERINA

REDAZIONE E PUBBLICITÀ
c/o ECCELLENTE ITALIA SRLS
Spoleto (PG) - 06049
Viale Trento e Trieste 32
eccellenteitalia.it
valleylife@eccellenteitalia.it
Tel. 340 77 22 822
valleylife.it

4 Garçon

6 Il valore del tempo
The Value of Time

8 Ottanta... voglia di crescere!
A Desire to Grow

20 Un segnalibro d'autore per i nostri lettori
An Author's Bookmark for Our Readers

22 Bilancio ESG e PMI: da adempimento a leva finanziaria
ESG Reporting and SMEs: From Compliance to Financial Leverage



26 Quattro libri da mettere in valigia
Four Book to Pack in Your Suitcase

28 L'ombra del tempo: quando il sole scandiva le nostre giornate
The Shadow of Time: When the Sun Marked the Passage of Our Days

34 Norcia parla al mondo
Norcia Speaks to the World

Bechi Luserna, chi è costui?
Bechi Luserna, Who Is This Man?



44 Dal 1977, il valore di vestire bene
Since 1977, on Dressing Well

50 La tua pelle ricorda tutto, anche il sole
Your Skin Remembers Everything. Even the Sun

54 Più belli dentro e fuori
More Beautiful Inside and Out

64 Dietro ogni orologio c'è una storia
Behind Every Watch There is a Story

68 La Natura prende forma
Nature Takes Shape

72 L'equilibrio dello sguardo
The Balance of Vision

76 Lavorare tutti
Everyone to Work

80 L'Ottantennale della Quintana: Foligno celebra la leggenda infinita del Barocco
The Quintana Eighty-Anniversary: Foligno Celebrates the Never-ending Legend of the Baroque



88 Grani antichi, semi di futuro
Ancient Grains, Seeds of the Future

92 La farecchiata di roveja: tutta la Valnerina!
The Roveja Farecchiata: the Whole of Valnerina!

If you have a house in the Spoleto, Terni or Valnerina area please subscribe for free by email and ask for your complimentary copy



GARÇON

DI SIMONE BANDINI

(...) "Tu non ricordi la casa di questa mia sera.
Ed io non so chi va e chi resta"
Eugenio Montale, *La Casa dei Doganieri* (1930)

(...) "You don't remember the house of this evening
of mine.
And I don't know who goes and who stays"
Eugenio Montale, *The House of the Customs Officers* (1930)

L'estate, ovvero la stagione delle vacanze e della leggerezza per molti, della pesantezza, del cattivo gusto e della calura opprimente per altri.

Tempo di luce e giornate interminabili, abiti succinti, aperitivi a fine turno. Ritrovarsi. O forse meglio perdersi e dimenticarsi, visto il tedio, la mancanza di pudore e la cafonaggine che imperverano.

Tempo di feste di paese, frittture insalubri e canti popolari dimenticati, spesso stonati e disturbanti. Bambini al mare con le madri o con i nonni, mentre il solleone distende coperte infuocate sulle città, evocando atmosfere e sensazioni fine vita per chi resta.

Ci si sveste, che bello! Si sta in libertà, o per meglio dire in licenza.

Si mostra ciò che solitamente è nascosto: stagione dell'ostentazione, se vogliamo essere cattivi e precisi, della volgarità.

Garçon, s'il vous plaît...

È necessaria una bevanda miracolosa, un soma portentoso, per guarire il nostro pessimo umore – che ricorda molto da vicino quello di Riccardo III: "Ora l'inverno del nostro scontento è reso estate gloriosa da questo sole di York". Come passare da un presente oscuro e ammorbato a una fulgida era di pace e potere?

Come attuare uno sconcertante, subitaneo mutamento?

Con un ribaltamento di prospettiva.

Riflettiamo: lo spettacolo è degno di nota e attenta osservazione. Ci sono fenomenologie nuove e impreviste in rassegna. Non tutto si perde nel samsara dell'ovvio. In questo deserto popolato di mostri sorge il sentimento della qualità individuale, la percezione della differenza. Conosciamo noi stessi per antitesi. Sappiamo chi siamo attraverso ciò che (fortunatamente) non siamo: principio di individuazione.

Così mentre le autostrade si popolano di macchine cinesi e le spiagge di ciabatte carrarmato, un moto interno adrenalinico e futurista ci restituisce una forza ritrovata.

Partiamo dunque da questo, e costruiamo la nostra visione felice.

Summer, or the season of holidays and lightness for many, of heaviness, bad taste and oppressive heat for others.

Time of light and endless days, skimpy clothes, aperitifs at the end of the shift. Finding each other. Or perhaps to get lost and forget, given the boredom, lack of modesty and coarseness that rage.

Time for village festivals, unhealthy fried food and forgotten folk songs, often out of tune and disturbing.

Children at the beach with their mothers or grandparents, while the sun spreads fiery blankets over the city, evoking atmospheres and sensations at the end of life for those who remain.

You undress, how nice! You are free, or rather on leave.

What is usually hidden is shown: the season of ostentation, if we want to be mean and precise, of vulgarity.

Garçon, s'il vous plaît...

A miraculous drink, a portentous soma, is needed to heal our bad mood – which closely resembles that of Richard III: "Now the winter of our discontent is made glorious summer by this York sun". How to move from a dark and softened present to a shining era of peace and power?

How to implement a disconcerting, sudden change?

With a reversal of perspective.

Let's think: the show is noteworthy and careful observation is needed. There are new and unexpected phenomena under review. Not everything is lost in the samsara of the obvious. In this desert populated by monsters arises the feeling of individual quality, the perception of difference. We know ourselves by antithesis. We know who we are through what (fortunately) we are not: the principle of individuation.

While highways are populated with Chinese cars and beaches with tank slippers, an adrenaline-pumping and futuristic internal motion gives us a newfound strength.

So, let's start from this to build our happy vision.



ASCOLTO CONSIGLIATO
Recommended listening

'Summertime Sadness', Lana Del Rey



IL VALORE DEL TEMPO

The Value of Time

DI LEONARDO MASSACCESI

C'è una ricchezza che tutti possediamo e che, allo stesso tempo, sembra sfuggirci continuamente: il tempo.

Agende, scadenze, notifiche e impegni. Quotidianamente corriamo da un appuntamento all'altro, attraversiamo luoghi senza davvero guardarli, incontriamo persone senza trovare il tempo di ascoltarle fino in fondo.

L'estate, almeno in parte, interrompe questo meccanismo. Non perché il tempo aumenti, ma perché cambia il modo in cui scegliamo di viverlo. Una passeggiata in centro al tramonto, una cena all'aperto, una visita a un borgo vicino poco conosciuto, una conversazione che si prolunga oltre il necessario: sono momenti semplici che ci ricordano quanto valore possa esserci nelle cose che non hanno fretta.

Il nostro territorio segue questo ritmo in modo naturale. Non chiede di essere attraversato velocemente. Chiede di essere vissuto. Di fermarsi davanti a un panorama, di entrare in una bottega, di ascoltare la storia di chi porta avanti un'attività da generazioni o di chi ha scelto di investire qui il proprio futuro.

In fondo, ogni pagina di questa rivista nasce proprio da questa idea: dedicare tempo alle persone, alle imprese, ai progetti e ai luoghi che meritano di essere raccontati. Perché dietro ogni eccellenza non c'è soltanto un prodotto o un servizio, ma una storia. E ogni storia ha bisogno di tempo per essere compresa.

There is a treasure that we all possess and which, at the same time, seems to constantly slip through our fingers: time.

Diaries, deadlines, notifications and commitments. Every day we rush from one appointment to the next, passing through places without really looking at them, meeting people without finding the time to listen to them properly.

Summer, at least in part, breaks this cycle. Not because we have more time, but because the way we choose to experience it changes. A stroll through the town centre at sunset, an al fresco dinner, a visit to a little-known nearby village, a conversation that goes on longer than necessary: these are simple moments that remind us just how much value there can be in things that are unhurried.

Our local area follows this rhythm naturally. It doesn't ask to be rushed through. It asks to be experienced. To pause before a view, to step into a shop, to listen to the story of those who have been running a business for generations or of those who have chosen to invest their future here.

After all, every page of this magazine stems precisely from this idea: to devote time to the people, businesses, projects and places that deserve to be told about. Because behind every example of excellence there is not just a product or a service, but a story. And every story needs time to be understood.

Mentre sfogliate questo numero estivo, vi auguriamo di trovare non solo informazioni e spunti, ma anche qualche occasione per rallentare. Per osservare meglio ciò che vi circonda. Per riscoprire il piacere della curiosità. Per accorgervi che spesso le cose più interessanti non sono le più lontane, ma quelle che abbiamo sotto gli occhi ogni giorno.

Buona estate e buona lettura.

As you leaf through this summer issue, we hope you'll find not only information and inspiration, but also a chance to slow down. To take a closer look at your surroundings. To rediscover the joy of curiosity. To realise that often the most interesting things aren't the ones furthest away, but those right before our eyes every day.

Have a lovely summer and enjoy the read.



ASCOLTO CONSIGLIATO
Recommended listening

"Bianco", by Crayon Made Army

OTTANTA... VOGLIA DI CRESCERE!

A Desire to Grow

DI CLAUDIA CENCINI

FOTO DI ALBERTO BRAVINI

Dentro Terni c'è una piccola città verde nella città, un luogo che custodisce una storia sportiva straordinaria e che rappresenta uno dei fiori all'occhiello del territorio.

Il primo motivo è che ha appena compiuto 80 anni di successi sportivi e traguardi agonistici di livello internazionale. Non è uno stadio, ma il palazzetto del Circolo Scherma Terni, in via Guido Mirimao 1, immerso in una cornice che ricorda più un resort: un ingresso accogliente, un verde curato con passione e una piccola oasi naturalistica dove sentirsi a casa, a due passi dal centro cittadino. Basta un'occhiata per capire che qui nulla è lasciato al caso.



Within Terni lies a small, green oasis—a place that preserves an extraordinary sporting history and stands as one of the region's crown jewels.

The first reason is that it has just celebrated 80 years of sporting successes and international competitive achievements. It's not a stadium, but the Circolo Scherma Terni fencing hall, located in Via Guido Mirimao 1, nestled in a setting that feels more like a resort: a welcoming entrance, meticulously maintained green spaces, and a small natural oasis where you can feel right at home—just a stone's throw from downtown. One glance is enough to see that nothing here is left to chance.

Perché oggi “tirar” di scherma?

Perché è uno sport senza tempo, forte di una tradizione gloriosa e capace, oltre che di allenare il corpo, di formare il carattere. La scherma è uno “status mentis”, una scuola di disciplina, concentrazione e rispetto. Non tutti sanno che è la disciplina che ha regalato all'Italia il maggior numero di medaglie olimpiche.

Per molti anni la scherma è stata erroneamente considerata uno sport riservato a pochi o legato a un'idea di élite. Oggi questo stereotipo è stato in gran parte superato. “Non siamo uno sport per pochi – spiegano i componenti del circolo ternano – la scherma, almeno nei primi due anni, costa quanto il calcio o il tennis. Chi la paragona, per spese, all'equitazione commette un errore”. Acquistare una lama o una divisa in fibra di qualità comporta sì una spesa iniziale di un certo impatto, ma si tratta di materiali pensati per accompagnare l'atleta per molti anni. Inoltre, nella fase iniziale dell'attività gran parte dell'attrezzatura, comprese lame e corredo, viene messa a disposizione direttamente dal circolo.

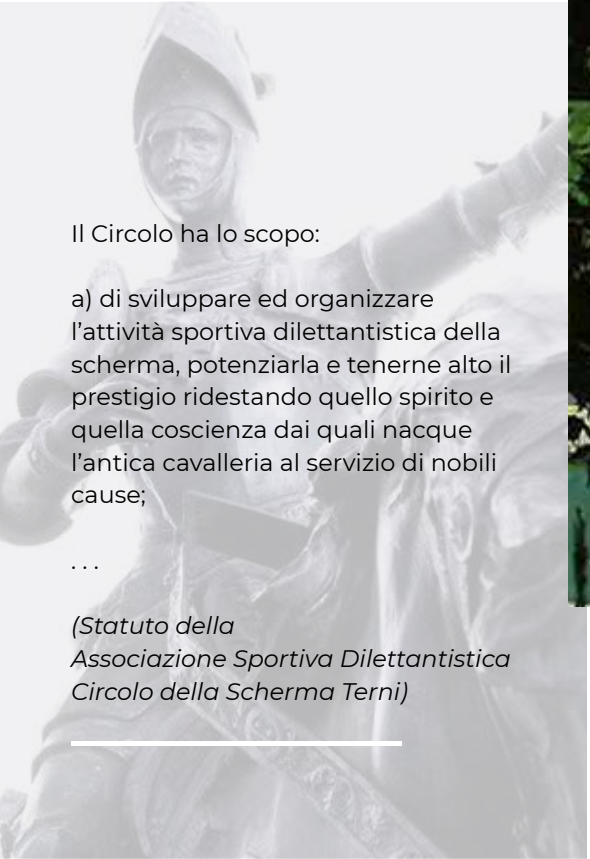
Why Take Up Fencing Today?

Because it is a timeless sport, rooted in a glorious tradition and capable not only of training the body but also of building character. Fencing is a “state of mind,” a school of discipline, concentration, and respect. Not everyone knows that it is the sport that has earned Italy the most Olympic medals. For many years, fencing was mistakenly considered a sport reserved for the few or associated with an elite image. Today, this stereotype has largely been dispelled. “We're not a sport for the few,” explain members of the Terni club. “Fencing, at least in the first two years, costs about the same as soccer or tennis. Anyone who compares it, in terms of expenses, to horseback riding is mistaken.” Purchasing a quality blade or a high-quality fiber uniform does indeed involve a significant initial expense, but these are materials designed to last the athlete for many years. Furthermore, during the initial phase of training, most of the equipment—including blades and gear—is provided directly by the club.



A dimostrare quanto la scherma sia una disciplina sempre più aperta e accessibile è anche il trend delle iscrizioni: ogni anno cresce il numero di bambini e bambine che scelgono di avvicinarsi con entusiasmo a uno sport dalle radici antichissime, ma capace di parlare con un linguaggio moderno alle nuove generazioni.

Una storia di stoccate vincenti!
Il Circolo Scherma Terni viene fondato nel 1946, nel Dopoguerra, in pieno clima di rina-



Il Circolo ha lo scopo:

a) di sviluppare ed organizzare l'attività sportiva dilettantistica della scherma, potenziarla e tenerne alto il prestigio ridestando quello spirito e quella coscienza dai quali nacque l'antica cavalleria al servizio di nobili cause;

...

*(Statuto della
Associazione Sportiva Dilettantistica
Circolo della Scherma Terni)*

scita, ma la tradizione schermistica cittadina ha radici molto più lontane. Le cronache rinascimentali tramandano il nome di un valente spadaccino ternano, tale Ludovico Aminale, citato tra i tredici cavalieri scelti per difendere l'onore della nazione nella celebre Disfida di Barletta del 1503. Bisognerà attendere quattro secoli per ritrovare fra i garibaldini il ternano Augusto Mezzetti, maestro di scherma che nel 1886 propose al sindaco della città la fondazione di una scuola di scherma, una richiesta sottoscritta da oltre quattromila cittadini, un vero exploit per l'epoca. Il consiglio comunale approvò la proposta il 15 ottobre 1886. Nasceva così la prima scuola di scherma di Terni. Le due guerre congelarono tutto fino alla rinascita dalle macerie belliche del circolo ad opera di un gruppo di coraggiosi fautori: Guido Paoloni alla

The trend in enrollment also demonstrates just how open and accessible fencing has become: every year, the number of boys and girls who enthusiastically choose to take up this sport—one with ancient roots yet capable of speaking a modern language to new generations—continues to grow.



A History of Victorious Thrusts
The Terni Fencing Club was founded in 1946, in the postwar period, amid a spirit of renewal, but the city's fencing tradition has much deeper roots. Renaissance chronicles mention the name of a skilled swordsman from Terni, Ludovico Aminale, who was counted among the thirteen knights chosen to defend the nation's honor in the famous Challenge of Barletta in 1503. It would take four centuries before another native of Terni, Augusto Mezzetti—a fencing master among Garibaldi's troops—proposed to the city's mayor in 1886 the establishment of a fencing school, a request endorsed by over four thousand citizens, a remarkable feat for the time. The city council approved the proposal on October 15, 1886. Thus, Terni's first fencing school was born. The two world wars brought everything to a standstill until the club was reborn from the rubble of war thanks to a group of courageous advocates: Guido Paoloni as president, Dante Galante and Lorenzo Giardini as technical directors, with the invaluable contribution of Waro Ascenzioni—the man after whom the

presidenza, Dante Galante e Lorenzo Giardini alla guida tecnica con il prezioso contributo di Waro Ascenzioni, colui al quale ancora oggi il circolo è intestato, che con lungimiranza e passione riprese in mano le sorti del sodalizio e lo fece rifiorire. Negli anni Sessanta il circolo collezionò importanti traguardi con schermitori ternani saliti ai vertici

nazionali, ma il risultato più importante porta la data del 21 giugno 1969: l'inaugurazione del Palazzetto della Scherma, progettato dall'arch. Maioli, la realizzazione di un sogno e molto più di una palestra: una seconda casa.

L'arte di diventare grandi
Fioretto, spada e sciabola, un tris che riassume un mix di valori. Fare scherma fa crescere, temprare il carattere, insegna il riguardo per chi si ha di fronte, in una parola è più di uno sport, a prescindere che lo si pratichi a livello agonistico o amatoriale, è una lezione di vita che fin da bambini aiuta a formarsi, a superare la paura dell'altro e aumenta l'autocontrollo, ma nello stesso tempo impara a perdere e soprattutto a rialzarsi. Chi vuole avvicinarsi a questo mondo ricco di storia e di fascino troverà atmosfere in grado di contagiare magicamente anche altri terreni culturali e artistici, come il cinema e la letteratura di tutti i tempi. Qui troverete ad accogliervi un team dinamico e affiatato che fa leva sul direttivo capitanato dal presidente Alberto Tiberi, da anni saldamente al timone del circolo, e su un nutrito gruppo di



The Club's purpose is:

a) to develop and organise amateur fencing activities, to strengthen them, and to uphold their prestige by reviving the spirit and ethos from which the ancient chivalry in the service of noble causes arose;

...

*(Bylaws of
Associazione Sportiva Dilettantistica
Circolo della Scherma Terni)*

club is still named today—who, with foresight and passion, took the club's fate into his own hands and brought it back to life. In the 1960s, the club achieved significant milestones with fencers from Terni, who rose to the top of the national rankings, but the most important milestone took place on June 21, 1969: the inauguration of the Palazzetto della Scherma, designed by architect Maioli—the realization of a dream and much more than just a gym: a second home.

The Art of Growing Up
Foil, épée, and sabre—a trio embodying a blend of values. Fencing helps you grow, builds character, and teaches respect for your opponent; in a word, it is more than just a sport. Practiced from childhood, whether at a competitive or recreational level, it is a life lesson helping shape one's character, overcome fear of others, and increase self-control—while also teaching how to lose and, above all, how to get back up. Anyone wishing to explore this world, rich in history and charm, will find an atmosphere capable of magically influencing other cultural and artistic fields as well—such as cinema and literature throughout the ages. Here, you'll be greeted by a dynamic and close-knit team led by the board of directors under President Alberto Tiberi—who has

volontari che gravitano ogni giorno nel palazzetto rendendolo sempre più vivo e attrattivo.

“Nel nostro circolo – sostiene Tiberi - si sente il rumore delle lame che s’incrociano, è un suono leggero, quasi musicale, che per migliaia di bambini ha segnato l’inizio di un percorso fatto di emozioni, gioco, amicizia, ma soprattutto crescita umana e sportiva”.

Sì, perché anche se la scherma è uno sport individuale non si è da soli, si disputa insieme nel perenne confronto con l’avversario, metaforicamente il proprio alter ego.

Forte di una storia prestigiosa, il circolo continua a crescere con lo sguardo rivolto al futuro. Per questo nasce la Leva Scherma 2026/2027, un invito rivolto a tutti i bambini e alle loro famiglie per scoprire uno degli sport più completi, educativi e affascinanti. Con percorsi differenziati per età e periodi di prova gratuita, il Circolo apre ancora una volta le proprie porte a chi desidera iniziare quest’avventura.

Terni, fucina di campioni

Al Circolo Scherma di Terni sono passati campioni olimpionici e altrettanti si sono formati, giovani promesse che hanno mosso i primi passi nel mondo della scherma e qui hanno fatto sbocciare il loro talento. Uno di loro è Alessio Foconi, classe 1989, schermatore specializzato nel fioretto, figura leader della scherma mondiale. Si può dire che Alessio è di casa, accompagnava fin da piccolissimo il papà che frequentava il circolo e, da grande, in forza all’Aeronautica Militare vi si allenava, così è nato il suo legame con la realtà ternana. I suoi titoli non si contano: campione mondiale di fioretto individuale nel 2018, campione europeo l’anno successivo, quattro volte campione italiano, vincitore di tre edizioni della coppa del mondo di specialità e medaglia d’argento alle ultime Olimpiadi di Parigi 2024. Protagonista di grandi imprese in veste di schermatore dal cuore d’oro, la sua arma vincente resta un’umanità di fondo che si sposa con un temperamento umile e volitivo che l’ha portato sull’Olimpo della scherma mondiale.

Oltre a Foconi, anche la pluricampionessa Valentina Vezzali conserva un forte legame con il Circolo Scherma Terni, dove si è allenata con lo storico maestro Giulio Tommassini, artefice dello sviluppo del fioretto nella sala ternana. Più recentemente è tornata a rappresentare il Circolo in occasione di importanti eventi, ricoprendo il ruolo di testimonial e presentatrice della cerimonia inaugurale dei Campionati del Mondo.

Grandi nomi che impreziosiscono il palmares del circolo ternano, ma che non si fermano alle medaglie, perché oltre ai trofei contano (e restano!) le persone.



Alessio Foconi e una giovane allieva

been firmly at the helm of the club for years—and by a large group of volunteers who gather daily at the arena, making it increasingly vibrant and appealing.

“In our club,” says Tiberi, “you can hear the sound of blades clashing—it’s a light, almost musical sound that, for thousands of children, has marked the beginning of a journey filled with excitement, play, friendship, but above all, personal and athletic growth.”

Yes, because even though fencing is an individual sport, you’re not alone; you compete together in a constant exchange with your opponent—metaphorically, your own alter ego.

Building on its prestigious history, the club continues to grow with its sights set on the future. This is why the 2026/2027 Fencing Recruiting Drive was launched—an invitation to all children and their families to discover one of the most well-rounded, educational, and fascinating sports. With programs tailored to different age groups and free trial periods, the club once again opens its doors to anyone wishing to embark on this adventure.

Terni, a breeding ground for champions

The Terni Fencing Club has been home to Olympic champions and has trained many more. Promising young athletes, who took their first steps in the world of fencing, saw their talent blossom here. One of them is Alessio Foconi, born in 1989, a fencer specializing in foil and a leading figure in the world of fencing. You could say Alessio is right at home here; from a very young age, he would accompany his father, who was a member of the club, and as an adult, while serving in the Italian Air Force, he trained there—which is how his connection to Terni began. His titles are too numerous to count: individual foil world champion in 2018, European champion the following year, four-time Italian champion, winner of three editions of the World Cup in his specialty, and silver medalist at the most recent 2024 Paris Olympics. A star of great achievements as a fencer with a heart of gold, his true strength lies in his fundamental humanity, combined with a humble and determined temperament that has carried him to the pinnacle of world fencing.

In addition to Foconi, multiple champion Valentina Vezzali also maintains a strong connection with the Circolo Scherma Terni, where she trained under the legendary coach Giulio Tommassini, who was instrumental in the development of foil fencing at the Terni club. More recently, she has returned to represent the club at major events, serving as a spokesperson and host of the opening ceremony of the World Championships. These

Quando il mondo arrivò a Terni

Nell'ottobre del 2023 per una settimana gli occhi della scherma mondiale si posarono su Terni. Il nuovo PalaTerni ospitò il Campionato del Mondo di Scherma Paralimpica, con centinaia di atleti provenienti da ogni continente, migliaia di presenze e una copertura internazionale. Per i promotori "l'assegnazione dell'evento fu il riconoscimento del lavoro svolto dal Circolo in decenni di attività e della sua capacità organizzativa. Nel progetto di candidatura si stimavano circa 30.000 presenze e un importante ritorno economico e turistico per l'intero territorio umbro. Non fu soltanto una manifestazione sportiva. Fu un suggello internazionale a coronamento di una storia iniziata molti anni prima, la dimostrazione che una società nata nel cuore dell'Umbria poteva organizzare con successo uno degli eventi cardine del panorama schermistico mondiale".

Un francobollo da record

Proprio per celebrare quel Campionato del Mondo venne realizzata una speciale emissione filatelica, dedicata all'evento e inserita nel programma nazionale degli eventi sportivi. È un pezzo unico, l'unico esemplare della serie a riportare in maniera evidente la dicitura "Terni". Sul francobollo spicca la Lancia di Luce di Arnaldo Pomodoro, simbolo della città, uno schermidore paralimpico in carrozzina e il Palazzo della Fondazione Carit, a simboleggiare il legame indissolubile fra sport, territorio e comunità. La grafica del francobollo rende omaggio alla città ospitante, agli atleti e a tutti coloro che hanno contribuito al successo del Mondiale. Un piccolo rettangolo di carta destinato a viaggiare nel tempo. Proprio come il circolo, ormai a pieno titolo un pezzo di storia cittadina.

are big names that enrich the Terni club's list of achievements, but their legacy extends beyond medals, because beyond the trophies, it is the people who matter—and who remain!

When the World Came to Terni

In October 2023, for one week, the eyes of the global fencing community were on Terni. The new PalaTerni hosted the Paralympic Fencing World Championships, featuring hundreds of athletes from every continent, thousands of spectators, and international media coverage. For the organisers, "being awarded the event was recognition of the work carried out by the club over decades of activity and of its organisational capabilities." The bid proposal estimated approximately 30,000 attendees and significant economic and tourism benefits for the entire Umbrian region. It was not merely a sporting event. It was an international seal of approval crowning a story that began many years earlier—proof that a club founded in the heart of Umbria could successfully organise one of the flagship events on the global fencing scene."

A Record-Breaking Stamp

To celebrate that World Championship, a special stamp issue was created, dedicated to the event and included in the national program of sporting events. It is a unique piece—the only stamp in the series to clearly feature the word "Terni." The stamp features Arnaldo Pomodoro's "Lancia di Luce" (Spear of Light)—a symbol of the city—a Paralympic fencer in a wheelchair, and the Palazzo della Fondazione Carit, symbolizing the unbreakable bond between sports, the local area, and the community. The stamp's design pays tribute to the host city, the athletes, and everyone



Work in progress

Il presidente Alberto Tiberi incarna appieno lo spirito positivo e propositivo del circolo che guida. Ha la tempra del leader: instancabile, passa con naturalezza da un progetto all'altro senza mai perdere di vista l'obiettivo. Ha sempre tutto sotto controllo e i risultati sono la conferma di un lavoro costante.

Ci sono realtà sportive che potrebbero appartenere a qualsiasi luogo, e altre che finiscono per riflettere il carattere della città che le ospita. Il Circolo Scherma Terni appartiene senza dubbio a queste ultime. Terni è la città di San Valentino, delle architetture storiche e della Lancia di Luce, della Cascata delle Marmore e del Parco del Nera, ma è anche la città dell'energia, dell'acciaio e del lavoro, elementi che ne hanno plasmato l'identità. In questo contesto, la scherma sembra trovare una naturale collocazione: una disciplina che unisce metallo e precisione, velocità e controllo, rigore ed eleganza.

Forte della sua tradizione, il Circolo continua oggi a investire sul proprio sviluppo con interventi importanti e concreti. Tra i progetti più significativi c'è un importante piano di riqualificazione della struttura in chiave ecosostenibile, come spiega il consigliere Piero Sapora: «Grazie al Comune e alla Fondazione Carit abbiamo avviato un percorso di ammodernamento già in fase di realizzazione che prevede un importante intervento di efficientamento energetico, basato sull'adozione di pompe di calore e sull'installazione di un impianto fotovoltaico. Un investimento che coniuga innovazione, sostenibilità e attenzione all'ambiente,

who contributed to the World Championships' success. A small rectangle of paper destined to travel through time. Just like the club, which has now rightfully become a part of the city's history.

Work in progress

President Alberto Tiberi fully embodies the positive and proactive spirit of the club he leads. He has the makings of a leader: tireless, he moves effortlessly from one project to the next without ever losing sight of the goal. He always has everything under control, and the results are proof of his consistent hard work.

There are sports organizations that could be based anywhere, and others that end up reflecting the character of the city that hosts them. The Terni Fencing Club undoubtedly belongs to the latter category. Terni is the city of St. Valentine, historic architecture, and the Lancia di Luce; of the Marmore Falls and the Nera Park—but it is also the city of energy, steel, and labor, elements that have shaped its identity. In this context, fencing seems to find its natural place: a discipline that combines metal and precision, speed and control, rigor and elegance.

Building on its tradition, the Club continues today to invest in its development through significant and concrete initiatives. Among the most significant projects is a major plan to renovate the facility with an emphasis on environmental sustainability, as Board Member Piero Sapora explains: "Thanks to the City and the Carit Foundation, we have launched a modernization initiative—already underway—that includes a major energy efficien-



Apertura Campionati di Scherma Paralimpica 2023. I volontari delle Scuole - Foto Bizzi A/ Pagliaricci L.

rendendo il circolo ancora più moderno ed efficiente.»

Scuola di vita

L'attività del Circolo Scherma Terni si divide nell'organizzazione di più attività che esulano dall'ambito prettamente sportivo. Organizza campus, eventi e mette chi lo frequenta in contatto con la filosofia del "campione" umano. Il messaggio che



arriva è che solo se sei una persona di valore potrai eccellere nello sport è un po' la massima di fondo alla base del sodalizio e l'input su cui impostare le dinamiche organizzative che alternano i corsi di scherma tradizionali con altre attività formative e di socializzazione, come il campus appena concluso. Una settimana densa di eventi... e che settimana! "Abbiamo vissuto giornate piene di sorrisi, divertimento e nuove emozioni – spiegano gli organizzatori – ogni giorno i nostri bambini hanno costruito nuove amicizie, hanno condiviso esperienze e creato ricordi che porteranno con sé. Con il laboratorio di teatro stanno imparando a conoscere meglio sé stessi e a dare voce alle proprie emozioni, trasformando fantasia e creatività in piccoli capolavori. E naturalmente non poteva mancare lo sport, fra una rivisitazione ludica di "Giochi senza frontiere", sfide di squadra e le immancabili Olimpiadi del venerdì. Ogni momento è stata un'occasione per divertirsi, partecipare e mettersi in gioco".

Il potere dei sogni

Oggi l'obiettivo del Circolo Scherma Terni è ampliare i propri orizzonti e superare i confini del capoluogo umbro per far conoscere la propria attività anche su scala internazionale. Un traguardo naturale per una realtà che ha appena compiuto ottant'anni e che, proprio oggi, si prepara a vivere una nuova stagione di crescita. In questo lungo percorso sono cambiate le tecnologie, i metodi di insegnamento e perfino le armi, ma lo spirito

cy upgrade, based on the adoption of heat pumps and the installation of a solar power system. This investment combines innovation, sustainability, and environmental responsibility, making the club even more modern and efficient."

School of Life

The activities of the Terni Fencing Club extend beyond the purely athletic environment. It organizes camps and events and introduces its members to the philosophy of the "champion" as a human being. The message—that you can only excel in sports if you are a person of character—is, in a way, the guiding principle underlying the club and the foundation upon which its organizational structure is built. This structure alternates traditional fencing courses with other educational and social activities, such as the recently concluded camp. A week packed with events... and what a week it was! "We experienced days



filled with smiles, fun, and new emotions," explain the organisers. "Every day, our children made new friends, shared experiences, and created memories they'll carry with them. Through the theater workshop, they're learning to understand themselves better and give voice to their emotions, transforming imagination and creativity into little masterpieces." And of course, sports were a must, ranging from a playful reimagining of "Games Without Borders" to team challenges and the ever-popular Friday Olympics. Every moment was an opportunity to have fun, participate, and step up to the challenge."

The Power of Dreams

Today, the goal of the Circolo Scherma Terni is to broaden its horizons and go beyond the borders of the Umbrian capital to raise awareness of its activities on an international scale. This is a natural milestone for an organisation that has just celebrated

LEVA SCHERMA 2026/27

CORSI IN PROGRAMMA

LUDOSCHERMA

Per i nati 2020/2021



Il corso di Ludo Scherma fa riferimento all'età prescolare ed è propedeutico all'approccio con questo sport. Il corso prevede la ginnastica psicomotoria perché i bambini in questa fascia di età devono cominciare a sviluppare il rapporto con il loro corpo e in relazione allo spazio che vivono.

2 settimane gratuite

A partire dal 02/10/2026

TOPOLINI

Per i nati 2018/2019



L'attività inizia con il riscaldamento e prosegue con esercizi mirati alla propriocettività e coordinazione, introducendo strumenti e movimenti propedeutici alla scherma, come la guardia, la prima posizione, passi avanti, passi indietro, affondi e progressivamente l'utilizzo della maschera e l'arma. Vengono utilizzate armi in plastica.

2 mesi gratuiti

A partire dal 01/10/2026

JUNIOR

Per i nati dal 2004 al 2017



L'attività inizia con il riscaldamento e prosegue con esercizi mirati alla propriocettività e coordinazione, introducendo strumenti e movimenti propedeutici alla scherma, come la guardia, la prima posizione, passi avanti, passi indietro, affondi e progressivamente l'utilizzo della maschera e l'arma. Vengono utilizzate armi in plastica.

1 mese gratuito

A partire dal 01/09/2026

ADULTI

+ 18 anni



Corso riservato ad uomini e donne dai 18 ai 90 anni, sia per chi ha già praticato la scherma sia per tutti i neofiti. Il corso è seguito da Maestri Federali ed è volto a sviluppare la tecnica schermistica partendo dalle basi dell'utilizzo della spada fino a perfezionare e approfondire le tecniche più avanzate anche delle specialità del fioretto e della sciabola.

2 lezioni gratuite

A partire dal 01/09/2026

SCHERMA PARALIMPICA



Il corso sarà seguito da Maestri abilitati CIP e Federazione Italiana Scherma al fine di garantire la preparazione più idonea a ogni singola esigenza affinché ogni partecipante possa sentirsi seguito in maniera specifica.

4 lezioni gratuite

A partire dal 01/09/2026

è rimasto immutato, tramandato di generazione in generazione: crescere come atleti e come persone.

“Crediamo sia giusto farci conoscere di più, per raccontare a un pubblico sempre più ampio cosa facciamo e come lo facciamo.” Un percorso fondato sui risultati, che testimonia la volontà del circolo di continuare a crescere anche oltre i propri confini.

Ogni giorno la porta del Palazzetto “Waro Ascenzioni” si apre per accogliere nuovi sogni. È una storia che si rinnova continuamente, pronta a scrivere nuove pagine.

“Forse, proprio mentre state leggendo queste righe – immagina il presidente – una bambina di sette anni sta osservando incuriosita la fotografia di copertina di questa rivista. Forse chiederà ai suoi genitori: “Posso provare anch'io?”. Se accadrà, una tradizione che affonda le proprie radici in oltre cinque secoli di storia continuerà ancora una volta.”

Al cancello del circolo c'è chi arriva stringendo la mano della mamma, chi osserva incuriosito le pedane, chi indossa una maschera troppo grande per il proprio viso e sorride. Nessuno può sapere se quel bambino diventerà un campione. Di certo, da quel giorno inizierà ad apprendere qualcosa che va oltre la scherma: il rispetto, la disciplina, il coraggio. È questo il patrimonio più prezioso del Circolo, costruito fin da piccoli, stoccata dopo stoccata.

Oggi, come nel 1946, il futuro del Circolo Scherma Terni ha sempre lo stesso volto: quello di un bambino che entra in palestra con un sogno negli occhi.

its 80th anniversary and is, right now, preparing to embark on a new phase of growth. Throughout this long journey, technologies, teaching methods, and even the weapons have changed, but the spirit has remained unchanged, passed down from generation to generation: to grow as athletes and as people.

“We believe it's important to raise our profile, to share with an ever-wider audience what we do and how we do it.” This path is built on results, reflecting the club's determination to continue growing even beyond its own borders. Every day, the doors of the “Waro Ascenzioni” Sports Hall open to welcome new dreams. It is a story that is constantly renewing itself, ready to write new chapters.

“Perhaps, just as you're reading these lines,” the president imagines, “a seven-year-old girl is looking curiously at the cover photo of this magazine. Perhaps she'll ask her parents, ‘Can I try it, too?’ If that happens, a tradition rooted in over five centuries of history will continue once again.”

At the club's gate, some arrive holding their mother's hand, others look curiously at the fencing pistes, and still others wear a mask that's too big for their face and smile. No one can know if that child will become a champion. What is certain is that, from that day on, they will begin to learn something that goes beyond fencing: respect, discipline, and courage. This is the club's most precious legacy, built from a young age, thrust after thrust.

Today, just as in 1946, the future of the Circolo Scherma Terni always has the same face: that of a child entering the gym with a dream in their eyes.



PUOI CONTARE SU DI NOI



Trasporti sanitari privati
per visite, terapie e
ricoveri programmati

Accompagniamo ogni persona con **attenzione**, mezzi attrezzati e **personale qualificato**, per rendere ogni trasferimento **semplice e sereno**.



**Visite
specialistiche**



Terapie



Dimissioni



Ricoveri

0743 49834



VIA ANTONIO GULLOTTI 49 www.stelladitaliaspoleto.it
MADONNA DI LUGO



Circolo Scherma Terni Waro Ascenzioni

Via Guido Mirimao 1, 05100 Terni
0744-404411 - 320 0634095
info@circoloschermaterni.it
circoloschermaterni.it



Visita il sito del Circolo

UN SEGNALIBRO D'AUTORE PER I NOSTRI LETTORI

An Author's Bookmark for our Readers

A CURA DELLA REDAZIONE

Con questo nuovo Segnalibro d'Autore, Valley Life rende omaggio alla Valnerina, terra di straordinaria bellezza, storia e identità. Dopo Spoleto e Terni, è questo angolo autentico dell'Umbria a raccontarsi attraverso il segno e la sensibilità di Paolo Petrangeli, artista originario di Norcia e profondamente legato alla sua terra. Il segnalibro nasce proprio da questo rapporto speciale con la Valnerina: un omaggio a un territorio dove la natura è protagonista, tra montagne, boschi e paesaggi di rara bellezza che continuano a ispirare la sua ricerca artistica.

Paolo Petrangeli è nato a Norcia nel 1980 e ha sviluppato fin da giovane una profonda passione per il disegno. Ha studiato all'Istituto d'arte di Spoleto "Leoncillo Leonardi" e successivamente si è formato all'Accademia di Belle Arti di Roma.

Dopo gli studi è cominciata la sua ricerca e crescita nell'ambito artistico. Nel 2011 ha partecipato, presso la Mondo Bizarro Gallery di Roma, alla mostra "Italian pop surrealism", un evento che ha messo in luce i nomi emergenti e promettenti di quel periodo. Da quel momento ha collaborato con diverse gallerie d'arte italiane e internazionali, tra cui la Modern Eden Gallery di San Francisco, l'Inverarity Gallery nel Regno Unito, la Nero Gallery di Roma, la Nucleus Gallery di Portland e la Flower Pepper Gallery di Pasadena. Nel 2014, ha contribuito al progetto M.U.Ro., patrocinato dal Comune di Roma, realizzando un murales di street art nella storica zona del Quadraro.

I suoi lavori hanno trovato spazio in numerose pubblicazioni di arte e illustrazione tra cui FX Magazine, "Illustrati" di Logos Edizioni, Monster Project e Flewid Book, distribuite in Italia, Stati

With this new Artist's Bookmark, Valley Life pays tribute to the Valnerina, a land of extraordinary beauty, history, and identity. Following Spoleto and Terni, it is this authentic corner of Umbria that tells its story through the art and sensibility of Paolo Petrangeli, an artist originally from Norcia who is deeply connected to his homeland. The bookmark stems precisely from this special relationship with the Valnerina: a tribute to a region

where nature takes center stage, amid mountains, forests, and landscapes of rare beauty that continue to inspire his artistic exploration.

Paolo Petrangeli was born in Norcia in 1980 and developed a deep passion for drawing from a young age. He studied at the "Leoncillo Leonardi" Art Institute in Spoleto and later trained at the Academy of Fine Arts in Rome.

After completing his studies, he began his artistic exploration and development. In 2011, he participated in the exhibition "Italian Pop Surrealism" at the Mondo Bizarro Gallery in Rome, an event

that highlighted the emerging and promising artists of that period. Since then, he has collaborated with various Italian and international art galleries, including the Modern Eden Gallery in San Francisco, the Inverarity Gallery in the United Kingdom, the Nero Gallery in Rome, the Nucleus Gallery in Portland, and the Flower Pepper Gallery in Pasadena. In 2014, he contributed to the M.U.Ro. project, sponsored by the City of Rome, creating a street art mural in the historic Quadraro neighborhood.

His work has appeared in numerous art and illustration publications, including FX Magazine, "Illustrati" by Logos Edizioni, Monster Project, and

Uniti e Gran Bretagna. Negli ultimi anni, spinto dalla sua passione per la letteratura, in particolare quella dedicata ai più giovani, si è specializzato nel campo dell'illustrazione infantile presso l'Ars in Fabula di Macerata. A novembre 2025 è stato pubblicato l'albo illustrato "In una notte d'inverno", scritto da Giulia Bracco con le illustrazioni di Paolo Petrangeli, edito da Emme edizioni.

Le sue immagini, create con contrasti di colori caldi e freddi e ricche di dettagli, ci raccontano di personaggi immersi in atmosfere sospese e fiabesche, creature a volte bizzarre a stretto contatto con la natura, il mondo che le circonda e con gli animali che lo popolano. Animali antropomorfi, sirene, bambini, insetti, mostri e robot sono solo una parte dell'immaginario che prende vita nel lavoro di Paolo Petrangeli, rappresentati su carta o su tela con dovizia di particolari, sfumature e con accostamenti cromatici raffinati. La tecnica pittorica di Paolo Petrangeli prende spunto dalla tradizione della pittura classica, che ha saputo reinterpretare in modo personale, avvalendosi di una varietà di strumenti quali matite colorate, pastelli a olio, acrilici e colori ad olio, unendo il tutto, a volte, con l'uso del digitale.

Attualmente continua a portare avanti vari progetti nel campo dell'arte e nell'editoria per ragazzi. Vive e lavora a Roma.



"Tramonto nel verde"
Paolo Petrangeli

Flewid book, distributed in Italy, the United States, and Great Britain. In recent years, driven by his passion for literature—particularly children's literature—he specialized in children's illustration at Ars in Fabula in Macerata. In November 2025, the picture book *In una notte d'inverno* (On a Winter Night), written by Giulia Bracco with illustrations by Paolo Petrangeli, was published by Emme Edizioni.

His images, created with contrasts of warm and cool colors and rich in detail, depict characters immersed in ethereal, fairy-tale atmospheres—sometimes bizarre creatures in close contact with nature, the world around them, and the animals that inhabit it. Anthropomorphic animals, mermaids, children, insects, monsters, and robots are just a part of the imaginative world that comes to life in Paolo Petrangeli's work, rendered on paper or canvas with a wealth of detail, subtle nuances, and refined color combinations. Paolo Petrangeli's painting technique draws inspiration from the tradition of classical painting, which he has reinterpreted in his own personal style, using a variety of media such as colored pencils, oil pastels, acrylics, and oil paints, sometimes combining these with digital techniques.

He is currently continuing to work on various projects in the fields of art and children's publishing. He lives and works in Rome.



BUSINESS

BILANCIO ESG E PMI: DA ADEMPIMENTO A LEVA FINANZIARIA

ESG Reporting and SMEs: From Compliance to Financial Leverage

Molti imprenditori ritengono ancora che la rendicontazione ESG (Environmental, Social, Governance) riguardi esclusivamente le grandi multinazionali. In realtà, il quadro normativo europeo e le richieste del mercato stanno modificando profondamente questo scenario, coinvolgendo progressivamente anche le piccole e medie imprese. Oggi la sostenibilità non è più soltanto una scelta reputazionale, ma un elemento strategico per valutare la solidità, la capacità di adattamento e la competitività dell'impresa nel medio-lungo periodo.

Per anni la rendicontazione non finanziaria è stata considerata un adempimento riservato alle società di maggiori dimensioni. Con la Direttiva (UE) 2022/2464 (Corporate Sustainability Reporting Directive – CSRD), pur in un contesto europeo ancora in evoluzione, gli effetti della disciplina si riflettono già lungo le filiere produttive e nei rapporti con il sistema finanziario. Le imprese soggette agli obblighi di rendicontazione richiedono infatti ai fornitori informazioni sempre più dettagliate sulle performance ESG, con ricadute concrete anche su PMI e microimprese.

Questa trasformazione incide direttamente sulla gestione aziendale. Sul piano ambientale, in coerenza con il Regolamento (UE) 2020/852 sulla Tassonomia europea, investire nell'efficienza energetica, ottimizzare l'uso delle risorse, ridurre gli sprechi e valorizzare la filiera corta significa migliorare l'efficienza gestionale, contenere i costi e rafforzare i margini operativi.

Sul piano sociale, soprattutto nei comparti ad alta intensità di lavoro come turismo, ristorazione, agroalimentare e servizi, investire in welfare, formazione, sicurezza sul lavoro e corrette pratiche contrattuali contribuisce a ridurre il turnover, au-

PARLA L'ESPERTO EXPERT SPEAKS

A cura di
Maria Chiara Sordini
Dottore commercialista, Revisore legale e Certified advisor CCIAA Dubai



Many entrepreneurs still believe that ESG (Environmental, Social, Governance) reporting applies exclusively to large multinational corporations. In reality, the European regulatory framework and market demands are profoundly changing this landscape, gradually extending to include small and medium-sized enterprises as well. Today, sustainability is no longer merely a reputational choice but a strategic factor in assessing a company's resilience, adaptability, and competitiveness over the medium to long term.

For years, non-financial reporting was considered a requirement reserved for larger companies. With Directive (EU) 2022/2464 (Corporate Sustainability Reporting Directive—CSRD), even within a European context that is still evolving, the effects of these regulations are already being felt throughout supply chains and in relationships with the financial system. In fact, companies subject to reporting requirements are asking their suppliers for increasingly detailed information on ESG performance, with concrete implications even for SMEs and microenterprises.

This transformation has a direct impact on business management. From an environmental perspective, in line with Regulation (EU) 2020/852 on the European Taxonomy, investing in energy efficiency, optimizing resource use, reducing waste, and promoting short supply chains means improving operational efficiency, containing costs, and strengthening operating margins.

mentare il coinvolgimento dei dipendenti e rendere l'impresa più attrattiva.

Anche la governance assume un ruolo centrale. L'adozione di procedure organizzative e sistemi di controllo coerenti con i principi ESG si integra con quanto previsto dall'articolo 2086 del Codice Civile e dal Codice della crisi d'impresa e dell'insolvenza (D.Lgs. 14/2019), rafforzando la continuità aziendale e la capacità di intercettare tempestivamente eventuali situazioni di crisi.

La sfida più rilevante riguarda il rapporto con il sistema finanziario. Le Linee guida della European Banking Authority (EBA) prevedono una progressiva integrazione dei fattori ESG nella valutazione del rischio da parte degli intermediari. Un'impresa che misura e documenta i propri indicatori di sostenibilità dispone quindi di strumenti più efficaci per dialogare con il sistema bancario, mentre l'assenza di dati strutturati può incidere negativamente sul profilo di rischio.

Parallelamente, le imprese capofiliera richiedono sempre più spesso ai fornitori standard ESG verificabili. La capacità di fornire dati attendibili diventa così un fattore competitivo, utile sia per consolidare i rapporti commerciali sia per accedere a nuove opportunità di mercato.

Intraprendere un percorso ESG non significa rivoluzionare l'organizzazione aziendale, ma valorizzare ciò che l'impresa già realizza in termini di sostenibilità, trasformandolo in informazioni misurabili, verificabili e comunicabili attraverso una rendicontazione strutturata. In questo processo, il supporto del commercialista e del revisore assume un ruolo strategico nell'integrare gli aspetti ESG nella pianificazione aziendale e nella gestione del rischio.

Per le PMI la sostenibilità non è più un tema da rinviare. In un mercato sempre più orientato alla trasparenza e alla gestione dei rischi, misurare e rendicontare le proprie performance ESG significa rafforzare la competitività, facilitare il dialogo con il sistema finanziario e creare le condizioni per una crescita stabile e duratura.

Studio Maria Chiara Sordini
Spoleto, Via Marconi 2/a
studiomcsordini@gmail.com
0743 674118 - 328 4691723

From a social perspective, especially in labor-intensive sectors such as tourism, hospitality, agri-food, and services, investing in employee welfare, training, workplace safety, and fair contracting practices helps reduce employee turnover, increase employee engagement, and make the company more attractive.

Governance also plays a central role. The adoption of organizational procedures and control systems consistent with ESG principles aligns with the provisions of Article 2086 of the Civil Code and the Code on Corporate Crisis and Insolvency (Legislative Decree 14/2019), strengthening business continuity and the ability to promptly identify potential crisis situations.

The most significant challenge concerns the relationship with the financial system. The European Banking Authority (EBA) guidelines call for the gradual integration of ESG factors into risk assessments conducted by financial intermediaries. A company that measures and documents its sustainability indicators therefore has more effective tools for engaging with the banking system, while the absence of structured data can negatively impact its risk profile.

At the same time, lead companies in supply chains are increasingly requiring their suppliers to meet verifiable ESG standards. The ability to provide reliable data thus becomes a competitive advantage, useful both for strengthening business relationships and for accessing new market opportunities.

Embarking on an ESG journey does not mean revolutionizing the company's organizational structure, but rather leveraging what the company already achieves in terms of sustainability, transforming it into measurable, verifiable, and communicable information through structured reporting. In this process, the support of the accountant and auditor plays a strategic role in integrating ESG aspects into business planning and risk management.

For SMEs, sustainability is no longer an issue that can be put off. In a market increasingly focused on transparency and risk management, measuring and reporting on ESG performance means strengthening competitiveness, facilitating dialogue with the financial sector, and creating the conditions for stable and sustainable growth.



Orologio solare - Casa privata (Spoleto)

CULTURE

QUATTRO LIBRI DA METTERE IN VALIGIA

Four Books to Pack in Your Suitcase

A CURA DELLA REDAZIONE

L'estate è la stagione in cui il tempo sembra allungarsi. Le giornate diventano più lunghe, gli impegni rallentano e perfino una panchina all'ombra, un viaggio in treno o un pomeriggio sotto l'ombrellone possono trasformarsi nel posto giusto per aprire un libro. Abbiamo scelto quattro titoli molto diversi tra loro: un gioco investigativo, un catalogo delle meridiane e degli orologi a sei ore in Umbria, una storia sulla forza della gentilezza e una raccolta da assaporare a piccoli morsi. Quattro modi di partire, anche restando fermi.

MURDOKU: IL DELITTO SI RISOLVE SOTTO L'OMBRELLONE

Non sempre il libro dell'estate deve avere capitoli, protagonisti e una trama da seguire dall'inizio alla fine. Murdoku, di Manuel Garand, mette insieme due passioni difficili da abbandonare: il crime e i giochi di logica. Ottanta scene del crimine, una serie di sospettati e tanti indizi da incrociare secondo un meccanismo ispirato al sudoku. Si può affrontare un caso alla volta, tra un bagno e un aperitivo, armati soltanto di matita, gomma e un po' di intuito. Leggero, colorato e sorprendentemente coinvolgente: il passatempo ideale per chi, anche in vacanza, non riesce a smettere di fare domande.

LE ANTICHE ORE: ALLA SCOPERTA DI UN MONDO SORPRENDENTE

Le antiche ore. Meridiane e orologi alla romana nei comuni dell'Umbria, di Mauro Bifani e Manlio Suvieri, torna in questa edizione aggiornata come prezioso viaggio alla scoperta del patrimonio gnomonico umbro. Una lettura ideale per il tempo lento dell'estate, arricchita dall'introduzione di Francesco Rosi, al quale questo numero di Valley Life dedica un approfondimento sul fascino e sulla storia delle meridiane.

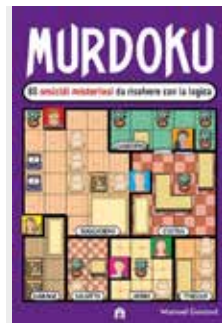
Summer is the season when time seems to stretch out. The days grow longer, our schedules slow down, and even a bench in the shade, a train journey or an afternoon under a parasol can become the perfect spot to open a book. We've chosen four very different titles: a detective game, a catalogue of sundials and six-hour clocks in Umbria, a story about the power of kindness, and a collection to be savoured in small bites. Four ways to set off on a journey, even whilst staying put.

MURDOKU: SOLVING CRIMES UNDER THE BEACH UMBRELLA

A summer book does not always need chapters, protagonists and a plot to follow from beginning to end. Murdoku, by Manuel Garand, combines two difficult-to-resist passions: crime fiction and logic puzzles. There are eighty crime scenes, a cast of suspects and numerous clues to cross-reference using a mechanism inspired by sudoku. Readers can tackle one case at a time, between a swim and an aperitif, armed only with a pencil, an eraser and a little intuition. Light, colourful and surprisingly absorbing, it is an ideal pastime for anyone who cannot stop asking questions—even on holiday.

ANCIENT TIMEKEEPING: DISCOVERING A SURPRISING WORLD

Le antiche ore. Meridiane e orologi alla romana nei comuni dell'Umbria, by Mauro Bifani and Manlio Suvieri, returns in this updated edition as a fascinating journey of discovery through Umbria's gnomonic heritage. An ideal read for the leisurely pace of summer, enriched by an introduction by Francesco Rosi, to whom this issue of *Valley Life* dedicates an in-depth feature on the charm and history of sundials.



THEO DA GOLDEN: LA FELICITÀ PASSA DAGLI ALTRI

Un anziano sconosciuto arriva nella piccola città americana di Golden e, in una caffetteria, rimane affascinato da novantadue ritratti degli abitanti. Decide di acquistarli tutti e di riconsegnarli, uno dopo l'altro, alle persone raffigurate. Da questo gesto semplice prende vita il romanzo corale di Allen Levi. Theo osserva, ascolta e riconosce le ferite che gli altri hanno imparato a nascondere; ogni consegna diventa così un incontro capace di riannodare legami e restituire fiducia. È una lettura luminosa, emozionante senza essere pesante, che ricorda come la felicità possa assumere la forma discreta di un'attenzione, di una parola o di una gentilezza inattesa.

I TRAMEZZINI DI ROCCO SCHIAVONE: STORIE A PICCOLI MORSI

Il titolo è già un invito alla lettura estiva. Con I tramezzini di Rocco Schiavone, Antonio Manzini raccoglie storie che attraversano l'infanzia e la maturità del suo vicequestore, Roma e Aosta, le amicizie di sempre e i casi di polizia. In queste pagine convivono umorismo e malinconia, suspense e sensibilità, sarcasmo e memoria. Chi conosce Rocco ritroverà il suo carattere ruvido e irresistibile; chi non lo ha mai incontrato potrà avvicinarsi al personaggio attraverso episodi brevi, da leggere davvero "a piccoli morsi". Una compagnia perfetta per il viaggio, con il sapore delle storie raccontate bene e senza fretta.

Il bello delle letture estive è che non devono dimostrare nulla. Possono farci sorridere, commuovere, riflettere o semplicemente tenere occupate le mani e la mente per qualche ora. Il libro giusto è quello che ci fa dimenticare l'orologio e ci accompagna nel ritmo più libero della stagione. In valigia, in fondo, occupa poco spazio. Ma può portarci molto lontano.

THEO OF GOLDEN: HAPPINESS COMES THROUGH OTHERS

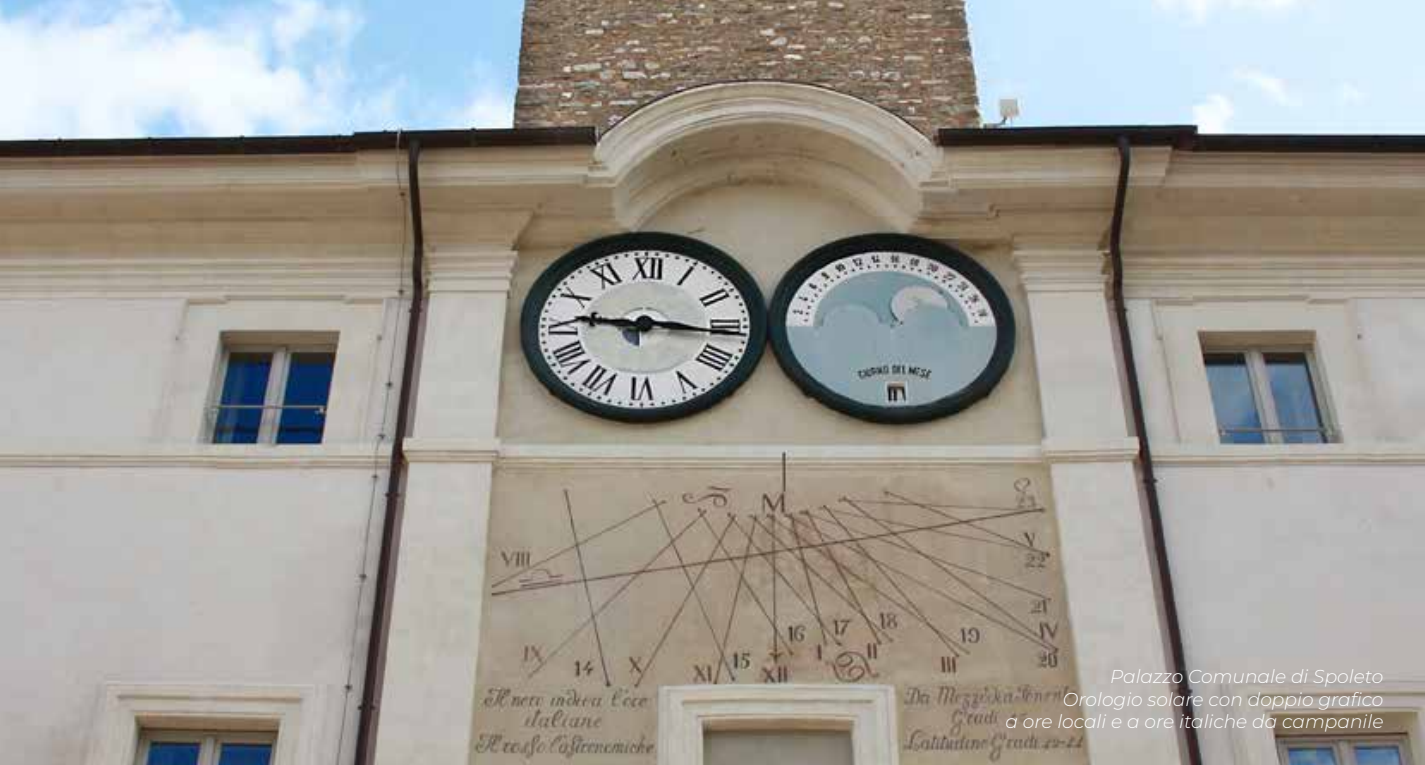
An elderly stranger arrives in the small American town of Golden and is captivated by ninety-two portraits of local residents displayed in a café. He decides to buy them all and return them, one by one, to the people they depict. This simple gesture sets Allen Levi's ensemble novel in motion. Theo watches, listens and recognises the wounds that others have learned to conceal; every delivery becomes an encounter capable of repairing connections and restoring trust. Luminous and moving without becoming burdensome, the story reminds us that happiness can take the quiet form of attention, a kind word or an unexpected act of generosity.

I TRAMEZZINI DI ROCCO SCHIAVONE: STORIES IN SMALL BITES

The title itself feels like an invitation to summer reading. In I tramezzini di Rocco Schiavone, Antonio Manzini brings together stories spanning his deputy police chief's childhood and adulthood, Rome and Aosta, lifelong friendships and criminal investigations. Humour and melancholy, suspense and sensitivity, sarcasm and memory share the page. Readers who already know Rocco will rediscover his rough, irresistible character; newcomers can meet him through short episodes that really can be enjoyed "in small bites". It is a perfect travelling companion, with the flavour of stories told well and without haste.

The beauty of summer reading is that it does not have to prove anything. A book may make us smile, move us, encourage reflection, or simply occupy our hands and thoughts for a few pleasant hours. The right one is the book that makes us forget the clock and accompanies us into the freer rhythm of the season. It takes up little room in a suitcase, yet it can carry us very far.





Palazzo Comunale di Spoleto
Orologio solare con doppio grafico
a ore locali e a ore italiane da campanile

L'OMBRA DEL TEMPO: QUANDO IL SOLE SCANDIVA LE NOSTRE GIORNATE.

The Shadow of Time:
When the Sun Marked the Passage of Our Days

DI FRANCESCO ROSI

Quando oggi chiediamo «Che ore sono?», non esiste più alcuna incertezza nella risposta. Viviamo in un mondo perfettamente sincronizzato grazie agli smartphone e alla rete globale che li connette. Ma chi ci fornisce l'ora? Chi controlla il nostro tempo?

La risposta è sconosciuta ai più e diamo per scontato che i nostri dispositivi continueranno a funzionare con la stessa affidabilità. Il Tempo Coordinato Universale (UTC) è determinato utilizzando una rete di orologi atomici altamente precisi distribuiti in tutto il mondo e specifici enti collaborano per garantire la coerenza dei segnali di tempo a livello globale. L'unità di misura fondamentale del tempo, il secondo, non dipende più dal moto della Terra, ma dalle oscillazioni dell'atomo di cesio, mentre la scala UTC

When we ask today, "What time is it?", there is no longer any uncertainty in the answer. We live in a perfectly synchronized world thanks to smartphones and the global network that connects them. But who provides us with the time? Who controls our time?

Most people don't know the answer, and we take it for granted that our devices will continue to function with the same reliability. Coordinated Universal Time (UTC) is determined using a network of highly precise atomic clocks distributed around the world, while specific organisations collaborate to ensure the consistency of time signals on a global scale. The fundamental unit of time, the second, no longer depends on the Earth's motion but on the oscillations of the cesium atom, while the UTC scale is periodically

viene periodicamente corretta per rimanere allineata alla rotazione terrestre. Una simile precisione non è un semplice esercizio scientifico: oggi costituisce un'infrastruttura indispensabile per il funzionamento della società contemporanea. "Il tempo è denaro", scriveva Benjamin Franklin e, ancor di più, "il tempo è potere": chi lo controlla regola la società civile. Algoritmi setacciano i mercati finanziari eseguendo negoziazioni ad alta frequenza (HFT) e lucrando su transazioni di durata variabile che possono arrivare ai millisecondi. Il sistema dei fusi orari riferito al meridiano di Greenwich, che ci è così familiare, appartiene ormai



Meridiano del parco di Villa Redenta, Spoleto

al XIX secolo ed è il risultato di un percorso lungo, sofferto e non privo di sorprese e aneddoti. Si può dire, almeno simbolicamente, che il mondo sia diventato realmente sincrono il 9 marzo 1911, quando anche la stazione radio della Torre Eiffel adottò il segnale orario di Greenwich. L'impulso elettrico che attraversò il primo cavo sottomarino fra Europa e America, posato solamente nel 1866 dopo enormi sforzi e molti insuccessi, fu il segnale orario che permise di determinare con precisione la longitudine relativa dei due continenti. I treni trasportavano ormai merci e persone, i telegrafi ticchettavano trasferendo l'informazione alla velocità della luce in tutto il globo. Garantire la sincronia è quindi una necessità im-

adjusted to remain aligned with the Earth's rotation. Such precision is not merely a scientific exercise: today, it constitutes an indispensable infrastructure for the functioning of contemporary society. "Time is money," wrote Benjamin Franklin, and, even more so, "time is power": whoever controls it governs civil society. Algorithms comb through financial markets, executing high-frequency trading (HFT) and profiting from transactions of varying durations that can be as short as milliseconds. The time zone system based on the Greenwich Meridian, which is so familiar to us, now belongs to the 19th century and is the result of a long, arduous journey that was not without surprises and anecdotes. It can be said, at least symbolically, that the world truly became synchronized on March 9, 1911, when the Eiffel Tower radio station also adopted the Greenwich time signal. The electrical impulse that traveled through the first undersea cable between Europe and America—laid only in 1866 after enormous efforts and many setbacks—was the time signal that made it possible to precisely determine the relative longitude of the two continents.



Orologio solare del Memoriale di guerra dedicato al soldato indiano Yeshwant Chadge, Montone.

Trains were now transporting goods and people, and telegraphs were clicking away, transmitting information at the speed of light across the globe. Ensuring synchronization is therefore an essential necessity of the contemporary world, but this has not always been the case.

prescindibile del mondo contemporaneo ma non è sempre stato così. Prima di tutto questo esisteva l'orologio solare. È il più antico strumento per misurare il tempo, una rappresentazione del moto apparente del Sole nella volta celeste realizzata dall'ombra proiettata dallo gnomone sul quadrante. L'orario era una questione locale condivisa da piccole comunità e i modi di misurarlo e di dividere il giorno cambiarono adattandosi alle esigenze dei diversi periodi storici. I fenomeni certi, che ogni uomo esperiva quotidianamente, erano l'alba, il tramonto e, seppur



meno evidente, il momento del mezzogiorno nel quale il Sole culminava nel cielo. Quando si cominciò a scandire la giornata dividendola in ore, non tutti accolsero favorevolmente questa novità, come testimoniano ironicamente le parole di Plauto nel II secolo a.C.: “Che gli dei smascherino il primo che ha inventato la divisione delle ore, il primo che ha messo in questa città un orologio solare. Per nostra sfortuna, ci ha tagliato il giorno a fette. Durante la mia infanzia non esistevano orologi all’infuori della mia pancia. Era per me l’orologio migliore, il più esatto” Nel 525 d.C. San Benedetto formalizzò la pratica già diffusa tra i primi monaci ed eremiti della preghiera del mattino e della sera, e delle preghiere di Terza, Sesta e Nona. Il giorno, dall'alba al tramonto, era diviso in dodici ore come pure la notte; la durata delle ore non era quindi costante duran-

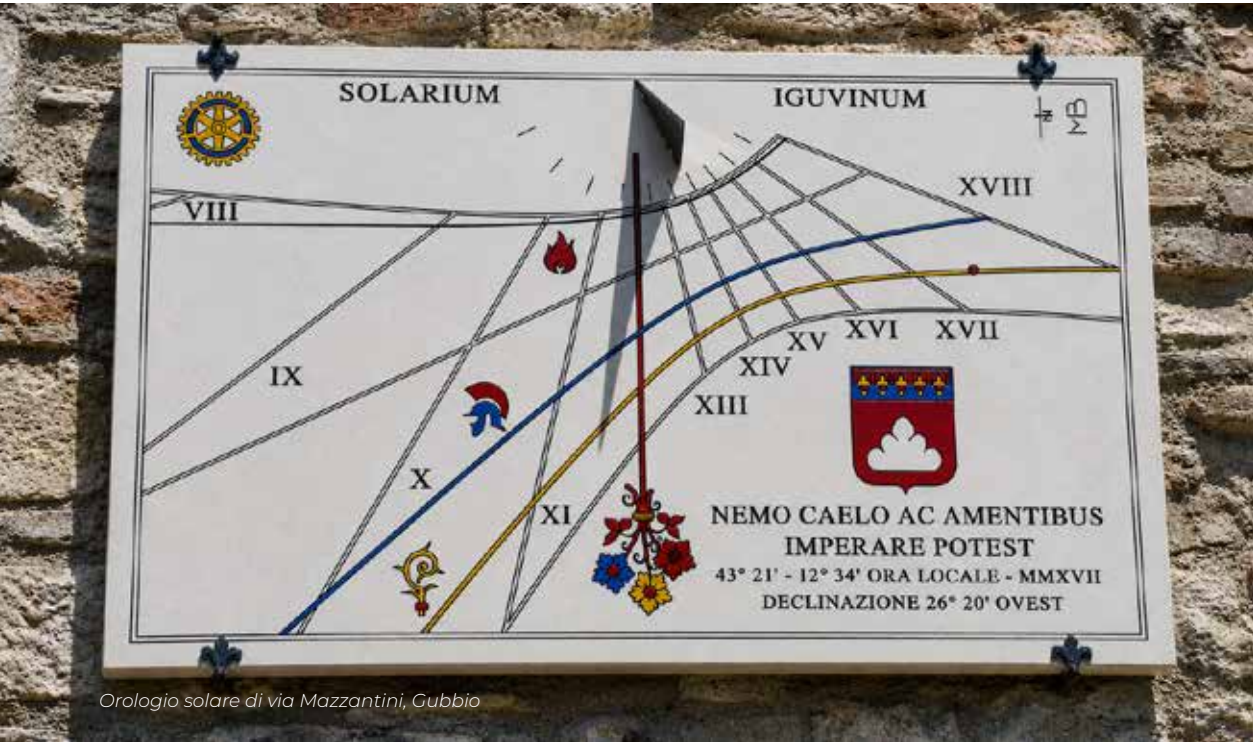
Before all of this, there was the sundial. It is the oldest instrument for measuring time, a representation of the Sun's apparent motion across the celestial sphere, created by the shadow cast by the gnomon onto the dial. Time was a local matter shared by small communities, and the ways of measuring it and dividing the day changed to adapt to the needs of different historical periods. The certain phenomena that every person experienced daily were sunrise, sunset, and—though less obvious—noon, when the Sun reached its highest point in the sky. When people began to structure the day by dividing it into hours, not everyone welcomed this innovation, as Plautus's words from the 2nd century B.C. ironically attest: “May the gods unmask the first person who invented the division of hours, the first who placed a sundial in this city.



To our misfortune, he has sliced the day into pieces. During my childhood, there were no clocks other than my stomach. It was the best clock for me, the most accurate.” In 525 A.D., St. Benedict formalized the practice—already widespread among the early monks and hermits—of morning and evening prayer, as well as the prayers of Terce, Sext, and None. The day, from dawn to sunset, was divided into twelve hours, as was the night; the length of the hours was therefore not constant throughout the year

te l'anno ma, per le nostre latitudini, variava dai 45 minuti invernali ai 75 minuti estivi. “Era circa l'ora sesta, e si fecero tenebre su tutto il paese fino all'ora nona; il Sole si oscurò. La cortina del tempio si squarciò nel mezzo. Gesù, gridando a gran voce, disse: Padre, nelle tue mani rimetto lo spirito mio”. (Lc 23, 44-46) In epoca medievale l'orientamento astronomico dei luoghi di culto era attentamente ricercato. I raggi solari che vi penetravano realizzavano raffinati effetti a sottolineare i momenti salienti del giorno e dell'anno. Questo viene meno negli edifici di impianto rinascimentale quando l'introduzione della bussola e delle moderne teorie filosofiche e scientifiche allentarono il profondo legame simbolico che univa l'uomo medievale all'osservazione del cielo. Sono inoltre gli anni in cui si cominciano a realizzare i primi orologi meccanici ed entra nell'uso comune il cosiddetto sistema a ore italiane nel quale il nittemero (periodo che comprende un giorno e una notte consecutivi) viene diviso in 24 ore di ugual durata. Il cambio della data avviene al tramonto, come era in uso in oriente. La lettura degli orologi solari a ore italiane indicava quante ore mancassero al tramonto, informazione essenziale per comunità raccolte entro mura che al calar del Sole chiudevano le porte della città. Questo sistema, con la piccola variante del sistema a “ore italiane da campanile” (la ventiquattresima ora scocca mezz'ora dopo il tramonto, all'Ave Maria) è riportato in uno dei grafici dell'orologio solare

but, at our latitudes, varied from 45 minutes in winter to 75 minutes in summer. “It was about the sixth hour, and darkness fell over the whole land until the ninth hour; the sun was darkened. The curtain of the temple was torn in two. Jesus, crying out with a loud voice, said, ‘Father, into your hands I commit my spirit.’” (Luke 23:44–46) In medieval times, the astronomical orientation of places of worship was carefully determined. The sun's rays that penetrated these spaces created refined effects that highlighted the key moments of the day and the year. This practice faded in Renaissance-era buildings when the introduction of the compass and modern philosophical and scientific theories weakened the deep symbolic bond that linked medieval people to the observation of the sky. These were also the years when the first mechanical clocks began to be built and the so-called “Italic hour” system came into common use, in which the nittemero (a period comprising one consecutive day and one consecutive night) was divided into 24 hours of equal duration. The date changed at sunset, as was customary in the East. Reading sundials set to the “Italian hour” system indicated how many hours remained until sunset—essential information for walled communities that used to close their city gates at sunset. This system, with the slight variation of the “bell tower Italian hours” system (the twenty-fourth hour strikes half an hour after sunset, at the Hail Mary), is depicted in



sulla facciata del Comune di Spoleto. Il “temperatore”, incaricato di regolare gli orologi meccanici pubblici, osservava il mezzogiorno indicato dalla meridiana e riallineava l’orologio meccanico. Di queste meridiane, che riportano soltanto la linea del mezzogiorno, rimangono rari esempi nel nostro territorio; una fra tutte è quella presente nel parco di Villa Redenta, a Spoleto, che ho avuto occasione di studiare durante il recente restauro del manufatto.

Le ore francesi, che ancora oggi utilizziamo, vengono introdotte in Italia in tempi diversi e non senza difficoltà a partire dal periodo napoleonico. Gli orologi meccanici, sempre più precisi e a buon mercato, soppiantano completamente gli orologi solari relegandoli al ruolo di curiosi strumenti scientifici o decorativi.

Il mio incontro con la gnomonica (scienza e arte di progettare, calcolare e costruire gli orologi solari) risale all’infanzia. Ogni mattina, andando alla scuola elementare, passavo davanti all’imponente quadrante solare presente sulla parete della “Scuola Agraria” a Città di Castello. Seppur bambino, l’oggetto mi affascinava nella sua evidente complessità e alle domande sul suo funzionamento le risposte erano sempre approssimative ed evasive. Molti anni dopo, diventato architetto e approfondite discipline come la matematica e la geometria descrittiva, quella meridiana sarebbe diventata il mio primo intervento di restauro. Nell’introduzione al volume “Le Antiche ore” di Mauro Bifani e Manlio Suvieri ho scritto che le meridiane ci riportano alla sorgente elementare della nostra nozione di tempo: l’alternarsi della notte e del giorno; ci sottopongono nuovamente alle leggi ancestrali del firmamento e del suo moto apparente. Progettarle e realizzarle richiede di padroneggiare tecniche di calcolo e capacità manuali necessarie a rendere l’oggetto quanto più preciso possibile. Il risultato non ha mai però l’aspetto scarso di un semplice strumento di misura: è una combinazione di arte e scienza.

L’approccio alla gnomonica ha un alto valore didattico coinvolgendo discipline quali matematica, informatica, geometria descrittiva, astronomia, geografia e storia; buone dosi di manualità e d’ingegno sono necessarie per la realizzazione di orologi solari.

Oggi il nostro tempo è affidato a satelliti, reti informatiche e orologi atomici. Le meridiane, invece, ci ricordano che all’origine di ogni misura del tempo c’è il Sole. Il lento scorrere dell’ombra sul quadrante continua a raccontare il rapporto ancestrale tra l’uomo e il cielo.

one of the diagrams on the sundial on the facade of Spoleto City Hall.

The “clock adjuster,” responsible for regulating public mechanical clocks, would observe noon as indicated by the sundial and realign the mechanical clock. Of these sundials, showing the sole noon line, only a few examples remain in our region; one such example is the one located in the park of Villa Redenta, in Spoleto, which I had the opportunity to study during the recent restoration of the structure.

French time, which we still use today, was introduced in Italy at various times and not without difficulty, beginning in the Napoleonic era. Mechanical clocks, which were becoming increasingly accurate and affordable, completely supplanted sundials, relegating them to the role of curious scientific or decorative instruments.

My introduction to gnomonics (the science and art of designing, calculating, and constructing sundials) dates back to my childhood. Every morning, on my way to elementary school, I would pass by the imposing sundial on the wall of the “Scuola Agraria” in Città di Castello. Even as a child, I was fascinated by its obvious complexity, but whenever I asked how it worked, the answers were always vague and evasive.

Many years later, after becoming an architect and delving deeply into disciplines such as mathematics and descriptive geometry, that sundial would become my first restoration project. In the introduction to the book “Le Antiche ore” by Mauro Bifani and Manlio Suvieri, I wrote that sundials take us back to the fundamental source of our concept of time: the alternation of night and day; they subject us once again to the ancestral laws of the heavens and their apparent motion. Designing and building them requires mastery of the calculation techniques and manual skills necessary to make the object as precise as possible. The result, however, never has the austere appearance of a simple measuring instrument: it is a combination of art and science.

The study of gnomonics has great educational value, drawing on disciplines such as mathematics, computer science, descriptive geometry, astronomy, geography, and history; a good measure of manual dexterity and ingenuity is required to build sundials.

Today, our sense of time relies on satellites, computer networks, and atomic clocks. Sundials, however, remind us that the Sun is at the origin of all measurements of time. The slow passage of the shadow across the dial continues to tell the story of the ancestral relationship between humankind and the sky.

PetStore
CONAD

BubblePet
TOELETTATURA PROFESSIONALE

Tutto per il benessere del tuo pet

Prodotti, toelettatura e servizi
in un unico punto di riferimento a Spoleto

Convenienti sempre

Tanti prodotti per i tuoi animali
a prezzi fissi e convenienti



I nostri servizi



**Toelettatura
professionale**



**Incisione
medagliette**



**Lavanderia
self-service**



Con **Carta Insieme Conad**
hai accesso a sconti
e vantaggi dedicati



Scopri ogni giorno
un mondo di offerte
riservate per te e il tuo pet!

**Via Guglielmo Marconi 154,
06049 Spoleto (PG)**



NORCIA PARLA AL MONDO

Norcia Speaks to the World

A CURA DELLA REDAZIONE



Il Premio Internazionale San Benedetto nasce per trasformare l'eredità spirituale del Patrono d'Europa in un messaggio contemporaneo di dialogo, responsabilità e bene comune. La prima edizione, dedicata alla pace, ha premiato il cardinale Pierbattista Pizzaballa.

Norcia non è soltanto la città natale di San Benedetto. È un luogo nel quale una tradizione antica continua a offrire strumenti per comprendere il presente. Da questa consapevolezza è nato il Premio Internazionale San Benedetto da Norcia, promosso dal Comune con il sostegno della Regione Umbria e il patrocinio del Parlamento e della Commissione europea.

Il Premio è rivolto a persone, istituzioni e organizzazioni capaci di tradurre in azioni concrete i valori della tradizione benedettina: ascolto, accoglienza, dignità del lavoro, responsabilità, vita comunitaria e ricerca del bene comune.

L'obiettivo non è soltanto celebrare la figura del Patrono d'Europa, ma fare di Norcia un punto d'incontro tra spiritualità, cultura, arte, economia e impegno civile. Un progetto particolarmente significativo per una città che, dopo il terremoto del 2016, ha sperimentato quanto la ricostruzione riguardi non solo gli edifici, ma anche le relazioni, la fiducia e il senso di comunità.

The San Benedetto International Prize was established to transform the spiritual legacy of the Patron Saint of Europe into a contemporary message of dialogue, responsibility and the common good. The first edition, dedicated to peace, was awarded to Cardinal Pierbattista Pizzaballa.

Norcia is not merely the birthplace of St Benedict. It is a place where an ancient tradition continues to provide tools for understanding the present. It is from this realisation that the San Benedetto da Norcia International Prize was established, promoted by the Municipality with the support of the Umbria Region and under the patronage of the European Parliament and the European Commission.

The Prize is aimed at individuals, institutions and organisations capable of translating the values of the Benedictine tradition into concrete actions: listening, hospitality, the dignity of work, responsibility, community life and the pursuit of the common good.

The aim is not merely to celebrate the figure of the Patron Saint of Europe, but to make Norcia a meeting point for spirituality, culture, art, the economy and civic engagement. This is a particularly significant project for a town which, following the 2016 earthquake, has experienced first-hand

La prima edizione dedicata alla pace

Il tema scelto per il debutto è stato la pace, affrontata non come principio astratto, ma come esercizio quotidiano di ascolto, responsabilità e riconoscimento dell'altro.

Tra giugno e luglio, Norcia ha ospitato incontri, concerti, spettacoli, mostre e testimonianze. La manifestazione ha coinvolto studiosi, giornalisti, religiosi, associazioni e cittadini, mettendo in dialogo la tradizione benedettina con alcune delle questioni più urgenti del nostro tempo.

La mostra "Radici di Pace" dello scultore Andrea Roggi (amico delle pagine di Valley Life) ha aperto il programma, mentre la musica ha accompagnato diversi momenti della manifestazione. La *lectio* di Franco Cardini ha approfondito il rapporto tra

how reconstruction concerns not only buildings, but also relationships, trust and a sense of community.

The first edition dedicated to peace

The theme chosen for the inaugural event was peace, approached not as an abstract principle, but as a daily practice of listening, responsibility and recognition of others.

Between June and July, Norcia hosted meetings, concerts, performances, exhibitions and personal testimonies. The event brought together academics, journalists, members of religious orders, organisations and local residents, fostering a dialogue between the Benedictine tradition and some of the most pressing issues of our time.



San Benedetto e l'identità europea; l'incontro "Voci dall'Ucraina" ha portato testimonianze da un Paese ferito dalla guerra; il convegno dedicato al Cammino di San Benedetto ha unito spiritualità, turismo lento e futuro delle aree interne. Con lo spettacolo conclusivo "PAX – Quello che rimane", ispirato all'incontro fra Priamo e Achille nell'Iliade, il Premio ha ricordato che la pace comincia dal riconoscimento dell'umanità dell'altro, anche nel cuore del conflitto.

The exhibition "Radici di Pace" by the sculptor Andrea Roggi (a friend of Valley Life) opened the programme, whilst music provided the backdrop to various moments throughout the event. Franco Cardini's lecture explored the relationship between St Benedict and European identity; the session 'Voices from Ukraine' featured testimonies from a country ravaged by war; and the conference dedicated to the Way of St Benedict brought together spirituality, slow tourism and the future of inland areas.

Il Premio a Pierbattista Pizzaballa

Il momento centrale si è svolto l'11 luglio al Teatro Civico di Norcia, con la consegna del riconoscimento al cardinale Pierbattista Pizzaballa, Patriarca latino di Gerusalemme.

Da molti anni impegnato in Terra Santa, Pizzaballa opera in un contesto segnato da divisioni religiose, tensioni politiche e profonde sofferenze sociali. Il Premio ne ha riconosciuto l'impegno pastorale e umanitario e, soprattutto, la capacità di mantenere aperti gli spazi del dialogo anche nelle situazioni più difficili.

Nel suo intervento, il cardinale ha avvicinato simbolicamente le distruzioni della guerra all'esperienza vissuta da Norcia dopo il terremoto. Quando vengono meno strutture, certezze e riferimenti, ha ricordato, la prima opera da compiere è la ricostruzione delle persone e delle relazioni.

Il suo messaggio ha richiamato un metodo profondamente benedettino: non cedere alla paura o alla precarietà, ma ricominciare dal lavoro paziente, dall'ascolto e dalla fiducia. La pace, in questa prospettiva, non è soltanto la fine di un conflitto, ma una cultura da costruire ogni giorno.

Un cammino appena iniziato

La prima edizione ha permesso a Norcia di creare una rete tra istituzioni, realtà religiose, associazioni e protagonisti della cultura. Ha inoltre rafforzato il ruolo della città come luogo capace di parlare all'Europa partendo dalle proprie radici.

Il Premio proseguirà nel 2027 con una seconda edizione dedicata al lavoro, in riferimento al principio benedettino dell'*Ora et Labora*. Tra le prospettive annunciate vi sono anche nuove iniziative europee sul dialogo interreligioso.

Norcia, dunque, non ha soltanto assegnato un premio. Ha aperto uno spazio nel quale i valori di San Benedetto possono tornare a essere esperienza viva e strumento per affrontare il futuro.

Da una città dell'Appennino è partito un messaggio semplice e ambizioso: la pace, il lavoro e la comunità si costruiscono insieme, un gesto e una relazione alla volta.

With the closing performance 'PAX – What Remains', inspired by the meeting between Priam and Achilles in the Iliad, the Award served as a reminder that peace begins with recognising the humanity of the other, even at the heart of conflict.

The Award to Pierbattista Pizzaballa

The highlight of the event took place on 11 July at the Teatro Civico in Norcia, with the presentation of the award to Cardinal Pierbattista Pizzaballa, Latin Patriarch of Jerusalem.

Having worked in the Holy Land for many years, Pizzaballa operates in a context marked by religious divisions, political tensions and profound social suffering. The Award recognised his pastoral and humanitarian commitment and, above all, his ability to keep channels of dialogue open even in the most difficult situations.

In his speech, the Cardinal symbolically drew a parallel between the destruction wrought by war and the experience endured by Norcia following the earthquake. When structures, certainties and points of reference are lost, he recalled, the first task is to rebuild people and relationships.

His message evoked a profoundly Benedictine approach: not to give in to fear or uncertainty, but to start afresh through patient work, listening and trust. From this perspective, peace is not merely the end of a conflict, but a culture to be built day by day.

A journey that has only just begun

The first edition enabled Norcia to forge a network between institutions, religious organisations, associations and key figures in the cultural sphere. It also reinforced the town's role as a place capable of speaking to Europe by drawing on its own roots. The Award will continue in 2027 with a second edition dedicated to work, in keeping with the Benedictine principle of **Ora et Labora**. Among the plans announced are also new European initiatives on interfaith dialogue.

Norcia, therefore, has not merely awarded a prize. It has opened up a space in which the values of St Benedict can once again become a living experience and a tool for facing the future.

From a town in the Apennines, a simple yet ambitious message has been sent out: peace, work and community are built together, one gesture and one relationship at a time.

Il tuo terreno può valere molto di più

Trasformalo in una tartufaia coltivata.



RICERCA E SPERIMENTAZIONE

Laboratori interni
e selezione genetica



VIVAIO AD ALTA TECNOLOGIA

Serre climatizzate
e monitoraggio digitale



MICORIZZAZIONE AVANZATA

Massima concentrazione
di spore fruttifere



ASSISTENZA A 360°

Dalla progettazione
alla raccolta

Chiamaci oggi Il tuo prossimo raccolto comincia con una telefonata

**truffle
land**
by
URBANI

Loc. Fontegiana, 1 06040 S. Anatolia di Narco

+39 340 719 9184 | +39 0743 788806

info@truffleland.eu

truffleland.com

BECHI LUSERNA, CHI È COSTUI?

Bechi Luserna, Who Is This Man?

DI CLAUDIA CENCINI

Un eroe di guerra nato a Spoleto, ricordato in altre parti d'Italia e oggi da riscoprire anche nella sua città.

Il 10 settembre 1943 veniva ucciso a Macomer, nel Nuorese, il tenente colonnello Giovanni Alberto Bechi Luserna, protagonista di una vicenda che sembra uscita da un film, dove il dramma della guerra si intreccia, sul piano familiare, con il destino di casate come gli Agnelli e i Piaggio. Pochi sanno che questo ufficiale, dal volto quasi hollywoodiano, nacque a Spoleto il 21 dicembre 1904. Ripercorriamo la sua storia, con l'auspicio che la città possa riscoprire una delle figure più affascinanti del proprio passato.

Cominciamo dalla fine

Dopo l'agguato in cui rimase vittima, il corpo di Bechi Luserna non fu mai ritrovato. "La sua storia – si legge nella sua biografia, patrocinata dalla Regione Autonoma della Sardegna, dal titolo: "Giovanni Alberto Bechi Luserna, una vita per la Patria" – è legata a Santa Teresa Gallura poiché la sua salma fu gettata in mare nelle Bocche di Bonifacio e lì scomparve, tra i flutti. Leggendaro veterano della divisione paracadutisti Folgore, discendente di una famiglia di valorosi militari, era Capo di Stato maggiore della Divisione "Nembo", più volte decorato al valore. A Santa Teresa tanti anziani hanno raccontato il disordine di quei giorni e l'episodio resta immortalato nella croce in granito eretta a duraturo ricordo del Colonnello Bechi Luserna, nella punta estrema della costa di Santa Teresa Gallura chiamata appunto Punta Bechi.

Ogni anno, in Sardegna, si tengono commemorazioni molto partecipate del suo sacrificio. Il suo nome continua a vivere nelle cerimonie dedicategli e il paese di Macomer gli rende omaggio con una manifestazione molto sentita.

A war hero born in Spoleto, remembered in other parts of Italy and now waiting to be rediscovered in his hometown as well.

On September 10, 1943, Lieutenant Colonel Giovanni Alberto Bechi Luserna was killed in Macomer, in the Nuoro area. He was the central figure in a story that seems straight out of a movie, where the drama of war intertwines, on a family level, with the destinies of dynasties such as the Agnellis and the Piaggios. Few people know that this officer, with his almost Hollywood-like appearance, was born in Spoleto on December 21, 1904. Let's retrace his story, in the hope that the city may rediscover one of the most fascinating figures from its past.

Let's start at the end

After the ambush in which he was killed, Bechi Luserna's body was never found. "His story," reads his biography—sponsored by the Autonomous Region of Sardinia and titled "Giovanni Alberto Bechi Luserna, a Life for the Fatherland"—"is linked to Santa Teresa Gallura because his body was thrown into the sea at the Strait of Bonifacio and vanished there among the waves." A legendary veteran of the Folgore Parachute Division and a descendant of a family of valiant soldiers, he served as Chief of Staff of the "Nembo" Division and was decorated multiple times for valor. In Santa Teresa, many elderly residents have recounted the turmoil of those days, and the episode is immortalized in the granite cross erected as a lasting memorial to Colonel Bechi Luserna at the very tip of the Santa Teresa Gallura coastline, known as Punta Bechi.

Every year in Sardinia, well-attended commemorations of his sacrifice are held. His name lives on in the ceremonies dedicated to him, and the town of Macomer pays tribute to him with a deeply felt event.



Anche Siracusa gli ha dedicato una lapide commemorativa nel Monumento ai Caduti d'Africa, dove il suo sacrificio viene ricordato con onore. È forse giunto il momento che anche Spoleto restituisca il giusto spazio alla memoria di uno dei suoi figli più illustri.

Chi era Bechi Luserna

Giovanni Alberto Bechi Luserna nacque a Spoleto, nel 1904, da Giulio Bechi e Albertina Luserna dei Conti di Campiglione e Luserna, discendente di una famiglia di valorosi soldati.

Il padre, appassionato scrittore di opere militari, morì nel 1917 alla testa dei suoi soldati. Della sua fine cruenta rimane una cronaca intrisa di pathos: "A giugno viene spedito nel settore sud per combattere la battaglia dell'Ortigara e, dopo due mesi di lotta, sul fronte dell'Isonzo. Il 28 agosto, Bechi si mette alla testa dei suoi soldati per andare all'attacco: urla la carica, esce dalla trincea e avanza "con lieto animo". Sprona le sue truppe e chiede di resistere, ma viene raggiunto da un colpo di artiglieria. Salvarlo è impossibile: le ferite sono troppe e troppo profonde. Prima di spirare, Bechi soffre per 36 lunghe ore. Nell'agonia chiede informazioni sulla battaglia e implora i suoi uomini di resistere. È il 30 agosto del 1917.

Quando Giulio spira, suo figlio Alberto ha solo 13 anni.". Sebbene devastato dalla perdita del padre in guerra decise di seguire la tradizione militare di famiglia iscrivendosi alla "Nunziatella" di Napoli. Finito il primo ciclo di studi, si arruolò volontario come allievo ufficiale di complemento nell'Arma

Syracuse has also dedicated a commemorative plaque to him at the Monument to the Fallen in Africa, where his sacrifice is honored.

Perhaps the time has come for Spoleto, too, to give due recognition to the memory of one of its most illustrious sons.

Who Was Bechi Luserna

Giovanni Alberto Bechi Luserna was born in Spoleto in 1904 to Giulio Bechi and Albertina Luserna, of the Counts of Campiglione and Luserna, a descendant of a family of valiant soldiers.

His father, a passionate writer of military works, died in 1917 at the head of his soldiers. A chronicle steeped in pathos remains of his tragic end: "In June, he was sent to the southern sector to fight the Battle of Ortigara and, after two months of fighting, to the Isonzo Front. On August 28, Bechi led his soldiers into the attack: he shouted the charge, emerged from the trench, and advanced "with a joyful spirit." He urged his troops on and asked them to hold their ground, but was struck by an artillery shell. It was impossible to save him: his wounds were too numerous and too deep. Before breathing his last, Bechi suffered for 36 long hours. In his final moments, he asked for news of the battle and implored his men to hold their ground. It was August 30, 1917. "When Giulio died, his son Alberto was only 13 years old." Although devastated by the loss of his father in the war, he decided to follow the family's military tradition by enrolling at the "Nunziatella" in Naples. After completing his first cycle of studies, he enlisted

di Artiglieria e nel 1922 venne nominato Sottotenente. L'anno successivo fu ammesso all'Accademia Militare di Modena e nel 1926 venne promosso Tenente di Cavalleria in servizio permanente effettivo, poi assegnato al Reggimento Cavallleggeri di Novara. Nel 1929 e 1930 ricevette due medaglie di Bronzo al Valore Militare per il servizio in Cirenaica al comando di uno squadrone di Savari.

La sua fine da eroe omerico

"L'8 settembre 1943 – si legge in una cronaca dell'epoca – spacca l'Italia in due. I soldati non sanno più che fare: restare al fianco del re oppure dei tedeschi? ...Per Bechi Luserna c'è solo un giuramento da rispettare: quello fatto al re. Il tenente colonnello vuole fare tornare i dissidenti sotto un'unica bandiera e così, insieme ad altri militari, si mette alla guida di una Fiat 1100 scoperta, fino a quando arriva ad un posto di blocco nei pressi di Macomer. Dalla macchina – si legge nei documenti dello Stato maggiore – parte un colpo di pistola e, subito dopo, inizia il fuoco, che "si propagò a tutto il battaglione, determinando uno stato di crisi, in quanto i militari sparavano in tutte le direzioni, spostandosi, d'iniziativa, verso diversi punti della zona, come se il reparto fosse stato attaccato dal nemico". Bechi Luserna viene colpito. L'ufficiale medico del battaglione, il sottotenente Fusar Poli, cerca di soccorrerlo ma non c'è più nulla da fare".

Non solo militare, anche scrittore di successo

Il suo nome è legato anche all'attività di scrittore. Tra le sue opere spicca *I ragazzi della Folgore*, diario scritto con Paolo Caccia Dominioni e pubblicato postumo, dedicato alle imprese dei paracadutisti italiani a El Alamein. Firmò inoltre, con lo pseudonimo di Eques, *Noi e loro*, *Cronache di un soldato vagabondo*, *Britannia in armi* e *La falsa democrazia della Gran Bretagna*.

L'amore per Paola, nobildonna umbra

Nel 1937 sposò Paola Antonelli, appartenente a un'antica famiglia nobiliare umbra. Dalla loro unione nacque Antonella, poi adottata da Enrico Piaggio, secondo marito della madre rimasta vedova. Antonella sposò Umberto Agnelli, dal quale ebbe Giovannino, destinato alla guida della FIAT e scomparso prematuramente nel 1997. In seconde nozze sposò il duca Uberto Visconti di Modrone, da cui ebbe la figlia Chiara.

as a volunteer reserve officer cadet in the Artillery Corps and was commissioned as a second lieutenant in 1922. The following year, he was admitted to the Military Academy of Modena, and in 1926 he was promoted to Lieutenant in the Cavalry on active duty, then assigned to the Novara Light Cavalry Regiment. In 1929 and 1930, he received two Bronze Medals for Military Valor for his service in Cyrenaica while commanding a Savari squadron.

His End as a Homeric Hero

"September 8, 1943," reads a news report from the time, "split Italy in two. The soldiers no longer knew what to do: should they stand by the king or by the Germans? ...For Bechi Luserna, there was only one oath to honor: the one he had sworn to the king. The lieutenant colonel wanted to bring the dissidents back under a single flag, and so, along with other officers, he took the wheel of an open-top Fiat 1100 until he reached a checkpoint near Macomer. According to General Staff documents, a gunshot rang out from the car, and immediately afterward, gunfire broke out, which "spread throughout the entire battalion, triggering a state of crisis, as the soldiers fired in all directions, moving on their own initiative to various points in the area, as if the unit had been attacked by the enemy." Bechi Luserna was struck. The battalion's medical officer, Second Lieutenant Fusar Poli, tried to assist him, but there was nothing more to be done."

Not Just a Soldier, but Also a Successful Writer

His name is also associated with his work as a writer. Among his works, **I ragazzi della Folgore** stands out—a diary written with Paolo Caccia Dominioni and published posthumously, dedicated to the exploits of the Italian paratroopers at El Alamein. He also authored, under the pseudonym Eques, **Noi e loro**, **Cronache di un soldato vagabondo**, **Britannia in armi**, and **La falsa democrazia della Gran Bretagna**.

His Love for Paola, an Umbrian Noblewoman

In 1937, he married Paola Antonelli, a member of an ancient Umbrian noble family. Their daughter, Antonella, was born and later adopted by Enrico Piaggio, the second husband of her widowed mother. Antonella married Umberto Agnelli, with whom she had a son, Giovannino, who was destined to lead FIAT but died prematurely in 1997. In her second marriage, she married Duke Uberto Visconti di Modrone, with whom she had a daughter, Chiara.



SIBILLA.DOG



DOG FOOD ABBIGLIAMENTO TRACKER



Piazza Solferino, Terni - Foto di Alberto Bravini

LIFESTYLE

DAL 1977, IL VALORE DI VESTIRE BENE

Since 1977, on Dressing Well

A CURA DELLA REDAZIONE

Rosella Abbigliamento, una storia di stile, relazioni e competenza al femminile

Ci sono negozi che seguono le mode e altri che attraversano il tempo. Rosella Abbigliamento appartiene alla seconda categoria. Dal 1977 accompagna generazioni di famiglie spoletine nella scelta dell'abito giusto, costruendo giorno dopo giorno un rapporto basato su fiducia, ascolto e professionalità. Oggi, a quasi cinquant'anni dalla sua nascita, continua a rappresentare un punto di riferimento per chi cerca non soltanto qualità, ma anche un consiglio autentico e un servizio capace di fare la differenza.

Dietro questa realtà c'è una presenza tutta al femminile. Rosella, Rosaria e Sanda accolgono ogni cliente con la stessa attenzione che ha reso il negozio una realtà storica del commercio spoletino. Più che una semplice attività commerciale, Rosella Abbigliamento è un luogo dove le persone vengono riconosciute, ascoltate e accompagnate nella scelta del capo più adatto alle proprie esigenze, indipendentemente dall'età, dalla corporatura o dall'occasione. La forza del negozio è proprio questa capacità di vestire le diverse stagioni della vita. Dall'abbigliamento uomo e donna alle collezioni dedicate ai più piccoli, dal reparto premaman fino alla biancheria per la casa, ogni spazio racconta una filosofia che mette al centro la persona. Una particolare attenzione è riservata anche alle occasioni importanti, come cerimonie ed eventi, senza dimenticare chi desidera semplicemente costruire un guardaroba pratico, elegante e destinato a durare nel tempo.

Accanto alla proposta moda, il negozio ha sviluppato negli anni una specializzazione che lo rende unico nel territorio: l'abbigliamento professionale.

Rosella Abbigliamento: A Story of Style, Relationships, and Women's Expertise

Some stores follow trends, while others stand the test of time. Rosella Abbigliamento belongs to the latter category. Since 1977, it has helped generations of families in Spoleto choose the right outfit, building—day after day—a relationship based on trust, attentiveness, and professionalism. Today, nearly fifty years after its founding, it continues to be a go-to destination for those seeking not only quality but also genuine advice and service that makes a difference.

Behind this business stands an all-female team. Rosella, Rosaria, and Sanda welcome every customer with the same care that has made the store a historic institution in Spoleto's retail scene. More than just a business, Rosella Abbigliamento is a place where people are recognized, listened to, and guided in choosing the garment best suited to their needs, regardless of age, body type, or occasion.

The store's strength lies precisely in this ability to dress people for life's different seasons. From men's and women's clothing to collections for children, from the maternity department to home linens, every section embodies a philosophy that puts the individual at the center. Special attention is also given to important occasions, such as ceremonies and events, without forgetting those who simply wish to build a practical, elegant, and long-lasting wardrobe.

Alongside its fashion offerings, the store has developed a specialization over the years that makes it unique in the region: professional apparel. Chefs, healthcare workers, estheticians, hairstylists, artisan businesses, retail establishments, and hos-



Chef, personale sanitario, estetiste, parrucchieri, aziende artigiane, attività commerciali e scuole alberghiere trovano qui divise e capi tecnici personalizzabili, pensati per coniugare funzionalità, comfort e identità aziendale. È una scelta che ha permesso all'attività di crescere mantenendo un forte legame con il tessuto produttivo locale. In un'epoca in cui gli acquisti online sono sempre più diffusi, Rosella Abbigliamento continua a credere nel valore dell'esperienza diretta. Provare un capo, ricevere un consiglio, poter contare su modifiche sartoriali e su un servizio realmente

pitality schools find customizable uniforms and technical garments here, designed to combine functionality, comfort, and corporate identity. This focus has allowed the business to grow while maintaining strong ties to the local manufacturing community. In an era when online shopping is becoming increasingly widespread, Rosella Abbigliamento continues to believe in the value of the in-person experience. Trying on a garment, getting advice, and being able to count on tailoring services and a truly per-



personalizzato significa trasformare un semplice acquisto in un investimento destinato a durare. È un modo diverso di intendere la moda, più consapevole e vicino alle persone, perfettamente in sintonia con una crescente attenzione verso qualità, Made in Italy e sostenibilità. Anche il legame con Spoleto rappresenta una parte fondamentale di questa storia. In una città che continua a valorizzare il proprio commercio di prossimità e la propria identità culturale, Rosella Abbigliamento dimostra come una boutique indipendente possa ancora essere un luogo d'incontro, di relazione e di competenza.

sonalized experience means transforming a simple purchase into an investment that's built to last. It's a different way of approaching fashion—one that's more mindful and closer to people—and is perfectly in tune with a growing focus on quality, Made in Italy, and sustainability. The connection to Spoleto is also a fundamental part of this story. In a city that continues to value its local businesses and cultural identity, Rosella Abbigliamento demonstrates how an independent boutique can still be a place for connection, community, and expertise. It's a business capable of evolving without losing its character, keeping



Una realtà capace di evolversi senza perdere il proprio carattere, mantenendo vivo quel rapporto umano che nessuna piattaforma digitale potrà mai sostituire. Entrare da Rosella significa entrare in un negozio dove ogni cliente viene accolto con il sorriso e dove ogni scelta nasce dall'ascolto. È forse questo il vero lusso contemporaneo: trovare persone che conoscono il proprio mestiere e che, da quasi mezzo secolo, continuano a vestire la loro città con passione, eleganza e autenticità.

alive that human connection that no digital platform can ever replace. Stepping into Rosella means entering a store where every customer is greeted with a smile and where every choice stems from listening. Perhaps this is the true contemporary luxury: finding people who know their craft and who, for nearly half a century, have continued to dress their city with passion, elegance, and authenticity.



UOMO, DONNA, BAMBINO, PREMAMAN, ABBIGLIAMENTO PROFESSIONALE, INTIMO, BIANCHERIA PER LA CASA

Via G. Marconi, 428 - Spoleto (PG)
Tel. +390743840477
rosellaabbigliamento.it

estate 2026

ti segnaliamo
alcune chicche:



SPOLETO JAZZ 2026
DAL 16 OTTOBRE AL 20 NOVEMBRE

JAZZ CONTEMPORANEO, GRANDI INTERPRETI E ATMOSFERE D'AUTUNNO
NEI TEATRI STORICI DI SPOLETO.

SPOLETO

L'ANTICO FRANTOIO

OLIO EVO, SAPORI AUTENTICI E LE MIGLIORI
ECCELLENZE ENOGASTRONOMICHE UMBRE .
VIA ARCO DI DRUSO, 8 - SPOLETO



TERNI SUMMER FESTIVAL
DAL 17 LUGLIO AL 28 AGOSTO

TEATRO, MUSICA, COMICITÀ E PERFORMANCE URBANE ANIMANO
L'ESTATE TERNANA TRA CENTRO STORICO E CARSULAE.

TERNI

RAMOZZI & FRIENDS

LOCALE PER OGNI MOMENTO DELLA GIORNATA: DALLA
COLAZIONE AL PRANZO VELOCE, ALL'APERITIVO E CENA
LARGO VOLFANGO FRANKL, 23/24, TERNI



MIRABIL ECO - PIEDILUCO FESTIVAL 2026
DAL 29 GIUGNO AL 6 SETTEMBRE

MUSICA CLASSICA, CONTAMINAZIONI CONTEMPORANEE E APPUNTAMENTI
CULTURALI SULLE RIVE DEL LAGO DI PIEDILUCO.

PIEDILUCO

CAFFÈ DEL COLLE PIEDILUCO

IL LUOGO PERFETTO PER UN OTTIMO CAFFÈ O UN
APERITIVO SULLE RIVE DEL LAGO DI PIEDILUCO.
PIAZZA RESISTENZA, 8 - PIEDILUCO



GRAN GALÀ EQUESTRE CITTÀ DI CASCIA 2026
20 AGOSTO

UNA SERATA SCENOGRAFICA DOVE L'ELEGANZA DEI CAVALLI INCONTRA
LA MAGIA DEL BORGO DI CASCIA.

CASCIA

PALAZZO SANTI

NEL CUORE DEL CENTRO STORICO, RACCONTA LA STORIA
DI CASCIA TRA ARTE SACRA, STATUE LIGNEE, STEMMI E
MEMORIE DEL TERRITORIO.
PIAZZA ALDO MORO – CASCIA PG



MOSTRA INTERNAZIONALE "WALK OF WATER"
FINO AL 30 SETTEMBRE

MOSTRA FOTOGRAFICA INTERNAZIONALE DEDICATA ALL'ACQUA,
OSPITATA AL MUSEO HYDRA DELLA CASCATA DELLE MARMORE.

MARMORE

RISTORANTE IL CASALETTO

IN UN ANTICO CASALE, PIATTI TIPICI PREPARATI CON
INGREDIENTI LOCALI E UN'ATMOSFERA FAMILIARE.
SS 685 TRE VALLI UMBRE, KM. 41,6 - BORGO CERRETO



SAN GEMINI ESTATE 2026
FINO AL 12 SETTEMBRE

MUSICA, SPETTACOLI, CULTURA E APPUNTAMENTI NEL BORGO: L'ESTATE
DI SAN GEMINI ANIMA PIAZZE E VICOLI CON SERATE ALL'APERTO, EVENTI
PER FAMIGLIE E ATMOSFERA DA VIVERE LENTAMENTE.

SAN GEMINI

MUSEO DELL'OPERA DI GUIDO CALORI

ARTE E SCULTURA NELL'EX CONVENTO DELLE CLARISSE,
NEL PUNTO PIÙ ALTO DEL BORGO.
VIA DEL TRIBUNALE, 54 – SAN GEMINI TR

scopri tutta l'estate su





COSMETICS

LA TUA PELLE RICORDA TUTTO. ANCHE IL SOLE

Your Skin Remembers Everything. Even the Sun

Estate: è tempo di giornate all'aperto, sole, apertivi e mare.

L'esposizione solare ha sicuramente dei lati positivi: stimola la sintesi della vitamina D, migliora l'umore e regala al nostro incarnato un colorito sano e dorato. Tuttavia, per godere dei benefici del sole senza correre rischi, è fondamentale adottare le giuste precauzioni per proteggere il nostro organo più esteso: la pelle, che ha memoria e non perdona leggerezze!

Utilizzare la crema solare non significa rinunciare alla tintarella, ma proteggere la pelle dall'invecchiamento precoce, dalle macchie e, soprattutto, da problemi di salute ben più seri.

Ma quando ci troviamo davanti allo scaffale dei solari, la confusione regna sovrana. Proviamo a fare chiarezza.

Che cos'è esattamente l'SPF e come funziona?

Sentiamo parlare continuamente di SPF (Sun Protection Factor o Fattore di Protezione Solare), ma cosa significa dal punto di vista scientifico? In termini semplici, l'SPF indica la capacità del solare di filtrare e bloccare i raggi UVB, responsabili di eritemi e scottature. In particolare, misura il rapporto tra il tempo che una persona può esporsi al sole senza protezione e il tempo che può trascorrere sotto il sole con l'applicazione della crema solare, senza subire scottature.

SPF30: $1/30 = 0,0333$ cioè il 3,3% delle radiazioni passa, il 96,8% dei raggi UVB viene bloccato.

SPF50: $1/50 = 0,02$ cioè il 2% delle radiazioni passa, circa il 98% dei raggi UVB viene bloccato. La "protezione totale" (SPF 100) non esiste e per legge non si può più usare questa dicitura.

È importante ricordare che un buon solare deve proteggere anche dai raggi UVA, presenti tutto l'anno. Penetrano più in profondità nel derma e sono i principali responsabili dell'invecchiamento cutaneo precoce (fotoinvecchiamento), delle

PARLA L'ESPERTO EXPERT SPEAKS

A cura di

Federica Betti

Farmacia Betti Dr. Vito

Viale Trento e Trieste, 63, Spoleto

Telefono: 0743 223174



Summer: It's time for days spent outdoors, sunshine, aperitifs, and the beach.

Sun exposure certainly has its benefits: it stimulates vitamin D production, improves your mood, and gives your complexion a healthy, golden glow. However, to enjoy the sun's benefits without taking risks, it's essential to take the right precautions to protect your largest organ—your skin—which has a memory and doesn't forgive carelessness! Using sunscreen doesn't mean giving up on a tan, but rather protecting your skin from premature aging, dark spots, and—above all—much more serious health issues.

But when we stand in front of the sunscreen aisle, confusion reigns supreme. Let's try to clear things up.

What exactly is SPF and how does it work?

We hear about SPF (Sun Protection Factor) all the time, but what does it mean from a scientific standpoint?

In simple terms, SPF indicates a sunscreen's ability to filter and block UVB rays, which are responsible for sunburn and skin redness. Specifically, it measures the ratio between the amount of time a person can spend in the sun without protection and the amount of time they can spend in the sun after applying sunscreen without getting sunburned.

SPF 30: $1/30 = 0.0333$, meaning 3.3% of the radiation passes through, and 96.8% of UVB rays are blocked.

macchie e delle alterazioni cellulari a lungo termine.

Filtri chimici e fisici: quali sono le differenze?

Per schermare le radiazioni solari, i prodotti protettivi si avvalgono di due categorie principali di filtri:

Filtri Fisici (minerali): agiscono come veri e propri "specchi". Sono sostanze naturali (come l'ossido di zinco o il biossido di titanio) che riflettono e disperdono i raggi UV. Agiscono subito, non penetrano nella pelle, sono delicati e ben tollerati, perfetti per i bambini e per chi ha la pelle molto sensibile.

Filtri Chimici: molecole organiche capaci di assorbire l'energia dei raggi UV e trasformarla in calore inoffensivo per la pelle prima che possa danneggiarla.



Una domanda che spesso mi viene posta è "perché è così difficile trovare creme solari solo con filtri fisici? Se sono così sicuri, efficaci e ben tollerati anche dalle pelli più sensibili e dai bambini, perché non vengono usati da soli?" Io rispondo sempre che una crema composta solo da filtri minerali per raggiungere un SPF50 richiederebbe un'elevata concentrazione di polveri (zinco e titanio) e il risultato rischierebbe di essere una pasta densa, difficile da spalmare e che lascia una scia bianca visibile! Invece, i filtri chimici di nuova generazione conferiscono alla crema una texture invisibile, leggera e piacevole!

Pertanto, unire i due filtri permette alle aziende di usare meno polvere minerale (evitando l'effetto fantasma!) e meno filtri chimici (riducendo il rischio di irritazioni) ottenendo così texture leggerissime!

SPF 50: $1/50 = 0.02$, meaning 2% of the radiation passes through, and approximately 98% of UVB rays are blocked.

"Total protection" (SPF 100) does not exist, and by law, this term can no longer be used.

It is important to remember that a good sunscreen must also protect against UVA rays, which are present year-round. They penetrate deeper into the dermis and are the primary cause of premature skin aging (photoaging), dark spots, and long-term cellular damage.

Chemical and physical filters: what are the differences?

To block solar radiation, sunscreen products use two main categories of filters:

Physical (mineral) filters: these act as actual "mirrors." These are natural substances (such as zinc oxide or titanium dioxide) that reflect and scatter UV rays. They work immediately, do not penetrate the skin, are gentle and well-tolerated, and are perfect for children and those with very sensitive skin.

Chemical Filters: organic molecules capable of absorbing the energy of UV rays and converting it into heat that is harmless to the skin before it can cause damage.



A question I'm often asked is, "Why is it so hard to find sunscreens that contain only physical filters? If they're so safe, effective, and well-tolerated even by the most sensitive skin and children, why aren't they used on their own?" I always reply that a sunscreen made solely of mineral filters would require a high concentration of powders (zinc and titanium) to achieve SPF 50, and the result would likely be a thick paste that's hard to spread and leaves a visible white cast! In contrast, next-generation chemical filters give the sunscreen an invisible, lightweight, and pleasant texture!

Therefore, combining the two types of filters allows companies to use less mineral powder (avoiding the "white cast" effect!) and fewer chemical fil-

“La crema solare serve solo al mare!”

Questa è un'affermazione che sento spesso. È un errore diffusissimo pensare che il solare sia un accessorio da spiaggia, ma i raggi UV non fanno distinzione! In particolare i raggi UVA sono sottili e ingannevoli, non provocano la classica scottatura immediata, ma penetrano in profondità, accelerano la formazione di rughe e di macchie cutanee. Inoltre, riescono persino a passare attraverso le nuvole e i vetri delle finestre! Pertanto, è bene proteggersi sempre dal sole, ovunque ci si trovi. È importante essere generosi con le dosi, la maggior parte delle persone usa metà della quantità di crema necessaria. Per coprire bene il corpo serve l'equivalente di un bicchiere da caffè! È inoltre importante applicare la crema ogni due ore e sempre dopo aver sudato molto o fatto il bagno.

L'eccellenza dermocosmetica: Laboratoires SVR

Nella nostra farmacia dedichiamo grande attenzione alla selezione dei prodotti da consigliare ai nostri clienti. Per la protezione solare ci affidiamo con entusiasmo al laboratorio dermatologico SVR, punto di riferimento per l'innovazione e la tollerabilità cutanea.

SVR si distingue nel panorama dermocosmetico per una ricerca scientifica rigorosa focalizzata su due aspetti chiave:

Brevetti Ocean Respect e Sostenibilità: SVR ha sviluppato un sistema filtrante rigido e brevettato che garantisce altissima protezione contro UVA, UVB, luce visibile e raggi infrarossi, ma con un impatto ecologico minimo. I loro solari superano test severi di non tossicità su alghe, coralli e micro-organismi marini, tutelando i mari e la biodiversità. **Sicurezza Endocrina e Tollerabilità:** Le formule SVR sono testate per verificare l'assenza di effetti dannosi sul sistema endocrino e sono formulate per minimizzare il rischio di allergie, rendendole perfette anche per le pelli ipersensibili o reattive. Texture sensoriali dal finish impercettibile: finish invisibile, assorbimento rapido, assenza di aloni bianchi e resistenza ad acqua, sudore e sfregamento.

SVR offre soluzioni su misura per tutta la famiglia (neonati, bambini e adulti).

La protezione solare non è uguale per tutti.

Il prodotto più adatto dipende dal fototipo, dalle abitudini di esposizione e dalle caratteristiche della pelle. Per questo, il consiglio di un professionista può fare la differenza, aiutando a scegliere la soluzione più efficace per vivere il sole con serenità e in piena sicurezza.

ters (reducing the risk of irritation), resulting in ultra-lightweight textures!

“You only need sunscreen at the beach!”

This is something I hear all the time. It's a very common misconception to think that sunscreen is just for the beach, but UV rays don't discriminate! UVA rays, in particular, are subtle and deceptive—they don't cause the typical immediate sunburn, but they penetrate deeply, accelerating the formation of wrinkles and age spots. What's more, they can even pass through clouds and window glass! Therefore, it's important to always protect yourself from the sun, no matter where you are.

It's important to be generous with the amount you apply—most people use only half the amount of sunscreen needed. To cover your body properly, you need the equivalent of a coffee cup! It's also important to reapply sunscreen every two hours and always after sweating heavily or swimming.

Excellence in Dermocosmetics: Laboratoires SVR

At our pharmacy, we take great care in selecting the products we recommend to our customers. When it comes to sun protection, we enthusiastically rely on the dermatological laboratory SVR, a leader in innovation and skin tolerability.

SVR stands out in the dermocosmetics industry for its rigorous scientific research focused on two key aspects:

Ocean Respect and Sustainability Patents: SVR has developed a rigorous, patented filtering system that guarantees very high protection against UVA, UVB, visible light, and infrared rays, while minimizing environmental impact. Their sunscreens pass strict non-toxicity tests on algae, corals, and marine microorganisms, protecting the oceans and biodiversity.

Endocrine Safety and Tolerability: SVR formulas are tested to ensure they have no harmful effects on the endocrine system and are formulated to minimize the risk of allergies, making them ideal even for hypersensitive or reactive skin.

Sensory textures with an imperceptible finish: invisible finish, rapid absorption, no white residue, and resistance to water, sweat, and rubbing.

SVR offers tailored solutions for the whole family (infants, children, and adults).

Sunscreen isn't one-size-fits-all.

The most suitable product depends on your skin type, sun exposure habits, and skin characteristics. That's why advice from a professional can make all the difference, helping you choose the most effective solution so you can enjoy the sun with peace of mind and complete safety.



PANICO RENT

NOLEGGIO SENZA CONDUCENTE

BREVE E LUNGO TERMINE

TANTI MEZZI, UN'UNICA SOLUZIONE

VAN & AUTO

Minivan, city car,
compatte e veicoli iconici.



EVENTI & SERVIZI

Furgoni, mezzi speciali
e mobile bar vintage



INCLUSI NEL NOLEGGIO



MANUTENZIONE



ASSICURAZIONE RCA



POLIZZA FURTO
E INCENDIO



ASSISTENZA
STRADALE

NON NOLEGGI SOLO
UN MEZZO
NOLEGGI
UN'ESPERIENZA!

PANICO RENT

Montepennino Loc. Centro, 119/B
06036 Montefalco (PG) Italia

☎ 347 777 4203 - 0742 379295

SCOPRI
DI PIÙ



PIÙ BELLI DENTRO E FUORI

More Beautiful Inside and Out

DI CLAUDIA CENCINI

Bastano pochi minuti di Face Yoga al giorno per ringiovanire e ritrovarsi in sintonia con sé stessi. Tutti possono farlo, è semplice e funziona, parola di coach Elena

Just a few minutes of Face Yoga a day are enough to rejuvenate and reconnect with yourself. Anyone can do it—it's simple and it works, according to Coach Elena

Viviamo in un'era iperconnessa senza accorgerci che rischiamo di perdere la connessione più importante, quella con noi stessi. Per ritrovarla può aiutarci il Face Yoga method, una tecnica alla portata di tutti che apporta benefici concreti al corpo e alla mente, come ci spiega Elena Stocchi, originaria di Spoleto ma ormai cittadina del mondo.

We live in a hyperconnected era without realizing that we risk losing the most important connection of all: the one with ourselves. The Face Yoga method can help us rediscover that connection—a technique accessible to everyone that brings tangible benefits to both body and mind, as Elena Stocchi explains.



Si collega in videochiamata dalla Germania, dove si trova attualmente, anche se l'Umbria è la terra delle sue radici, dove vive la sua famiglia e dove torna volentieri appena può: "Sono cresciuta nella serena campagna di Spoleto, dove il movimento è stato il mio primo amore. Fin da quando ho imparato a camminare, la danza è diventata il mio modo di sentirmi viva — un ritmo che mi ha accompagnata attraverso i mutamenti della mia vita. A cinque anni ho iniziato le lezioni di balletto e da allora è rimasto un filo costante nel mio percorso. La danza è sempre stata il mio ancoraggio, soprattutto nei momenti più difficili.". Dall'Umbria ha poi spiccato il volo, dalla Francia alla Colombia, dagli Usa all'Inghilterra. "In Venezuela – racconta – ho scoperto lo yoga per la prima volta". Il Covid ha fatto il resto: "Quando il mondo si è fermato per la pandemia, lo yoga è diventata la mia ancora quotidiana. Muovere il mio corpo mi ha dato routine, respiro e una connessione profonda con me stessa, quando tutto il resto sembrava incerto. Quella sensazione di completezza - corpo, respiro e mente che si muovono come una cosa sola - ha cambiato la mia vita".

Con Elena ci addentriamo più a fondo nei meandri sorprendenti e affascinanti di questa nuova branca dello yoga tradizionale.

Ci puoi introdurre, in via preliminare, alla conoscenza di questa disciplina, descrivendoci in breve cosa è lo yoga facciale, a cosa serve e come nasce?

Pur avendo origini recenti, lo yoga facciale si nutre dell'essenza olistica dello yoga tradizionale che vanta radici millenarie e fa leva sull'unità fra corpo e spirito, mantenendo inalterati molti elementi come il respiro con consapevolezza, la compressione dei massaggi e specifici esercizi muscolari. Sul finire del secolo scorso la giapponese Fumiko Takatsu ha messo a punto una tecnica di ginnastica facciale che, oltre a contrastare l'invecchiamento dei tessuti del viso, stimola i muscoli locali e rafforza la tenuta del collo. La sua è una storia che nasce da un incidente in cui il suo viso subì delle alterazioni, da lì nacque l'idea di testare questo nuovo metodo su di sé, una sorta di fisioterapia facciale, con benefici tangibili.

Il suo metodo, basato sui principi tradizionali dello yoga, adattati ai 57 muscoli di viso e collo, opera attraverso movimenti mirati, massaggi e contrazioni isometriche che favoriscono l'elasticità dei muscoli facciali e migliorano l'ossigenazione dei tessuti, alla base di un colorito sano e radioso. Oggi Fumiko, che vive in America, applica con successo il suo metodo non solo in chiave estetica ma per migliorare le condizioni di soggetti affet-

Originally from Spoleto but now a citizen of the world, she joins us via video call from Germany, where she currently resides, even though Umbria is where her roots lie—where her family lives and where she happily returns whenever she can: "I grew up in the peaceful countryside of Spoleto, where movement was my first love. Ever since I learned to walk, dance has been my way of feeling alive—a rhythm that has accompanied me through the changes in my life. At age five, I started taking ballet lessons, and since then it has remained a constant thread in my journey. Dance has always been my anchor, especially during the most difficult times."

From Umbria, she then spread her wings, traveling from France to Colombia, from the U.S. to England. "In Venezuela," she says, "I discovered yoga for the first time." COVID did the rest: "When the world came to a standstill because of the pandemic, yoga became my daily anchor. Moving my body gave me a routine, breath, and a deep connection with myself, when everything else seemed uncertain. That feeling of wholeness—body, breath, and mind moving as one—changed my life."

With Elena, we delve deeper into the surprising and fascinating intricacies of this new branch of traditional yoga.

Could you give us a brief introduction to this discipline, explaining what facial yoga is, what it's for, and how it originated?

Although it has relatively recent origins, facial yoga draws on the holistic essence of traditional yoga, which boasts roots stretching back thousands of years and emphasizes the unity of body and spirit, while preserving many elements such as mindful breathing, massage techniques, and specific muscle exercises. Toward the end of the last century, Japanese practitioner Fumiko Takatsu developed a facial exercise technique that, in addition to counteracting the aging of facial tissues, stimulates local muscles and strengthens the neck. Her story began with an accident that altered her facial appearance; from there, she conceived the idea of testing this new method on herself—a sort of facial physical therapy with tangible benefits.

Her method, based on traditional yoga principles adapted to the 57 muscles of the face and neck, works through targeted movements, massages, and isometric contractions that promote the elasticity of facial muscles and improve tissue oxygenation—the foundation of a healthy, radiant complexion. Today, Fumiko, who lives in the United States, successfully applies her method not only for aesthetic purposes but also to improve the condition of people suffering from facial paralysis,



ti da paralisi facciale, morbo di Parkinson o altre patologie.

Sul tuo sito il Face Yoga è affiancato al Somatics. Qual è il legame tra queste due discipline e perché hai scelto di integrarle nel tuo metodo?

Nella mia testa sono già una cosa sola. La radice lessicale del termine greco "soma" significa corpo, un tutt'uno. Face Yoga e Somatics hanno in comune l'ascolto e il rispetto del corpo, il lavoro sulla consapevolezza, la capacità di riallacciare un dialogo con sé stessi distratto oggi da stimoli esterni, un esempio palese è il cibo: non ascoltiamo più di quale nutrimento ha bisogno il nostro corpo, mangiamo perché dobbiamo farlo, così facendo si crea dissociazione e disarmonia. Con il Somatics molte cose possono essere regolarizzate, a partire dall'equilibrio del sistema nervoso. Personalmente mi sto attivando per diventare coach somatica, concentrandomi su tutto il corpo con un metodo che si differenzia dalla psicoterapia proiettata più sul ripescaggio del passato (non siamo figure mediche) mentre il Somatics si focalizza di più sul presente e il futuro, spianando la strada per vivere meglio l'oggi e il domani.

Collo e viso sono interessati da un centinaio di muscoli che col tempo si indeboliscono in mancanza di stimoli e attività fisica. Ci puoi spiegare come questa disciplina può contribuire a mantenerli tonici?

I muscoli facciali non si indeboliscono solo in mancanza di stimoli ma per una serie di fattori,

Parkinson's disease, or other conditions.

On your website, Face Yoga is presented alongside Somatics. What is the connection between these two disciplines, and why did you choose to integrate them into your method?

In my mind, they are already one and the same. The lexical root of the Greek term "soma" means body—a single, unified whole. Face Yoga and Somatics share a common focus on listening to and respecting the body, working on awareness, and the ability to reestablish a dialogue with oneself—a dialogue that is often distracted these days by external stimuli. A clear example is food: we no longer listen to what nourishment our body needs; we eat simply because we have to, and in doing so, we create dissociation and disharmony. With Somatics, many things can be brought back into balance, starting with the nervous system. Personally, I'm working toward becoming a somatic coach, focusing on the whole body using a method that differs from psychotherapy—which tends to focus more on revisiting the past (we're not medical professionals)—while Somatics focuses more on the present and the future, paving the way to live better today and tomorrow.

The neck and face are made up of about a hundred muscles that weaken over time due to a lack of stimulation and physical activity. Can you explain how this discipline can help keep them toned?

Facial muscles don't just weaken due to a lack

come lo stress, le cattive abitudini, il rallentamento della circolazione sanguigna, della produzione di elastina e collagene, del sistema linfatico e il processo fisiologico di invecchiamento. Lo yoga per il viso è come andare in palestra, ma anziché i pesi usiamo le mani con esercizi tesi a ossigenare le cellule e a favorire l'eliminazione delle tossine. Riportare le mani sul corpo, non per scacciare le zanzare, ma per prendersi cura di sé, accarezzarsi e darsi amore può portare a un cambiamento radicale nel rapporto con sé stessi. Mi tocco il viso per capire chi sono e lo faccio in modo consapevole, non meccanico o casuale.

Il nostro volto racconta anche le emozioni che viviamo. Stress, tensioni e abitudini quotidiane possono influenzarne l'aspetto? In che modo il Face Yoga aiuta a ritrovare un'espressione più distesa e naturale?

Certo, il viso è lo specchio delle nostre emozioni, il modo in cui ci esprimiamo, ridiamo, ci atteggiavamo lascia il segno. Anche il modo di parlare lingue diverse può incidere sulle rughe d'espressione, per non parlare dell'uso smodato del cellulare che può portare a posture che favoriscono l'invecchiamento precoce e l'insorgenza del doppio mento. Per contrastare questi e molti altri fenomeni che alterano nel tempo la fisionomia del volto lo yoga facciale si attiva con un pacchetto di interventi mirati a 360 gradi i cui effetti si riflettono in misura significativa anche a livello visivo.

Molti pensano che il Face Yoga sia una sorta di "ginnastica antirughe". È una definizione corretta o riduttiva?

Lo yoga facciale è molto di più di una ginnastica per distendere le rughe del viso. Sì, fa anche quello (eccome!) ma alla base di questo metodo va riscoperto il rapporto con sé stessi e un ricongiungimento profondo con il proprio essere, spesso distratto dai ritmi frenetici della quotidianità che ci fanno perdere di vista chi siamo e cosa vogliamo. In questo senso Face Yoga è sinonimo di wellness non solo estetico, ma anche interiore e spirituale, grazie al quale si vive meglio con un approccio più positivo e motivazionale alla vita di tutti i giorni.

Il Face Yoga può contribuire a contrastare i principali segni del tempo, come rughe, perdita di tono e cedimento dei tessuti? Come agisce concretamente?

Con lo yoga facciale si rieducano i muscoli di viso e collo a riequilibrarsi, i risultati si vedono: colore più luminoso, pelle tonica e meno rughe. Il campanello d'allarme è un colorito grigiastro che spegne la luce del viso, il Face Yoga detossifica la pel-

of stimulation but because of a variety of factors, such as stress, bad habits, slowed blood circulation, reduced elastin and collagen production, a sluggish lymphatic system, and the natural aging process. Facial yoga is like going to the gym, but instead of weights, we use our hands with exercises designed to oxygenate the cells and promote the elimination of toxins. Bringing your hands back to your body—not to swat away mosquitoes, but to take care of yourself, caress yourself, and show yourself love—can lead to a radical change in your relationship with yourself. I touch my face to understand who I am, and I do so mindfully—not mechanically or haphazardly.

Our face also reflects the emotions we experience. Can stress, tension, and daily habits affect its appearance? How does Face Yoga help us regain a more relaxed and natural expression?

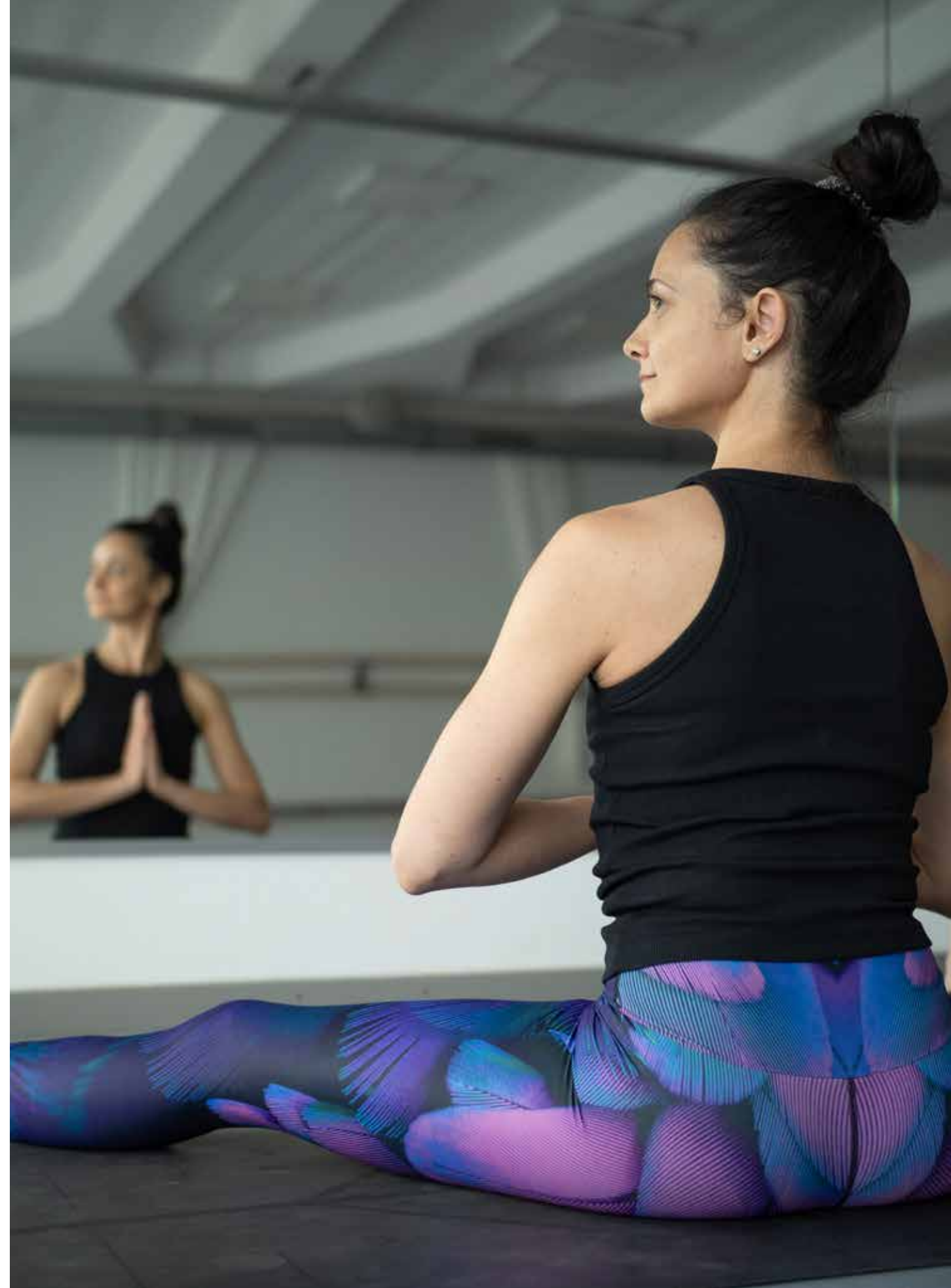
Of course, the face is a mirror of our emotions; the way we express ourselves, laugh, and carry ourselves leaves its mark. Even speaking different languages can affect expression lines, not to mention excessive cell phone use, which can lead to postures that contribute to premature aging and the development of a double chin. To counteract these and many other factors that alter facial features over time, Face Yoga employs a comprehensive set of targeted exercises whose effects are also significantly visible.

Many people think that Face Yoga is a kind of "anti-wrinkle exercise." Is that a correct or reductive definition?

Face Yoga is much more than just exercises to smooth out facial wrinkles. Yes, it does that too (and how!), but at the core of this method lies the rediscovery of our relationship with ourselves and a deep reconnection with our true selves—a connection often lost amid the frenetic pace of daily life, which causes us to lose sight of who we are and what we want. In this sense, Face Yoga is synonymous with wellness—not just aesthetic, but also inner and spiritual—which allows us to live better with a more positive and motivational approach to everyday life.

Can Face Yoga help counteract the main signs of aging, such as wrinkles, loss of firmness, and sagging skin? How does it actually work?

Face Yoga retrains the muscles of the face and neck to regain balance, and the results are visible: a brighter complexion, firmer skin, and fewer wrinkles. A grayish complexion that dulls the face's radiance is a warning sign; Face Yoga detoxifies the skin, making it more luminous—a sign of health



le rendendola più luminosa, sintomo di salute e benessere, sia esteriore che interiore.

Abbiamo visto che lo yoga facciale aiuta, soprattutto nel caso di pelli mature, a ringiovanire il viso. Come può prevenire le rughe più odiose e temute, come le classiche “zampe di galline” o palpebre e zigomi cadenti?

Agendo direttamente sui muscoli facciali, sia grandi che piccoli. I primi, nel tempo, tendono a prendere il sopravvento sui secondi, di qui palpebre cadenti, zigomi che tendono ad abbassarsi per l'effetto “forza di gravità”. Questo processo si può rallentare praticando lo yoga facciale, ad esempio, nella zona degli occhi e delle palpebre che, in caso di cedimento, creano problemi non solo estetici ma da sanare ricorrendo alla chirurgia. Intorno agli occhi gravitano piccoli muscoli, tipo binocoli, collegati al cuoio capelluto, esercitando pressioni e massaggi ad hoc si riesce a tonificarli si riattiva il flusso dei liquidi e si fronteggia in modo efficace il rilassamento dei tessuti.

A quale età è consigliato praticarlo?

Non c'è una fascia di età precisa, diciamo che non è mai troppo tardi, ma è meglio cominciare presto per beneficiare a lungo dei molteplici vantaggi psico-somatici di questa pratica, abituandosi a un corretto rapporto con il proprio corpo. Se si pensa

and well-being, both external and internal.

We've seen that facial yoga helps rejuvenate the face, especially for mature skin. How can it prevent the most annoying and dreaded wrinkles, such as the classic “crow's feet” or drooping eyelids and cheekbones?

By acting directly on the facial muscles, both large and small. Over time, the larger muscles tend to dominate the smaller ones, leading to drooping eyelids and cheekbones that sag due to the effects of gravity. This process can be slowed by practicing facial yoga, for example, around the eyes and eyelids—areas where sagging can cause not only aesthetic issues but also problems that may require surgical intervention. Small muscles, resembling binoculars, are clustered around the eyes and connected to the scalp; by applying targeted pressure and massage, you can tone these muscles, reactivate fluid flow, and effectively counteract tissue sagging.

At what age is it recommended to practice it?

There isn't a specific age range; let's just say it's never too late, but it's best to start early to reap the many psychosomatic benefits of this practice over the long term, while developing a healthy relationship with your body. If you consider that physiological aging begins after age 25 (sic!), it's a good

che l'invecchiamento fisiologico inizia dopo i 25 anni (sic!) è bene porvi rimedio fin da giovani, va da sé che i vantaggi più visibili si hanno in età matura grazie alla conquista di un aspetto più sano e giovanile. L'importante è praticarlo con costanza a qualsiasi età.

Quanto tempo va dedicato al giorno a questa attività?

Non c'è bisogno di spendere un'ora al giorno per praticare lo yoga facciale, bastano pochi minuti per ottenere benefici concreti e visibili. Si può fare anche comodamente a letto o sul divano, la sera prima di dormire, predisponendo il viso a un riposo notturno rigenerante che contrasta il ristagno dei liquidi, evitando di svegliarsi con le classiche borse sotto gli occhi o anche la mattina con esercizi davanti allo specchio mentre ci si prepara ad affrontare la giornata.

Ci puoi fare qualche semplice esempio di come praticarlo?

Essendo i muscoli del viso più sottili occorre agire con delicatezza attraverso esercizi gentili, picchiettando la pelle con i polpastrelli o esercitando massaggi circolari dolci di distensione della cute, senza esercitare una pressione eccessiva, con movimenti lenti che danno una piacevole sensazione di relax e benessere. Nel corso che inizierò a

idea to start addressing it while you're still young; it goes without saying that the most visible benefits are seen in later life, thanks to a healthier and more youthful appearance. The important thing is to practice it consistently at any age.

How much time should you dedicate to this activity each day?

You don't need to spend an hour a day practicing facial yoga; just a few minutes are enough to achieve tangible and visible benefits. You can even do it comfortably in bed or on the couch in the evening before going to sleep, preparing your face for a restorative night's rest that counteracts fluid retention and helps you avoid waking up with those classic bags under your eyes. You can also do the exercises in the morning in front of the mirror while getting ready for the day.

Can you give us some simple examples of how to practice it?

Since the facial muscles are more delicate, it's important to proceed gently with gentle exercises, tapping the skin with your fingertips or performing gentle circular massages to relax the skin—without applying excessive pressure—using slow movements that provide a pleasant sensation of relaxation and well-being. In the course I'll be starting this October, I'll begin with relaxation practices aimed





ottobre di quest'anno partirò con pratiche di rilassamento finalizzate proprio alla riscoperta di sé e del piacere di volersi bene.

Oltre al lato estetico, quali sono i benefici apportati dal Face Yoga?

Spesso, quando abbiamo reazioni emotive più o meno forti tendiamo, inconsciamente, a contrarre la mandibola, il collo e le spalle, con conseguenti tensioni muscolari e posture che fanno male. Con esercizi mirati che lavorano sul sistema nervoso attraverso pratiche cicliche e azioni come tamburellare con le dita sulle parti interessate dal malessere si può lenire il dolore e riequilibrare l'elasticità muscolare. Più in generale, lo yoga facciale interessa anche la psiche e favorendo l'armonia interiore ottimizza nell'insieme la qualità della vita.

Se dovessi convincere una persona scettica a dedicare dieci minuti al giorno al Face Yoga, quale sarebbe il primo beneficio che le diresti di aspettarsi?

Dipende dal grado di scetticismo, ma voglio rispondere con un episodio che mi è capitato di recente. Quando ho proposto a una mia amica di praticarlo mi ha interrotto subito con la frase: "Lo yoga facciale non fa per me". Di fronte al suo rifiu-

specifically at rediscovering oneself and the joy of self-care.

Beyond the aesthetic aspect, what are the benefits of Face Yoga?

Often, when we experience strong or mild emotional reactions, we unconsciously tend to clench our jaw, neck, and shoulders, resulting in muscle tension and harmful postures. Through targeted exercises that work on the nervous system via cyclical practices and actions such as tapping with the fingers on the areas affected by discomfort, you can soothe pain and restore muscle elasticity. More generally, Face Yoga also affects the psyche; by promoting inner harmony, it improves overall quality of life.

If you had to convince a skeptical person to devote ten minutes a day to Face Yoga, what would be the first benefit you'd tell them to expect?

It depends on how skeptical they are, but I'd like to answer with a story that happened to me recently. When I suggested to a friend of mine that she try it, she immediately cut me off, saying, "Face yoga isn't for me." Faced with her refusal—which she justified by saying she wasn't interested in the aesthetic aspect—I asked her what she needed. She

to, motivato con il fatto che non le interessava il lato estetico, le ho chiesto di cosa avesse bisogno. Lei mi ha risposto: "Di pace interiore" dandomi l'assist per controbattere: "Quale miglior soluzione del Face Yoga?". Così l'ho convinta, sfruttando la duplice valenza di questa pratica.

Grazie a Elena comprendiamo che il Face Yoga non è soltanto un modo per osservare il proprio viso, ma un'occasione per tornare ad abitarlo. Portare le mani sul volto con lentezza, respirare, riconoscere una tensione e provare a lasciarla andare significa interrompere, almeno per qualche minuto, il rumore della quotidianità e ristabilire un contatto gentile con sé stessi.

Lo specchio, allora, smette di essere il luogo nel quale cercare difetti da correggere e diventa uno spazio di ascolto. Le rughe, le espressioni e i segni del tempo non sono più soltanto elementi da contrastare, ma tracce di emozioni e di vita da accogliere con maggiore consapevolezza. Il cambiamento più importante potrebbe non essere quello immediatamente visibile agli altri, ma quello che avvertiamo dentro: una sensazione di calma, presenza e riconciliazione con la nostra immagine.

In fondo, il Face Yoga non promette solamente un volto più disteso: ci invita a concederci tempo, attenzione e cura. Dieci minuti nei quali non dobbiamo apparire diversi, ma semplicemente ritrovarci. Ed è forse proprio da questa forma quotidiana di gentilezza che nasce la bellezza più autentica.

replied, "Inner peace," giving me the opening to counter, "What better solution than Face Yoga?" That's how I convinced her, by highlighting the dual benefits of this practice.

Thanks to Elena, we understand that Face Yoga isn't just a way to observe our own faces, but an opportunity to reconnect with them. Slowly placing our hands on our faces, breathing, recognizing tension, and trying to let it go means pausing—at least for a few minutes—the noise of everyday life and reestablishing a gentle connection with ourselves.

The mirror, then, ceases to be a place where we search for flaws to correct and becomes a space for listening. Wrinkles, expressions, and the signs of aging are no longer merely things to be fought against, but traces of emotions and life to be embraced with greater awareness. The most important change may not be the one immediately visible to others, but the one we feel within: a sense of calm, presence, and reconciliation with our own image.

After all, Face Yoga doesn't just promise a more relaxed face—it invites us to give ourselves time, attention, and care. Ten minutes during which we don't have to look different, but simply rediscover ourselves. And it is perhaps precisely from this daily act of kindness that the most authentic beauty arises.



Face Yoga & Somatics with Elena

Munich, Spoleto & Online

www.yogawithelena.org

elena@faceyoga-somatics.com

+49 163 666 6593



WATCHES

DIETRO OGNI OROLOGIO C'È UNA STORIA.

Behind Every Watch There is a Story.

Lorenzo Becce è il fondatore di Barbun Watches, realtà specializzata nella ricerca, selezione e vendita di orologi da collezione.

Nato in provincia di Milano nel 1991, vive dal 2004 a Campello sul Clitunno, in Umbria, terra che considera ormai la propria casa.

La sua passione per l'orologeria nasce fin da bambino tra i banchi dei mercatini d'antiquariato, dove accompagnava il padre Luciano alla ricerca di oggetti curiosi e pezzi ricchi di storia. Gli orologi che il padre portava al polso alimentarono una curiosità destinata a trasformarsi, negli anni, in uno studio approfondito dell'orologeria, della sua storia e del collezionismo.

Nel 2017 questa passione è diventata una professione con la nascita di Barbun Watches. Oggi Lorenzo ricerca e seleziona orologi autentici, ricchi di storia e destinati a collezionisti e appassionati, convinto che un grande segnatempo debba saper emozionare, raccontare un'epoca e conservare intatta la propria identità.

In questa rubrica accompagna i lettori alla scoperta di alcuni degli orologi più affascinanti passati tra le sue mani, raccontandone la storia e le caratteristiche che li rendono davvero unici.



PARLA L'ESPERTO EXPERT SPEAKS

A cura di

Lorenzo Becce

Founder Barbun Watches

barbunwatch.com - 328 448 0169



Lorenzo Becce is the founder of Barbun Watch, a company specializing in the search for, selection, and sale of collectible watches.

Born in the province of Milan in 1991, he has lived in Campello sul Clitunno, Umbria, since 2004—a place he now considers home.

His passion for watchmaking began as a child among the stalls of antique markets, where he accompanied his father, Luciano, in search of curious objects and pieces steeped in history. The watches his father wore on his wrist fueled a curiosity that would, over the years, evolve into an in-depth study of watchmaking, its history, and collecting.

In 2017, this passion became a profession with the founding of Barbun Watch. Today, Lorenzo seeks out and selects authentic watches, rich in history and intended for collectors and enthusiasts, convinced that a great timepiece must evoke emotion, reflect an era, and preserve its identity intact.

In this column, he takes readers on a journey to discover some of the most fascinating watches that have passed through his hands, recounting their history and the characteristics that make them truly unique.



Un grande orologio non misura soltanto il tempo. Racconta il periodo storico in cui è nato e continua a farlo al polso di chi lo indossa.

A great watch does more than just measure time. It tells the story of the historical period in which it was created and continues to do so on the wrist of its wearer.

OMEGA SPEEDMASTER PROFESSIONAL LIMITED EDITION ITALIA

N° 198 DI SOLI 500 ESEMPLARI

NO. 198 OF ONLY 500 PIECES

Nato per pochi: esemplare n° 198 di una produzione di soli 500 orologi, realizzati esclusivamente per il mercato italiano fine anni '80. Una tiratura incredibilmente ridotta che lo rende uno degli Speedmaster più ricercati dai collezionisti.

Made for the few: piece no. 198 of a limited production run of just 500 watches, created exclusively for the Italian market in late 1980s. An incredibly small production run that makes it one of the most sought-after Speedmasters among collectors.



Scheda tecnica / Technical data sheet

Referenza / Reference Number: 145.0022

Anno / Year 1987

Edizione limitata 500 esemplari / Limited Edition 500 pieces

Numero / Serial Number 198/500

Movimento cronografo manuale Omega / manual-winding chronograph movement

Cassa acciaio / Steel case

Lunetta, corona e pulsanti in oro 18 kt / 18-karat gold bezel, crown, and pushers

Quadrante nero con contatori dorati / Black dial with gold sub-dials



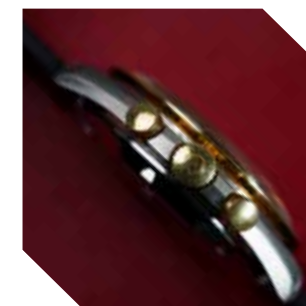
Un'estetica irripetibile

La classica cassa Moonwatch in acciaio incontra una raffinata lunetta tachimetrica in oro 18 carati, accompagnata da pulsanti e corona nello stesso materiale. Sul quadrante nero spiccano tre magnifici contatori dorati che creano un contrasto elegante e immediatamente riconoscibile. Uno Speedmaster sportivo e nello stesso tempo decisamente esclusivo.



Più raro di tanti Speedmaster

Nel collezionismo gli orologi più celebri non sono sempre i più rari. Questa referenza, prodotta esclusivamente per il mercato italiano in appena 500 esemplari, compare di rado sul mercato internazionale ed è oggi una delle varianti più ricercate della famiglia Speedmaster.



A One-of-a-Kind Aesthetic

The classic Moonwatch stainless steel case is paired with a refined 18-karat gold tachymeter bezel, complemented by pushers and a crown crafted from the same material. Three magnificent gold sub-dials stand out against the black dial, creating an elegant and instantly recognizable contrast. A Speedmaster that is both sporty and decidedly exclusive.

Rarer than Many Speedmasters

In the world of watch collecting, the most famous watches aren't always the rarest. This model, produced exclusively for the Italian market in a limited run of just 500 pieces, rarely appears on the international market and is today one of the most sought-after variants in the Speedmaster family.

Questo esemplare conserva il vetro Omega originale con logo inciso al centro, particolare raro dopo quasi quarant'anni. Completano il corredo la scatola Omega originale degli anni Ottanta e il cinturino in pelle Omega dell'epoca.

This watch still features the original Omega crystal with the logo engraved in the center—a rare feature after nearly forty years. The set is completed by the original Omega box from the 1980s and the vintage Omega leather strap.

LAGO DI VIGI, DOVE IL TEMPO RALLENTA

Vigi Lake, Where Time Slows Down

A CURA DELLA REDAZIONE

Ai piedi di Sellano, tra boschi, acqua e silenzio, si nasconde un piccolo lago capace di trasformare una semplice gita in una giornata da ricordare.

At the foot of Sellano, amid woods, water, and silence, lies a small lake capable of turning a simple outing into a day to remember.

Ci sono luoghi che non hanno bisogno di imporsi. Aspettano in silenzio, protetti dagli alberi, e si rivelano quasi all'improvviso. Il Lago di Vigi è uno di questi: un piccolo bacino artificiale nato negli anni Sessanta, incastonato nella valle sotto Sellano, dove l'acqua assume sfumature verdi e riflette i fianchi boscosi dell'Appennino umbro.

Arrivare fin qui significa rallentare. Il rumore della strada lascia spazio al fruscio delle foglie, allo scorrere del torrente e ai richiami degli uccelli nascosti tra salici, ontani e canneti. Sulla superficie del lago passano nuvole, luci e ombre; basta fermarsi sulla riva per accorgersi che, in questo angolo appartato della Valnerina, il tempo sembra avere un ritmo diverso.

La giornata può cominciare con una passeggiata intorno all'acqua e continuare lungo i sentieri della valle. Poco distante, il Vigi attraversa boschi e rocce dando vita alle Cascate delle Rote, una successione di piccoli salti modellati nel calcare e nel travertino. È un cammino fatto di scorci inattesi, profumo di sottobosco e acqua che accompagna ogni passo.

Poi si può risalire verso Sellano, borgo raccolto e panoramico, per passeggiare tra le sue vie e guardare dall'alto la valle appena esplorata. Un pranzo con i sapori del territorio, qualche fotografia e una sosta senza fretta completano una giornata semplice, ma sorprendentemente ricca.

Il Lago di Vigi non è una meta da visitare di corsa. È un luogo da ascoltare, respirare e custodire negli occhi. La destinazione ideale quando si sente il bisogno di lasciare il rumore alle spalle e ritrovare, almeno per qualche ora, il piacere autentico della natura.

There are places that don't need to make a splash. They wait in silence, sheltered by the trees, and reveal themselves almost suddenly. Lake Vigi is one of these: a small artificial reservoir created in the 1960s, nestled in the valley below Sellano, where the water takes on shades of green and reflects the forested slopes of the Umbrian Apennines.

Getting here means slowing down. The noise of the road gives way to the rustling of leaves, the flow of the stream, and the calls of birds hidden among willows, alders, and reeds. Clouds, light, and shadows drift across the lake's surface; you need only stop at the shore to realize that, in this secluded corner of the Valnerina, time seems to move at a different pace.

The day can begin with a walk along the water's edge and continue along the valley's trails. Not far away, the Vigi River winds through woods and rocky terrain, giving rise to the Cascade delle Rote—a series of small waterfalls carved into limestone and travertine. It's a walk filled with unexpected views, the scent of the forest floor, and the sound of water accompanying every step.

Then you can head back up toward Sellano, a cozy village with panoramic views, to stroll through its streets and look down on the valley you've just explored. A lunch featuring local flavors, a few photos, and a leisurely break round out a simple yet surprisingly fulfilling day.

Lake Vigi isn't a place to rush through. It's a place to listen to, breathe in, and cherish in your memory. It's the ideal destination when you feel the need to leave the noise behind and rediscover, at least for a few hours, the authentic pleasure of nature.



LA NATURA PRENDE FORMA

Nature Takes Shape

A CURA DELLA REDAZIONE

Ci sono oggetti che arredano una casa. Altri che la profumano. Poi ce ne sono alcuni capaci di fare entrambe le cose, aggiungendo qualcosa di ancora più prezioso: il piacere di sapere che sono nati dalle mani di un'artigiana.

Entrare da Cera una volta, nel cuore di Montefalco, significa concedersi una pausa dal ritmo frenetico della quotidianità. È uno di quei luoghi in cui si entra per curiosità e si finisce per rimanere qualche minuto in più, catturati dai colori, dai profumi e dalla sorprendente precisione delle creazioni esposte. Fiori, frutti, conchiglie, animali, decorazioni stagionali e oggetti d'arredo sembrano scolpiti nella materia. Solo avvicinandosi ci si rende conto che sono realizzati interamente in cera.

A dare loro vita è Gaia Costagliola, artigiana dal sorriso spontaneo e dall'entusiasmo contagioso, che accompagna ogni visitatore in un viaggio fatto di profumi, forme e racconti. Con naturalezza spiega come nasce ogni creazione, come vengono scelti i materiali, quali essenze meglio raccontano una stagione o un'occasione speciale. Non è una semplice vendita: è uno scambio di idee, emozioni ed esperienze.

La scelta della materia prima racconta molto della filosofia che anima questo laboratorio. Gaia utilizza principalmente cera di oliva extrabianca, una cera vegetale naturale che, rispetto ad altre, offre una maggiore durezza e permette di ottenere dettagli finissimi e oggetti più resistenti nel tempo. A questa unisce pigmenti ed essenze accuratamente selezionati, dando vita a composizioni che sorprendono per il loro realismo e per l'equilibrio delle fragranze.

Ogni stagione ha il proprio carattere. D'estate arrivano le note fresche del cocco, degli agrumi e della frutta; quando l'aria si fa più fresca, l'atmosfera cambia con i profumi di cannella, mela verde, va-

Some objects decorate a home. Others fill it with fragrance. Then there are those that do both, adding something even more precious: the pleasure of knowing they were crafted by the hands of an artisan.

Stepping into Cera una volta, in the heart of Montefalco, means treating yourself to a break from the hectic pace of everyday life. It's one of those places where you walk in out of curiosity and end up staying a few extra minutes, captivated by the

colours, scents, and surprising precision of the creations on display. Flowers, fruits, shells, animals, seasonal decorations, and home decor pieces seem to be carved from solid material. Only upon closer inspection do you realise they're made entirely of wax.

Bringing them to life is Gaia Costagliola, an artisan with a spontaneous smile and infectious enthusiasm, who guides every visitor on a journey through scents, shapes,

and stories. She explains with ease how each creation comes to be, how the materials are chosen, and which scents best capture a season or a special occasion. It's not just a sale—it's an exchange of ideas, emotions, and experiences.

The choice of raw materials says a lot about the philosophy behind this workshop. Gaia primarily uses extra-white olive wax, a natural vegetable wax that, compared to others, offers greater hardness and allows for extremely fine details and objects that are more durable over time. She combines this with carefully selected pigments and essences, creating compositions that surprise with their realism and the balance of their fragrances.

Each season has its own character. In summer, fresh notes of coconut, citrus, and fruit emerge; as the air grows cooler, the atmosphere shifts with the scents of cinnamon, green apple, vanilla, and chocolate. These fragrances do not overwhelm a





niglia e cioccolato. Fragranze che non invadono gli ambienti, ma li accompagnano con discrezione, trasformando una candela o un profumatore in un piccolo dettaglio capace di rendere più accogliente la casa.

Ma ciò che rende davvero speciale Cera una volta è il laboratorio, volutamente aperto sulla sala espositiva. Una porta che non separa, ma invita. Da lì si intravedono stampi, colori, strumenti e mani al lavoro. È un modo semplice e autentico per condividere il lato più affascinante dell'artigianato: vedere un oggetto prendere forma davanti ai propri occhi. In un'epoca in cui quasi tutto nasce lontano da chi acquista, Gaia ha scelto di mostrare il processo creativo, lasciando che i clienti possano sbirciare, fare domande e assistere alla nascita di ogni nuova creazione.

La sostenibilità non è uno slogan da esibire, ma un modo di intendere il lavoro e la vita. La scelta di cere vegetali, l'attenzione per l'ambiente e il profondo amore per gli animali fanno parte di una visione coerente, nella quale ogni dettaglio contribuisce a costruire un prodotto rispettoso della natura e destinato a durare nel tempo.

space but accompany it discreetly, transforming a candle or a home fragrance diffuser into a small detail that makes the home feel more welcoming. But what truly makes Cera una volta special is the workshop, which is intentionally open to the showroom. A door that doesn't separate, but invites. From there, you can catch a glimpse of molds, colors, tools, and hands at work. It's a simple and authentic way to share the most fascinating aspect of craftsmanship: seeing an object take shape right before your eyes. In an era when almost everything is produced far from the buyer, Gaia has chosen to showcase the creative process, allowing customers to peek in, ask questions, and witness the birth of every new creation.

Sustainability isn't just a slogan to flaunt, but a way of approaching work and life. The choice of plant-based waxes, a commitment to the environment, and a deep love for animals are all part of a cohesive vision, in which every detail contributes to creating a product that respects nature and is built to last.

Her creations also find their place in life's most important moments. Weddings, baptisms, First



Le sue creazioni trovano spazio anche nei momenti più importanti della vita. Matrimoni, battesimi, comunioni e altre cerimonie diventano occasioni per realizzare bomboniere e allestimenti personalizzati, piccoli oggetti che non restano chiusi in un cassetto, ma continuano a vivere nelle case come elementi d'arredo e delicati profumatori d'ambiente. Un ricordo che conserva il valore dell'evento e, ogni volta che se ne percepisce la fragranza, riporta alla memoria un'emozione. Accanto a Gaia c'è la figlia Miriam, che condivide la stessa passione e la affianca sia in negozio sia nella comunicazione attraverso i social. È il segno più bello di un entusiasmo che si trasmette naturalmente, trasformando un progetto artigianale in una storia di famiglia.

Le opere di Cera una volta sono, in fondo, un piccolo invito a rallentare. A scegliere oggetti che raccontano una storia, nati uno alla volta, modellati con pazienza e destinati a entrare nelle case non soltanto come complementi d'arredo, ma come piccole presenze quotidiane capaci di regalare bellezza, profumo e armonia.

Perché anche ciò che, un giorno, sarà destinato a consumarsi può lasciare un ricordo destinato a durare molto più a lungo.

Communion, and other ceremonies become opportunities to create personalised party favours and decorations—small objects that don't end up tucked away in a drawer, but continue to live on in homes as decorative accents and delicate room fragrances. A keepsake that preserves the value of the event and, every time its fragrance is detected, brings back a cherished memory.

By Gaia's side is her daughter Miriam, who shares the same passion and supports her both in the shop and with social media outreach. It is the most beautiful sign of an enthusiasm that is naturally passed on, transforming an artisanal project into a family story.

Cera una volta's creations are, at their core, a gentle invitation to slow down. To choose objects that tell a story—crafted one at a time, shaped with patience, and meant to find a place in homes not merely as decorative pieces, but as small, everyday companions that bring beauty, fragrance, and harmony.

Because even something that will one day wear out can leave a memory that lasts much longer.



Cera una volta

Via Melanzio, 1 - Montefalco PG
348 583 9391



L'EQUILIBRIO DELLO SGUARDO

The Balance of Vision

A CURA DELLA REDAZIONE

Alberto Bravini attraversa oltre trent'anni di fotografia mantenendo intatto il dialogo tra tecnica, materia e sensibilità. Nel suo lavoro, ogni immagine nasce dalla ricerca di un equilibrio capace di trasformare la realtà in una visione personale.

Il percorso professionale di Alberto Bravini a Ter-
ni prende avvio nel 1990 quando, dopo la forma-

Alberto Bravini has spent over thirty years in photography, maintaining an intact dialogue between technique, material, and sensibility. In his work, each image arises from the search for a balance capable of turning reality into a personal vision.

Alberto Bravini's professional career in Ter-
ni began in 1990 when, after studying at the Istituto Superi-



zione all'Istituto Superiore di Fotografia di Roma, apre il suo primo studio in città.

Sono gli anni della fotografia analogica, della pellicola, della camera oscura e del banco ottico. È in questo contesto che costruisce le basi del proprio lavoro, muovendosi tra comunicazione sociale, ritratto, still life e, soprattutto, fotografia di architettura e d'interni.

Nel 2004 trasferisce l'attività negli spazi più ampi dello studio situato nella zona industriale di Maratta. Intanto, con l'inizio del nuovo millennio, il digitale affianca e progressivamente sostituisce la pellicola, trasformando profondamente l'approccio alla professione.

La fotografia digitale gli consente di sviluppare nuove collaborazioni con aziende attive nei settori del turismo, dell'industria, del design e dell'arte, oltre a presentare il proprio lavoro in diverse mostre organizzate a Terni, Perugia, Londra e Amburgo.

Il legame con la materia, tuttavia, non si è mai interrotto: la stampa manuale in camera oscura continua a rappresentare per Bravini una passione personale insostituibile.

Qualunque sia l'approccio tecnico adottato, la stella polare del suo lavoro resta la ricerca dell'equilibrio visivo. Una fotografia deve innanzitutto comunicare in modo efficace, ma anche esprimere un senso estetico e restituire la visione personale dell'autore. Perché ogni fotografo interpreta la realtà attraverso il proprio sguardo, e proprio per questo nessuna immagine potrà mai essere identica a un'altra.

ore di Fotografia in Rome, he opened his first studio in the city.

These were the years of analogue photography, film, the darkroom, and the view camera. It was in this context that he laid the foundations of his work, moving between social communication, portraiture, still life, and, above all, architectural and interior photography.

In 2004, he relocated his business to the more spacious studio in the Maratta industrial area. Meanwhile, with the dawn of the new millennium, digital technology began to complement and gradually replace film, profoundly transforming the approach to the profession.

Digital photography allowed him to develop new collaborations with companies active in the fields of tourism, industry, design, and art, as well as to present his work in various exhibitions organized in Terni, Perugia, London, and Hamburg.

His connection to the medium, however, has never been severed: manual printing in the darkroom continues to be an irreplaceable personal passion for Bravini.

Whatever technical approach he adopts, the guiding principle of his work remains the pursuit of visual balance. A photograph must first and foremost communicate effectively, but it must also convey an aesthetic sensibility and reflect the artist's personal vision. Because every photographer interprets reality through their own perspective, and for this very reason, no two images can ever be identical.

ANTICO FRANTOIO
CARLETTI



**frantoi
aperti**
XXXIX edizione
IN UMBRIA
dal 17 ottobre
al 15 novembre
2026

Frantoi Aperti

*Visite al frantoio, degustazioni
e scoperta dell'olio EVO*



Visite guidate



Degustazioni



Olio EVO



Confezioni regalo



PRENOTA LA TUA DEGUSTAZIONE



LAVORARE TUTTI

Everyone to Work

A CURA DELLA REDAZIONE

I progetti di inclusione rappresentano uno dei mezzi più efficaci per contrastare la solitudine delle famiglie che accompagnano nel quotidiano una persona con disabilità.

Ci sono progetti che non si limitano ad assistere le persone più fragili, ma costruiscono occasioni concrete di partecipazione, formazione e autonomia. Il loro obiettivo può essere riassunto in due parole, semplici soltanto in apparenza: lavorare tutti.

Inclusion projects are one of the most effective ways of combating the loneliness experienced by families who care for a person with a disability.

There are projects that go beyond simply assisting the most vulnerable individuals; they create concrete opportunities for participation, training, and independence. Their goal can be summed up in two words—words that are simple only on the surface: work for all.

Non significa ignorare le differenze o chiedere a ciascuno di adeguarsi a un unico modello di produttività. Significa, al contrario, organizzare attività, tempi e responsabilità capaci di valorizzare le possibilità individuali. In questo modo la persona con disabilità, autismo o altre fragilità non è più soltanto destinataria di un servizio, ma diventa collaboratrice, collega, produttrice di valore.

Le esperienze di inclusione lavorativa possono svilupparsi in ambiti diversi: agricoltura, artigianato, ristorazione, accoglienza, manutenzione del verde, trasformazione alimentare e servizi alla comunità. Ogni mansione ha una funzione produttiva, ma anche educativa e relazionale. Preparare un ordine richiede precisione; accogliere un cliente significa comunicare e gestire l'imprevisto; prendersi cura di uno spazio insegna continuità e responsabilità.

Sono competenze quotidiane che possono trasformare la percezione di sé. Poter dire "questo è il mio lavoro" rafforza l'autostima, favorisce la co-

This does not mean ignoring differences or asking everyone to conform to a single model of productivity. On the contrary, it means organizing activities, schedules, and responsibilities that make the most of individual potential. In this way, people with disabilities, autism, or other challenges are no longer merely recipients of a service but become collaborators, colleagues, and creators of value.

Experiences of workplace inclusion can take place in various sectors: agriculture, crafts, food service, hospitality, landscaping, food processing, and community services. Every task has a productive function, but also an educational and relational one. Preparing an order requires precision; welcoming a customer means communicating and handling the unexpected; taking care of a space teaches consistency and responsibility.

These are everyday skills that can transform one's self-perception. Being able to say, "This is my job," boosts self-esteem, helps build an adult identity,

struzione di un'identità adulta e modifica il rapporto con la famiglia e con la società.

Uno dei passaggi più delicati arriva spesso al termine del percorso scolastico, quando vengono meno attività, relazioni e punti di riferimento. Il rischio è quello dell'isolamento, mentre sulle famiglie torna a ricadere gran parte del peso organizzativo ed emotivo. I progetti di inclusione cercano di creare continuità, accompagnando le persone verso responsabilità autentiche con tempi, strumenti e sostegni adeguati.

Anche il riconoscimento economico è fondamentale. Ricevere un compenso non rappresenta soltanto un beneficio materiale: certifica che l'impegno, il tempo e le capacità di quella persona hanno un valore. È in questo passaggio che l'inclusione smette di essere una dichiarazione di principio e diventa esperienza concreta.

Perché questi percorsi funzionino sono necessarie reti tra cooperative, istituzioni, famiglie, scuole, associazioni e imprese. L'inclusione lavorativa non dovrebbe infatti rimanere confinata in realtà specializzate, ma diventare una responsabilità condivisa dall'intero sistema economico e sociale.

Una comunità non è davvero inclusiva quando si limita ad accogliere chi è più fragile. Lo diventa quando gli permette di essere utile, riconosciuto e necessario.

“Lavorare tutti” non è uno slogan assistenziale, ma un progetto civile. Significa immaginare un mondo del lavoro capace di adattarsi alle persone, invece di lasciare indietro chi non riesce a conformarsi ai suoi modelli più rigidi. Significa riconoscere che il valore non si misura soltanto attraverso la velocità o la produttività, ma anche nella possibilità di contribuire, scegliere e sentirsi pienamente parte della comunità.

and changes one's relationship with family and society.

One of the most challenging transitions often occurs at the end of one's educational journey, when activities, relationships, and points of reference begin to fade. The risk is isolation, while much of the organizational and emotional burden falls back on families. Inclusion projects aim to create continuity, guiding people toward genuine responsibility with appropriate timelines, tools, and support.

Financial recognition is also essential. Receiving compensation is not merely a material benefit: it affirms that a person's commitment, time, and skills have value. It is at this stage that inclusion ceases to be a mere statement of principle and becomes a concrete reality.

For these pathways to succeed, networks must be established among cooperatives, institutions, families, schools, associations, and businesses. In fact, workplace inclusion should not remain confined to specialized settings but should become a responsibility shared by the entire economic and social system.

A community is not truly inclusive when it merely welcomes those who are most vulnerable. It becomes inclusive when it allows them to be useful, recognized, and needed.

“Work for All” is not a welfare slogan, but a civic initiative. It means envisioning a world of work that adapts to people, rather than leaving behind those who cannot conform to its most rigid models. It means recognizing that value is not measured solely by speed or productivity, but also by the opportunity to contribute, make choices, and feel fully part of the community.

UMBRIA
INTERNATIONAL AIRPORT
SAN FRANCESCO D'ASSISI

1226-2026
SAINT FRANCIS

YOUR SUMMER STARTS HERE

MALTA	 DA 15* €
BRINDISI	 DA 15* €
LAMEZIA T.	 DA 45* €
BARCELONA	 DA 20* €
BRUXELLES CHARLEROI	 DA 20* €

CONSULTA IL NETWORK COMPLETO SU airport.umbria.it

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

L'OTTANTENNALE DELLA QUINTANA: FOLIGNO CELEBRA LA LEGGENDA INFINITA DEL BAROCCO

The Quintana Eighty-Anniversary: Foligno
Celebrates the Never-ending Legend
of the Baroque

A CURA DELLA REDAZIONE



Ci sono feste che riempiono i calendari e feste che ridefiniscono le città. A Foligno, la Giostra della Quintana non è semplicemente una rievocazione storica; è l'ordito su cui si tesse, anno dopo anno, la trama stessa della comunità. Questo 2026 segna un traguardo eccezionale: l'Ottantennale della Quintana moderna. Ottant'anni fa, nel lontano 1946, una Foligno ferita dalle macerie della guerra decise di rialzarsi aggrappandosi alla propria bellezza, riscoprendo quel memorabile torneo equestre che nel 1613 aveva infiammato la città sotto la sapiente regia di Ettore Tesorieri.

Oggi, quell'intuizione del dopoguerra è diventata quella che tutti chiamano la "legenda infinita". Un evento che ha saputo farsi strada fino a Roma – dove quest'anno le celebrazioni hanno ricevuto prestigiosi patrocinii – ma che trova la sua linfa vitale nei vicoli della città, tra il profumo dei piatti della tradizione e l'ansito dei purosangue che sfidano il vento sul leggendario "otto" del Campo de li Giochi.

Per solennizzare questo anniversario storico, l'Ente Giostra, guidato dal presidente Domenico Metelli, ha messo in campo un programma straordinario, regalando alla città non due, ma ben tre tenzoni cavalleresche. Un trittico d'eccellenza accompagnato da tre firme d'autore per i rispettivi Palii, simbolo tangibile di come la Quintana sappia dialogare con l'arte contemporanea internazionale.

Il percorso celebrativo ha vissuto il suo battesimo il 30 maggio con l'inedita Giostra dell'Ottantennale. A firmare il drappo della straordinaria contesa di maggio è stato il maestro Luigi Frappi, raffinato pittore umbro che ha saputo condensare sulla tela la memoria profonda della manifestazione. La vittoria è andata al popolo gialloblù del

There are festivals that fill calendars and festivals that redefine cities. In Foligno, the Giostra della Quintana is not simply a historical re-enactment; it is the warp on which the very weft of the community is woven, year after year. This 2026 marks an exceptional milestone: the eighty-year anniversary of the modern Quintana. Eighty years ago, back in 1946, a Foligno wounded by the rubble of the war decided to get up by clinging to its beauty, rediscovering that memorable equestrian tournament that in 1613 had inflamed the city

under the wise direction of Ettore Tesorieri. Today, that post-war insight has become what everyone calls the "never-ending legend." An event that has been able to make its way to Rome – where this year the celebrations have received prestigious patronage – but which finds its lifeblood in the alleys of the city, between the scent of traditional dishes and the panting of thoroughbreds who challenge the wind on the legendary "eight" of the Campo de li Giochi.

To solemnize this historic anniversary, the Ente Giostra, led by president Domenico Metelli, has put in place an extraordinary program, giving the city not two, but three knightly battles. A triptych of excellence accompanied by three authors' signatures for their respective Palios, a tangible symbol of how the Quintana knows how to dialogue with international contemporary art. The celebratory path experienced its baptism on May 30 with the unprecedented Giostra dell'Ottantennale. To sign the drape of the extraordinary dispute in May was the master Luigi Frappi, a refined Umbrian painter who was able to condense the deep memory of the event on canvas. The victory went to the yellow-blue people of the Rione Contrastanga, thanks to the masterful perfor-



Federica Moro, Madrina della Quintana

Rione Contrastanga, grazie alla magistrale prova del Furente Marco Diafaldi in sella a Larix. Poche settimane dopo, il 13 giugno, la città si è riaccesa per la tradizionale Giostra della Sfida, il cui Palio recava la firma graffiante ed espressiva dell'artista Sissi. Sul campo, a prendersi la scena è stato ancora una volta il binomio del Rione Cassero, con il pluricampione Luca Innocenzi che, in sella al debuttante Shekerando, ha conquistato il suo quattordicesimo alloro personale.

La straordinaria trilogia dell'Ottantennale si completerà il 13 settembre con la Giostra della Rivincita, per la quale l'attesa è già febbrile: il drappo che i dieci rioni si contenderanno porterà la prestigiosa firma del maestro della Transavanguardia, Mimmo Paladino.



Ridurre la Quintana alla sola sfida equestre significherebbe però non comprenderne la vera essenza. La Quintana è un ecosistema sociale che vive 365 giorni all'anno, un miracolo di coesione sociale e intergenerazionale unico nel suo genere. Nei dieci rioni – Ammanniti, Badia, Cassero, Contrastanga, Croce Bianca, Giotti, La Mora, Morlupo, Pugilli, Spada – si consuma un rituale quotidiano di volontariato, passione e trasmissione del sapere.

Nelle sartorie rionali, sotto le mani sapienti di sarte appassionate, nascono capolavori di ago e filo: abiti seicenteschi in velluto e seta, broccati pesanti e pizzi leggerissimi, realizzati sulla base di una rigorosa ricerca filologica. Quando la sera prima

mance of the Furente Marco Diafaldi riding Larix. A few weeks later, on June 13, the city was rekindled for the traditional Giostra della Sfida, whose Palio bore the biting and expressive signature of the artist Sissi. On the field, the duo of the Cassero district once again took the stage, with the multi-champion Luca Innocenzi who, riding the rookie Shekerando, won his fourteenth personal laurel.

The extraordinary trilogy of the Eighty-Years will be completed on September 13 with the Giostra della Rivincita, for which the wait is already feverish: the drape that the ten districts will compete for will bear the prestigious signature of the master of the Transavanguardia, Mimmo Paladino.

Reducing the Quintana to the equestrian chal-

lenge alone, however, would mean not understanding its true essence. La Quintana is a social ecosystem that lives 365 days a year, a unique miracle of social and intergenerational cohesion. In the ten districts – Ammanniti, Badia, Cassero, Contrastanga, Croce Bianca, Giotti, La Mora, Morlupo, Pugilli, Spada – a daily ritual of volunteering, passion and transmission of knowledge takes place.

In the local tailors, under the skilled hands of passionate seamstresses, masterpieces of needle and thread are born: seventeenth-century velvet and silk dresses, heavy brocades and very light lace, made on the basis of rigorous philological research. When the evening before the



della Giostra il Corteo Storico attraversa le piazze di Foligno illuminato dalle fiaccole, gli 800 figuranti non stanno semplicemente sfilando; stanno mettendo in scena il Barocco, ricreando un'illusione storica così perfetta da lasciare senza fiato migliaia di spettatori.

E poi ci sono le taverne, i cuori pulsanti della socialità folignate. Per due settimane a giugno e due a settembre, i vicoli della città si riempiono dei profumi della cucina tipica seicentesca e umbra, dove il vino scorre generoso e le sfide si preparano a colpi di sfottò goliardici e sguardi d'intesa. È qui che si forgia lo spirito di appartenenza che rende questa festa indistruttibile.

Ma quando i rionali varcano i cancelli del Campo de li Giochi, il silenzio scende sugli spalti e la tensione diventa palpabile. La Giostra della Quintana è definita la gara equestre più difficile e precisa al mondo. Non si tratta solo di correre veloci; si tratta di sfidare la fisica.

La pista a forma di "otto" (lunga 754 metri) richiede ai binomi una precisione millimetrica. Al centro dell'otto si staglia la statua del dio Marte che tiene sul braccio teso il leggendario anello. I cavalieri, lanciati al galoppo sfrenato, devono infilare la lancia nell'anello appeso al braccio del simulacro senza commettere penalità. La difficoltà cresce a ogni tornata, poiché il diametro dell'anello si restringe progressivamente: si parte dai 6 centimetri della prima tornata, per passare ai 5,5 della

Giostra the Historical Parade crosses the squares of Foligno illuminated by torches, the 800 participants are not simply parading; are staging the Baroque, recreating a historical illusion so perfect that it leaves thousands of spectators breathless. And then there are the taverns, the beating hearts of Foligno's sociality. For two weeks in June and two in September, the alleys of the city are filled with the scents of typical seventeenth-century and Umbrian cuisine, where the wine flows generously and the challenges are prepared with goliardic teasing and glances of understanding. It is here that the spirit of belonging that makes this festival indestructible is forged.

But when the districts cross the gates of the Campo de li Giochi, silence descends on the stands and the tension becomes palpable. The Giostra della Quintana is defined as the most difficult and precise equestrian race in the world. It's not just about running fast; It's about challenging physics.

The "figure-eight" shaped track (754 meters long) requires the pairs to be precise to the millimeter. In the center of the figure eight stands the statue of the god Mars holding the legendary ring on his outstretched arm. The knights, launched at an unbridled gallop, must insert the lance into the ring hanging from the arm of the simulacrum without committing penalties. The difficulty increases with each turn, as the diameter



seconda, fino ad arrivare ai proibitivi 5 centimetri della terza e decisiva tornata.

Un battito di ciglia, un millesimo di secondo di ritardo o un millimetro di imprecisione nel sollevare la lancia possono vanificare mesi di durissimi allenamenti quotidiani nelle scuderie. È un concentrato puro di tecnica, simbiosi straordinaria tra cavaliere e cavallo, e adrenalina pura.

Giunta al suo ottantesimo compleanno moderno, la Quintana di Foligno si conferma non solo il fiore all'occhiello della Valle Umbra, ma un patrimonio culturale e turistico per l'intera regione e per l'Italia. Un evento capace di attrarre turisti da ogni parte d'Europa, desiderosi di respirare l'autenticità di una terra che sa fare del proprio passato uno spettacolo straordinariamente vivo.

L'Ottantennale del 2026 non è dunque un punto di arrivo, ma la celebrazione di una promessa rinnovata: quella di continuare a far correre la leggenda. Fintanto che a Foligno ci sarà un bambino che sogna di diventare cavaliere, una sarta che cuce un corpetto di velluto o un tamburino che fa vibrare l'aria della sera con il suo rullare potente, la Giostra continuerà a essere lo specchio più luminoso, nobile e appassionato dell'anima umbra.

of the ring progressively narrows: it starts from 6 centimeters in the first round, to go to 5.5 in the second, up to the prohibitive 5 centimeters of the third and decisive round.

A blink of an eye, a thousandth of a second of delay or a millimeter of inaccuracy in lifting the lance can nullify months of very hard daily training in the stables. It is a pure concentrate of technique, extraordinary symbiosis between rider and horse, and pure adrenaline.

Now in its eightieth modern birthday, the Quintana di Foligno confirms itself not only as the flagship of the Umbrian Valley, but as a cultural and tourist heritage for the entire region and for Italy. An event capable of attracting tourists from all over Europe, eager to breathe the authenticity of a land that knows how to make its past an extraordinarily lively spectacle.

The Eighty-Anniversary of 2026 is therefore not a point of arrival, but the celebration of a renewed promise: that of continuing to make the legend run. As long as there is a child in Foligno who dreams of becoming a knight, a seamstress who sews a velvet bodice or a drummer who makes the evening air vibrate with his powerful rolling, the Giostra will continue to be the brightest, noblest and most passionate mirror of the Umbrian soul.

www.laquintana.it



Giostra della Quintana - Foligno
(Foto di Alessandro Lorenzetti)

PLEASURE

GRANI ANTICHI, SEMI DI FUTURO

Ancient Grains, Seeds of the Future

A CURA DELLA REDAZIONE

La riscoperta delle varietà tradizionali non è soltanto un ritorno alla memoria contadina. È anche un laboratorio di biodiversità, gusto e innovazione, capace di offrire nuove opportunità ai territori e di accompagnare scelte alimentari più consapevoli.

Nei campi umbri stanno tornando spighe alte, varietà locali e sementi che fino a pochi anni fa sembravano destinate a sopravvivere soltanto nei ricordi delle famiglie contadine. Intorno ai cosiddetti “grani antichi” sono nate aziende agricole, piccoli mulini, forni e pastifici impegnati a recuperare conoscenze e lavorazioni legate al territorio. Non è solo nostalgia. Cresce il desiderio di conoscere l'origine del cibo, riscoprire sapori meno uniformi e sostenere filiere più vicine.

In una regione come l'Umbria, dove paesaggio e cultura alimentare sono profondamente intrecciati, i grani tradizionali possono diventare anche uno strumento di valorizzazione economica e identitaria.

Che cosa sono i grani antichi?

L'espressione non identifica una categoria scientifica o normativa precisa. Viene generalmente utilizzata per indicare varietà e popolazioni di frumento coltivate prima della selezione agricola più intensiva del secondo Novecento, oppure conservate nel tempo in specifiche aree geografiche.

Sono grani spesso meno uniformi delle cultivar moderne e capaci di esprimere caratteristiche differenti a seconda del terreno, del clima e dell'annata. Proprio questa variabilità, poco adatta alle produzioni standardizzate, può diventare un valore nelle filiere artigianali: ogni raccolto conserva una relazione riconoscibile con il luogo da cui proviene.

Le varietà moderne sono state selezionate soprattutto per resa, regolarità e prestazioni nelle lavorazioni su larga scala. I grani tradizionali possono produrre meno, ma contribuiscono alla biodiversità agricola e offrono profili aromatici, colori e consistenze particolarmente interessanti per pane, pasta e prodotti da forno.

Conta tutta la filiera

Quando si parla di qualità nutrizionale, il nome della varietà non basta. Contano anche coltivazione, conservazione, macinazione e trasformazione. Un grano antico può diventare una farina molto raffinata, così come un grano moderno può dare origine a un'ottima farina integrale.

Nelle farine integrali restano crusca e germe, naturalmente ricchi di fibra, vitamine, minerali e composti vegetali bioattivi. Nelle farine più raffi-

The rediscovery of traditional varieties is not merely a return to rural heritage. It is also a breeding ground for biodiversity, flavour and innovation, capable of offering new opportunities to local areas and encouraging more informed food choices.

In the fields of Umbria, tall ears of grain, local varieties and seeds that, until a few years ago, seemed destined to survive only in the memories of farming families are making a comeback. Centred around these so-called 'ancient grains', farms, small mills, bakeries and pasta factories have sprung up, committed to reviving the knowledge and production methods linked to the local area. It is not merely nostalgia. There is a growing desire to understand the origin of food, rediscover less uniform flavours and support local supply chains. In a region such as Umbria, where the landscape and food culture are deeply intertwined, traditional grains can also become a means of promoting economic development and cultural identity.

What are ancient grains?

The term does not refer to a specific scientific or regulatory category. It is generally used to describe varieties and populations of wheat that were cultivated before the more intensive agricultural selection of the second half of the 20th century, or that have been preserved over time in specific geographical areas.

These grains are often less uniform than modern cultivars and can exhibit different characteristics depending on the soil, climate and vintage. It is precisely this variability, which is ill-suited to standardised production, that can become an asset in artisanal supply chains: each harvest retains a recognisable connection to the place from which it originates.

Modern varieties have been selected primarily for yield, consistency and performance in large-scale processing. Traditional grains may yield less, but they contribute to agricultural biodiversity and offer flavour profiles, colours and textures that are particularly appealing for bread, pasta and baked goods.

The whole supply chain matters

When it comes to nutritional quality, the name of the variety alone is not enough. Cultivation, storage, milling and processing also matter.

An ancient wheat variety can be turned into a highly refined flour, just as a modern wheat variety can produce an excellent wholemeal flour.

Wholemeal flours retain the bran and germ, which are naturally rich in fibre, vitamins, minerals and

nate prevale invece l'endosperma, costituito soprattutto da amido e proteine. Molti produttori di grani tradizionali scelgono inoltre macinazioni meno spinte, mulini a pietra, lievitazioni lunghe e fermentazioni naturali. Non sono pratiche esclusive dei grani antichi, ma spesso ne accompagnano la riscoperta e contribuiscono alla qualità finale del prodotto.

Un patrimonio da esplorare

Alcune varietà tradizionali hanno mostrato contenuti interessanti di minerali, carotenoidi, polifenoli e altre sostanze antiossidanti. La composizione, però, cambia in base alla varietà, al terreno, al clima e alla lavorazione. La ricerca suggerisce prospettive promettenti, ma non permette ancora di affermare che tutti i grani antichi siano più salutari di quelli moderni. È più corretto considerarli un patrimonio di diversità, nel quale alcune varietà potrebbero rivelare caratteristiche nutrizionali e tecnologiche di particolare interesse. Le evidenze più solide riguardano soprattutto il consumo di cereali integrali. Grazie alla fibra, possono favorire la regolarità intestinale, il senso di sazietà e l'equilibrio del microbiota, contribuendo, all'interno di una dieta varia, al benessere metabolico e cardiovascolare. Anche la preparazione conta: granulometria della farina, fermentazione, lievitazione, quantità di sale e composizione complessiva del pasto influenzano la risposta dell'organismo.

bioactive plant compounds. In more refined flours, on the other hand, the endosperm predominates, consisting mainly of starch and proteins. Many producers of traditional grains also opt for less intensive milling, stone mills, long proving times and natural fermentation. These practices are not exclusive to ancient grains, but they often accompany their rediscovery and contribute to the final quality of the product.

A treasure trove to explore

Some traditional varieties have been found to contain significant levels of minerals, carotenoids, polyphenols and other antioxidants. However, their composition varies depending on the variety, the soil, the climate and how they are processed. The research suggests promising prospects, but does not yet allow us to conclude that all ancient grains are healthier than modern ones. It is more accurate to regard them as a heritage of diversity, within which certain varieties may reveal nutritional and technological characteristics of particular interest. The strongest evidence relates primarily to the consumption of whole grains. Thanks to their fibre content, they can promote regular bowel movements, a feeling of fullness and a balanced gut microbiota, contributing – as part of a varied diet – to metabolic and cardiovascular wellbeing. Preparation matters too: the particle size of the flour, fermentation, proving, the amount of salt and the overall composition of the meal all influence the body's response.

Il gusto come parte del benessere

Mangiare bene significa anche riconoscere profumi, consistenze e sapori, dedicare attenzione al cibo e comprenderne l'origine. I grani tradizionali possono offrire pani più aromatici, paste dal gusto deciso e prodotti capaci di raccontare un territorio. Questa ricchezza sensoriale può incoraggiare un consumo più consapevole, soprattutto quando si accompagna a ingredienti semplici e lavorazioni rispettose della materia prima. Resta importante ricordare che i grani antichi contengono glutine e non sono adatti alle persone affette da celiachia. Non sono una terapia per intolleranze o sensibilità, anche se fermentazione, ricetta e quantità consumate possono influire sull'esperienza digestiva individuale.

Una scelta che guarda avanti

Il valore dei grani antichi non sta nella promessa di un alimento miracoloso, ma nella possibilità di ampliare la biodiversità, custodire competenze agricole, creare filiere locali e offrire prodotti riconoscibili, gustosi e ben lavorati. Per le aziende umbre, questa riscoperta può diventare un'occasione di sperimentazione e collaborazione tra agricoltori, ricercatori, mugnai, panificatori e ristoratori. Un futuro del cibo costruito non idealizzando il passato, ma mettendo in dialogo semi custoditi per generazioni, conoscenze scientifiche e una nuova cura per il territorio.

Taste as part of wellbeing

Eating well also means recognising aromas, textures and flavours, paying attention to food and understanding its origins. Traditional grains can produce more aromatic breads, pasta with a distinctive flavour and products that reflect a region's character. This sensory richness can encourage more mindful consumption, especially when combined with simple ingredients and production methods that respect the raw materials. It is important to remember that ancient grains contain gluten and are not suitable for people with coeliac disease. They are not a treatment for intolerances or sensitivities, although fermentation, the recipe and the quantities consumed can influence an individual's digestive experience.

A forward-looking choice

The value of ancient grains lies not in the promise of a miracle food, but in the opportunity to enhance biodiversity, preserve agricultural expertise, create local supply chains and offer distinctive, tasty and well-crafted products. For Umbrian businesses, this rediscovery can become an opportunity for experimentation and collaboration between farmers, researchers, millers, bakers and restaurateurs. A future for food built not by idealising the past, but by bringing together seeds preserved for generations, scientific knowledge and a renewed commitment to the local area.



LA FARECCHIATA DI ROVEJA: TUTTA LA VALNERINA!

The Roveja Farecchiata: the Whole of Valnerina!

A CURA DELLA REDAZIONE

Una ricetta particolarmente adatta a raccontare la Valnerina è la farecchiata, chiamata anche pesata: una polenta rustica preparata con la farina di roveja di Civita di Cascia e condita, nella versione più tradizionale, con olio extravergine, aglio e alici.

Macinata a pietra, la roveja produce una farina dal gusto intenso e leggermente amarognolo. La farecchiata ne rappresenta forse l'espressione più antica e identitaria: un piatto povero negli ingredienti, ma ricco di carattere, nel quale la cremosità del legume incontra la sapidità delle alici e il profumo dell'aglio.

A dish that perfectly captures the essence of the Valnerina is farecchiata, also known as pesata: a rustic polenta made with roveja flour from Civita di Cascia and, in its most traditional form, dressed with extra virgin olive oil, garlic and anchovies.

Stone-ground roveja produces a flour with an intense, slightly bitter flavour. Farecchiata is perhaps the oldest and most distinctive expression of this: a dish simple in its ingredients but rich in character, in which the creaminess of the legume meets the savoury flavour of the anchovies and the aroma of garlic.



La roveja è un piccolo legume dai colori irregolari — dal verde al bruno e al rossiccio — simile a un pisello selvatico. Per secoli è stata coltivata sui terreni d'altura dei Monti Sibillini e ha rappresentato, insieme alle lenticchie, uno degli alimenti quotidiani delle comunità montane. Le prime attestazioni scritte della sua coltivazione risalgono al 1545; in seguito, la difficoltà della raccolta manuale e lo spopolamento dell'Appennino ne hanno provocato una quasi completa scomparsa. Oggi la Roveja di Civita di Cascia è tutelata come Presidio Slow Food.

The roveja is a small legume with irregular colouring — ranging from green to brown and reddish — similar to a wild pea. For centuries it has been grown on the high-altitude lands of the Sibillini Mountains and, together with lentils, has been one of the staple foods of mountain communities. The earliest written records of its cultivation date back to 1545; subsequently, the difficulty of harvesting it by hand and the depopulation of the Apennines led to its near-total disappearance. Today, the Roveja di Civita di Cascia is protected as a Slow Food Presidium.

Ecco come preparare la farecchiata tradizionale:

Ingredienti per quattro persone

- 250 g di farina di roveja
- circa 1,5 litri di acqua
- 3 o 4 filetti di alici
- 2 spicchi d'aglio
- olio extra vergine di oliva
- sale
- peperoncino (facoltativo)

Here's how to make traditional farecchiata:

Ingredients for four people

- 250 g roveja flour
- about 1.5 litres of water
- 3 or 4 anchovy fillets
- 2 cloves of garlic
- extra virgin olive oil
- salt
- chilli (optional)



Preparazione

Portare l'acqua quasi a ebollizione, salarla leggermente e versare la farina a pioggia, mescolando con una frusta per evitare i grumi. Proseguire la cottura a fuoco basso, rimestando spesso con un cucchiaino di legno, finché la farecchiata diventa densa, morbida e uniforme. Le proporzioni e i tempi possono variare secondo la macinatura della farina e la consuetudine familiare.

In un piccolo tegame scaldare abbondante olio extravergine con l'aglio e, a piacere, il peperoncino. Aggiungere le alici e lasciarle sciogliere dolcemente. Versare la polenta nei piatti e completare con il condimento caldo. La combinazione di farina di roveja, aglio, olio e alici è quella indicata dalle fonti locali e da Slow Food come preparazione tradizionale.

Una volta raffreddata, la farecchiata può essere tagliata a fette e abbrustolita in padella: un modo antico e intelligente di recuperare ciò che avanzava dal pasto precedente.

Preparation

Bring the water almost to the boil, add a little salt and sprinkle in the flour, stirring with a whisk to prevent lumps. Continue cooking over a low heat, stirring frequently with a wooden spoon, until the farecchiata becomes thick, soft and smooth. The proportions and cooking times may vary depending on the grind of the flour and family tradition.

In a small pan, heat plenty of extra virgin olive oil with the garlic and, if desired, chilli. Add the anchovies and let them melt gently. Spoon the polenta onto plates and top with the hot sauce. The combination of roveja flour, garlic, oil and anchovies is the one recommended by local sources and Slow Food as the traditional preparation.

Once cooled, the farecchiata can be sliced and pan-fried: an old-fashioned and clever way of making use of leftovers from the previous meal.



Food Km Zero
Portale delle eccellenze italiane

foodkmzero.it

Designed & Powered by Eccellente Italia - Spoleto



DOVE FINISCE IL CALDO, INIZIA IL TUO RELAX.

La tua casa, il tuo clima.

- ✓ **Risparmio energetico**
- ✓ **Tasso ZERO e sgravi fiscali 50%
(entro il 31 dicembre 2026)**

SEDE E SHOWROOM VIA 1° MAGGIO 38 - SPOLETO | 0743 22 29 84

 **termoidraulicamarini.it**



Hotel Design Solutions

Dall'idea all'accoglienza

Consulenza, Campionatura materiali, Project Management, Assistenza post vendita
Spoleto-Italy - Via Indipendenza, 8 | hoteldesignsolutions.it | +39 346 748 9705