



Benvenuti,

a Villa Anna Elisa riponiamo la massima cura nell'organizzazione del Vostro soggiorno, permetteteci quindi di aiutarVi nella pianificazione della Vostra vacanza, presentandoVi una serie di esperienze particolari, momenti ricreativi o visite culturali, alla scoperta del meraviglioso territorio di Bevagna e Montefalco e dell'Umbria in generale.

Immergetevi nella natura, visitate i luoghi dell'arte, deliziate il gusto tra cantine e frantoi, troverete sicuramente l'esperienza giusta per Voi.

Buon divertimento!



Summary

✓ Massaggi	Pag. 03
✓ Noleggio con conducente	Pag. 04
✓ Trekking & Bike	Pag. 05
✓ Esperienze equestri	Pag. 10
✓ Mongolfiera	Pag. 14
✓ Chef	Pag. 15
✓ Laboratorio ceramica	Pag. 18
✓ Frantoio	Pag. 20

NOTA BENE

I servizi elencati di seguito sono a pagamento.

Potrete rivolgerVi direttamente ai proponenti qualora intendiate usufruirne e vivere una o più esperienze.

I Servizi sono svolti da terzi fornitori non dipendenti dalla proprietà ed Emma Villas e saranno pagati in loco agli stessi.

Emma Villas spa e Società Agricola Attone srl non sono responsabili di queste attività limitandosi a segnalare le diverse opportunità per rendere migliore il Vostro soggiorno.



MASSAGGI

MASSAGGIO CLASSICO

60 minuti

Massaggio decontratturante: lavora la muscolatura e migliora lo stato generale

MASSAGGIO DRENANTE

50 minuti

Massaggio creato su misura per voi, le manualità saranno accompagnate da sinergie specifiche per ogni tipo di inestetismo un toccasana per sentirsi più leggeri

MASSAGGIO DOLCE ABBRACCIO

60 minuti

Mani esperte doneranno un tocco di calore a tutto il vostro essere

MASSAGGIO LOCALIZZATO

30 minuti

Massaggio rilassante localizzato a scelta – gambe – testa – piedi – schiena

MASSAGGIO QUATTRO STAGIONI DELLA TERRA

60 minuti

AUTUNNO –INVERNO –PRIMAVERA –ESTATE

Verrete trasportati nel viaggio di cicli stagionali, con manualità rilassanti, energizzanti, affinché il vostro corpo possa vivere il risveglio della terra

TERAPIE STRUMENTALI - Tecarterapia

La Tecarterapia un metodo di cura non invasivo che si basa sull'utilizzo di radiofrequenze in grado di stimolare risposte biologiche nei tessuti, sia superficiali che profondi.

Sofia Raspa Physiotherapist

Mobile : (+39) 340 008 3959 – Email : sofia.raspa1993@libero.it



NOLEGGIO CON CONDUCENTE

Buongiorno, la mia è una giovane e dinamica realtà operante nel settore trasporto persone dal 2018.

Sono specializzato nel soddisfare le esigenze di spostamento di singoli o gruppi, utilizzando esclusivamente Van 8 posti, efficienti e sicuri, discreti ed eleganti e condotti da autisti professionisti.

I miei servizi spaziano dai trasferimenti in Umbria, per turismo e non solo, ai collegamenti con i principali aeroporti internazionali o altre destinazioni su tutto il territorio nazionale o estere.

La mia sede si trova a Spello, i miei servizi ovunque.

Ci trovate sui social ai seguenti link :

<https://www.facebook.com/DiegoTordoniNCC/>

<https://www.instagram.com/diegotordoni.ncc/>

Potete inoltre visitare il nostro sito www.nccspello.it

Per maggiori informazioni non esitate a contattarmi.

Cordialmente

Diego Tordoni

Mobile : (+39) 328 814 5171

Email : diego.tordoni@yahoo.it.



TREKKING

Passeggiata a Bevagna.

Partenza e arrivo in villa. Lunghezza 5 km e dislivello 200 m. Adatta a famiglie con bambini da 6-7 anni in poi e a chi vuole fare una passeggiata non troppo impegnativa.

- ✓ Durata prevista 3 ore circa soste comprese.

Escursione a Bevagna.

Partenza e arrivo in villa. Lunghezza 7,9 km e dislivello 300 m. Adatta a famiglie con bambini da 10-11 anni in poi e a chi vuole passare una mezza giornata all'aria aperta .

- ✓ Durata prevista 4 ore circa soste comprese.

Escursione a Torre del Colle.

Partenza e arrivo in villa. Lunghezza 8 km e dislivello 260 m. Adatta a famiglie con bambini da 10-11 anni in poi e a chi vuole passare una mezza giornata all'aria aperta .

- ✓ Durata prevista 4 ore circa soste comprese.

Escursione a Montefalco.

Partenza e arrivo in villa. Lunghezza 19 km e dislivello 700 m. Adatta solo a camminatori esperti che volessero passare una giornata intera all'aria aperta.

- ✓ Durata prevista 6-7 ore circa soste comprese.



N.B. tutte le escursioni si possono personalizzare ed è possibile anche fare dei trekking spostandosi in macchina in altre zone della Valle Umbra. Con spostamenti di 30 minuti circa è possibile fare escursioni da Assisi a Spoleto (Parco del Monte Subasio, Area Protetta di Sassovivo, Montagna di Trevi, Monteluco di Spoleto) e nelle zone di Montefalco, Giano dell'Umbria e dei Monti Martani.

EQUIPAGGIAMENTO necessario per il trekking: scarpe da trekking, pantaloni lunghi e abbigliamento a strati idoneo all'attività all'aperto e alla stagione. Zaino con almeno un 1 L di acqua a persona, giacca, maglia in più e K-way/mantellina anti pioggia, cappello, crema solare.

CONSIGLIATI: bastoncini da trekking per chi è abituato ad usarli.

Nel periodo estivo, visto il caldo fuori scala degli ultimi anni, consiglio di spostarsi verso itinerari che prevedano l'ombra dei boschi o di prevedere trekking al tramonto o anche in notturna.

Tutti i riferimenti per le possibili escursioni su www.mtb-trekkingvalleumbra.com

Mobile : (+39) 347 942 5118

Email : cristianoceppi78@gmail.com



MOUNTAIN BIKE (con propria bici o con noleggio)

Bevagna-Cannara.

Partenza e arrivo in villa. Lunghezza 27 km e dislivello 400 m. Adatta a famiglie con ragazzi da 15-16 anni in poi e a chi vuole passare una mezza giornata all'aria aperta .

- ✓ Durata prevista 4 ore circa soste comprese.
- ✓ Usando le e-bikes non è necessaria una grossa preparazione fisica per questo tour.

Bevagna-Montefalco.

Partenza e arrivo in villa. Lunghezza 24 km e dislivello 650 m. Adatta a ciclisti allenati e a chi vuole passare una mezza giornata all'aria aperta .

- ✓ Durata prevista 4 ore circa soste comprese.
- ✓ Anche usando le e-bikes è necessaria una discreta preparazione fisica e abilità nella guida su fondi sterrati per questo tour.

Bevagna-Limigiano-Castelbuono.

Partenza e arrivo in villa. Lunghezza 30 km e dislivello 600 m. Adatta a ciclisti allenati e a chi vuole passare una mezza giornata all'aria aperta .

- ✓ Durata prevista 4 ore circa soste comprese.
- ✓ Anche usando le e-bikes è necessaria una discreta preparazione fisica e abilità nella guida su fondi sterrati per questo tour.

Bevagna-Cannara-Montefalco.

Partenza e arrivo in villa. Lunghezza 49 km e dislivello 900 m. Adatta solo a bikers esperti che volessero passare una giornata intera all'aria aperta.

- ✓ Durata prevista 6-7 ore circa soste comprese.
- ✓ Anche usando le e-bikes è necessaria una buona preparazione fisica e abilità nella guida su fondi sterrati per questo tour.



EQUIPAGGIAMENTO necessario per i tour in bici: casco da ciclismo (fornito col noleggio bici), abbigliamento a strati idoneo all'attività ciclistica e alla stagione. Zaino con maglia in più e K-way/mantellina anti pioggia, snacks e borraccia, crema solare.

CONSIGLIATI: occhiali da sole.

N.B. tutte le escursioni si possono personalizzare ed è possibile anche fare dei tour in bici spostandosi in macchina in altre zone della Valle Umbra. Con spostamenti di 30 minuti circa è possibile fare escursioni da Assisi a Spoleto (Parco del Monte Subasio, Area Protetta di Sassovivo, Montagna di Trevi, Monteluco di Spoleto) e nelle zone di Montefalco, Giano dell'Umbria e dei Monti Martani.

Tutti i riferimenti per le possibili escursioni su www.mtb-trekkingvalleumbra.com

Mobile : (+39) 347 942 5118

Email : cristianoceppi78@gmail.com



BICI DA STRADA (con propria bici o con noleggio)

Anello Bevagna-Montefalco.

Partenza e arrivo in villa. Lunghezza 38 km e dislivello 600 m. Adatta a ciclisti allenati e a chi vuole passare una mezza giornata all'aria aperta. Durata prevista 4 ore circa soste comprese.

- ✓ Per questo tour non è possibile utilizzare le e-bikes.
- ✓ E' necessaria una discreta preparazione fisica per questo tour.

Il Grande Anello Bevagna-Montefalco-Foligno-Assisi.

Lunghezza 72 km e dislivello 750 m. Adatta a ciclisti allenati e a chi vuole passare una giornata all'aria aperta. Durata prevista 5-6 ore circa soste comprese.

- ✓ Per questo tour non è possibile utilizzare le e-bikes.
- ✓ E' necessaria una buona preparazione fisica per questo tour.

EQUIPAGGIAMENTO necessario per i tour in bici: casco da ciclismo (fornito col noleggio bici), abbigliamento a strati idoneo all'attività ciclistica e alla stagione. Zaino con maglia in più e K-way/mantellina anti pioggia, snacks e borraccia, crema solare.

CONSIGLIATI: occhiali da sole.

N.B. tutte le escursioni si possono personalizzare ed è possibile anche fare dei tour in bici spostandosi in macchina in altre zone della Valle Umbra. Con spostamenti di 30 minuti circa è possibile fare escursioni da Assisi a Spoleto (Parco del Monte Subasio, Area Protetta di Sassovivo, Montagna di Trevi, Monteluco di Spoleto) e nelle zone di Montefalco, Giano dell'Umbria e dei Monti Martani.

Tutti i riferimenti per le possibili escursioni su www.mtb-trekkingvalleumbra.com

Mobile : (+39) 347 942 5118

Email : cristianoceppi78@gmail.com



ESPERIENZE EQUESTRI

Giovanni Cerretti

- Tecnico di Equiturismo – Federazione Italiana Sport Equestri
- Monta Naturale & approccio Etologico

Opzione 1 / Monta tra le valli in modo naturale

Quando si parla di cavalli, il mondo degli umani si divide in due, chi vuole solo montarli e chi invece vuole capirli.

Se sei nel secondo tipo di persone, questa esperienza offre un'occasione unica per fare il tuo primo passo nel mondo di "horse-man-ship". Instaurerai una comunicazione sincera e affidabile con questi fantastici animali secondo i principi di addestramento dell'approccio naturale Pat Parelli in cui sono stati istruiti i miei cavalli.

Ci vediamo nella mia scuderia, conoscerai "la mia famiglia con coda e criniera", mi aiuterai a sellare e poi ci sposteremo in campo prova per prendere confidenza con il cavallo che meglio assomiglia alla tua personalità.

In questa fase (1 ora), verrai esposto alle basi dell'approccio naturale Parelli, e dovrai lavorare con il cavallo da terra e fare quello che avrai visto fare con il mio. Imparerai che anche i cavalli hanno delle personalità che dovrai accordare alla tua ed avrai le chiavi per relazionarti con diversi tipi di "caratteri" ... equestri.

La seconda fase (1 ora) è quando si monta a cavallo, impari a regolare la postura, l'equilibrio e il concetto di pressione e ti rendi conto di quanto hai appreso prima.

.....

Dopo, disselleremo i cavalli, ci prenderemo cura di loro come hanno fatto con noi gli daremo da mangiare ed infine, ci rilasseremo, gustando una birra e le nostre chiacchiere sui cavalli 🍺

Mobile : (+39) 347 452 0045

Email : g.cerretti@tim.it



Opzione 2 / Vieni a cavallo con me

A differenza di “Monta in modo naturale”, questa esperienza riguarda più vedere a cavallo le nostre splendide aree. Gli ospiti si uniranno alle mie solite passeggiate nei luoghi familiari che i cavalli conoscono molto bene; tuttavia, è necessario un discreto livello equestre pregresso. Ho selezionato 3 delle mie solite migliori passeggiate di diverso livello di difficoltà.

1) “L’anello della valle di Montefalco” è una tranquilla passeggiata nella vallata su cui si affaccia la scuderia. Dopo aver lasciato il centro, attraverseremo strade di campagna e vigneti. Si tratta di un giro di un’ora e mezza, totalmente nel verde, passando per due-tre famose enoteche della zona.

Livello intermedio (cioè: il partecipante conosce le andature, sa trottare continuamente per 10-15 minuti, sa galoppare per brevi tratti, anche se solo in salita; fisicamente ha un discreto livello di allenamento, bicicletta o jogging o altre attività che vengono praticate continuamente per 1-2 ore in modalità aerobica) Nella salita e discesa da cavallo può sporadicamente richiedere aiuto.

2) “La passeggiata a Casale” implica fare salite e discese e raggiungere il piccolo villaggio di Casale dove i cavalli si godono una bella abbeverata in un vecchio fontanile. Si tratta di un giro di 2-3 ore su strade di campagna ma con due strade asfaltate da attraversare e richiede molta più abilità rispetto al precedente.

Livello avanzato (cioè il partecipante è disinvolto nelle andature sa autonomamente scegliere il trotto, il passo, o chiedere il canter che sa gestire anche in piano ed in ripresa insieme ad altri cavalli. Sa gestire i piccoli test (dominanza o paure) che il cavallo pur addestrato e sicuro può presentargli. Sale e scende da cavallo autonomamente. Fisicamente ha un discreto livello di allenamento, bicicletta o jogging o altre attività che vengono praticate continuamente per 1-2 ore in modalità aerobica) Nella salita e discesa da cavallo è autonomo.

3) “Il Santuario Madonna delle Grazie” è invece la passeggiata più intensa. Trotteremo principalmente sul crinale delle colline di Bevagna. Dopo essere usciti dalla scuderia, percorreremo anche una strada asfaltata (aperta allo scarso traffico locale). I cavalli dovranno risalire la cresta delle colline circostanti. Arrivare al Santuario e godersi il silenzio e il panorama vale davvero la pena. Il tempo di percorrenza è di circa 3 ore dalla scuderia e gli ospiti se vorranno, potranno fermarsi in villa ed io organizzerò per il rientro dei cavalli.

Livello esperto: Quanto nel livello avanzato più: affronta dislivelli importanti, gestendo l’equilibrio in sella, sia in salita che in discesa. Riesce a trottare in salita e in discesa, riesce a fare brevi tratti al canter in discesa. Riesce a passare dal canter al galoppo che gestisce in ripresa con altri cavalli. Fisicamente ha un discreto livello di allenamento, bicicletta o jogging o altre attività che vengono praticate continuamente per 1-2 ore in modalità aerobica) Nella salita e discesa da cavallo è autonomo.

Mobile : (+39) 347 452 0045

Email : g.cerretti@tim.it



Opzione 3 / Lezioni a cavallo

Questa esperienza si rivolge a persone che non sono mai state a cavallo e hanno bisogno di iniziare combinando due aspetti importanti: l'apprendimento dei principi etologici che fondano l'istruzione e la mentalità del cavallo (preda). Dovrai quindi riconoscere la tua (quella di predatore, e se sei vegetariano o vegano, credici o no, i cavalli non lo sanno!) per riuscire a creare un legame sincero con questi fantastici animali. Un'esperienza in due fasi, la prima in campo dove imparerai le basi e la seconda nella splendida campagna che circonda la scuderia dove la lezione continuerà. Circa 1 ora per ogni parte dell'esperienza. Questa è la tua occasione per imparare, il "know-how" che porterai sempre con te. Per questo motivo, la lezione è individuale per consentirti di concentrarti meglio sui tuoi progressi, sul cavallo e sulla tua comprensione.



Mobile : (+39) 347 452 0045

Email : g.cerretti@tim.it



Opzione 4 / Cavallo terapeuta

Questa esperienza mira a farti capire il livello di sensibilità che i cavalli hanno. Le vite frenetiche che viviamo impattano significativamente nel modo in cui affrontiamo gli eventi, a volte ci sentiamo sopraffatti e persi. I problemi ci incatenano ed anche cose semplici diventano un problema e finiamo con il perderne il controllo. Impara a rilassarti a cavallo, impara a montare gestendo il cavallo con il respiro. Impara a gestire la sua paura per controllare le tue.

Vi aspettiamo !



Mobile : (+39) 347 452 0045

Email : g.cerretti@tim.it



GIRO IN MONGOLFIERA

Volo in mongolfiera, Standard

durata circa un'ora seguito da una colazione in stile umbro e degustazione vini della Cantina Dionigi .

È un volo in condivisione con altri passeggeri (possiamo far volare un massimo di 18 passeggeri in mongolfiera).

Charter esclusivo, Grande

Solo ospiti della nostra struttura, qualsiasi numero da 8 a 18 persone.

Durata circa un'ora seguito da una colazione in stile umbro e degustazione vini della Cantina Dionigi.

Charter esclusivo , Piccolo

Solo ospiti della nostra struttura, da 1 a 2 persone. Ideale per una coppia.

Durata circa un'ora seguito da una colazione in stile umbro e degustazione vini della

Servizio attivo nel periodo 1 aprile – 1 novembre di ogni anno.

Tenuto conto che siamo sempre pieni nei mesi di giugno, luglio e agosto raccomandiamo di prenotare in anticipo.

Potete prenotare il servizio chiamando il numero (+39) 366 314 0558 o scrivendo a info@balloonadventures.it.

EXCLUSIVE

cooking class



Corsi

1

Cooking class massimo 8 (pax)
impasti base, paste ripiene, pasta
lunga pasta corta.

2

Cooking class massimo 8 (pax)
impasti base, paste ripiene, pasta
lunga pasta corta Piu' aperitivo

3

Cooking class massimo 8 (pax)
impasti base, paste ripiene, pasta
lunga pasta corta piu' cena

NEL CUORE DELL'UMBRIA A CONTATTO CON LA NATURA

Se cercate un contatto la natura e un approccio alla cucina vi offriamo diverse scelte, attraverso esperienze culinarie diverse che vanno dalla pasta fino a cene con esperienze sensoriali. Non e mai soltanto replicare una ricetta, spesso e' un momento in cui si sceglie tra cuore e mente. Benvenuti in Umbria.



CHI SONO

The professional Masterchef UK 2017

Sono una chef Italiana con esperienze culinarie in diversi Paesi. Grazie al fatto di aver lavorato con chefs di tutte le culture del mondo, ho accumulato una esperienza multiculturale, che mi permette di lavorare in collaborazione con flessibilità passione, empatia e creatività

Esperienze

Capo della cucina del club privato di **Wimbledon Tennis**

Le Gavroche **2 Michelin star**

Chef Privato per VIP

The more you know, the more you can create.

There's no end to imagination in the kitchen.

Julia Child



LA MIA FILOSOFIA

OBSCURUM PER OBSCURIUS, IGNOTUM PER IGNOTIUS

Come gli alchimisti. Vogliamo creare la verità separando essa tra vero e falso, alla ricerca del conosciuto nello sconosciuto. Una cena diversa dal menu usuale, cucita su misura per una immersione nei sensi. Ogni cena ha un tema ogni tema ha una storia da raccontare. La terra, il suo profumo, i suoi sapori, i suoi prodotti. La terra con i suoi colori e le sue Stagioni. Insomma il suono della terra.



CLASSI

CHE COSA FACCIAMO: UN VIAGGIO ATTRAVERSO LA CUCINA ITALIANA DI BASE. LA PASTA IN TUTTE LE SUE FORME. IL VIAGGIO CHE COMINCIA CON UOVO E FARINA E SARETE IN GRADO DI CREARE LA VOSTRA FORMA PREFERITA. LA PASTA PREPARATA, CORTA, LUNGA O RIPIENA SARÀ CONDIVISA IN UNA TAVOLA TUTTI INSIEME PER UNA CENA IN COMPAGNIA.

DI COSA HAI BISOGNO LA TUA PASSIONE

BOOKING LE CLASSI SONO A NUMERO CHIUSO MASSIMO 8 PERSONE LA PRENOTAZIONE PER I CORSI DEVE ESSERE EFFETTUATA ALMENO 10 GIORNI PRIMA DELL'ARRIVO NELLA STRUTTURA. LA PRENOTAZIONE PER LE CENE PRIVATE ALMENO 7 GIORNI PRIMA. **E' OBBLIGATORIO SOTTOLINEARE EVENTUALI ALLERGIE E INTOLLERANZE.**

PAGAMENTI OGNI PAGAMENTO DEVE ESSERE EFFETTUATO CON CARTA O IN CONTANTI PRIMA DELL'INIZIO DELLA LEZIONE.

ALTRI SERVIZI

viaggio nell'olio di oliva - da semplice a complesso un viaggio tra i vari saperi dell'olio di oliva alla scoperta delle olive dal leccino al moraiolo e come l'olio può accostarsi anche con ingredienti esotici - cena inclusa

Il cuore del tartufo – sorprenditi con un percorso gourmet a base dell'ingrediente più famoso del mondo, il tartufo.

Da Palermo a Milano - Una cena viaggio attraverso la penisola dalla Sicilia fino al confine

NB: I CORSI DEVONO ESSERE PRENOTATI 10 GIORNI IN ANTICIPO

Mobile : (+39) 335 709131 – Email : claudia.dime@gmail.com

VISITA LABORATORIO CERAMICA



Alle Maioliche Tassi siamo felici di farvi scoprire il nostro **Artigianato**, attraverso un'esperienza unica durante la visita del **Laboratorio**.

Siamo aperti a tutti, adulti e bambini, per condividere la nostra **Cultura** della ceramica. Sarete in grado di vedere i passaggi del processo di produzione che segue l'antica **Tradizione** tramandata di generazione in generazione dagli artigiani locali.





Godetevi il vostro **Shopping Tour**, potrete scegliere da una vasta selezione o se desiderate esprimere la vostra **Creatività** saremo lieti di realizzare per voi ceramiche **Uniche**.

Spediamo in tutto il **Mondo**.



- ✓ Scansiona il QR-CODE e scarica il nostro biglietto da visita virtuale per ottenere la nostra posizione

Vi aspettiamo a Deruta!

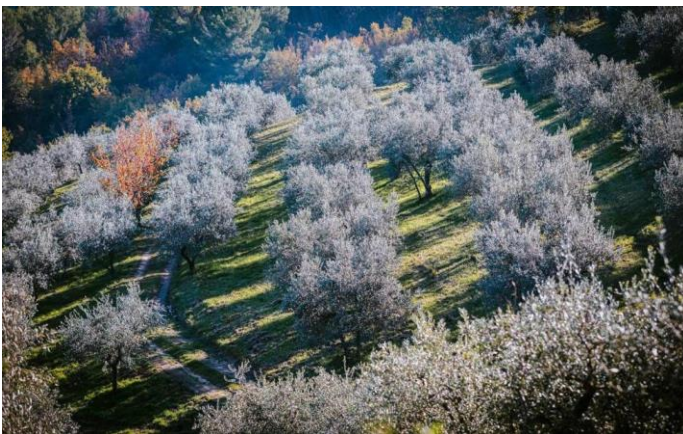


Mobile : (+39) 349 479 0884 - Email : info@maiolichetassi.com



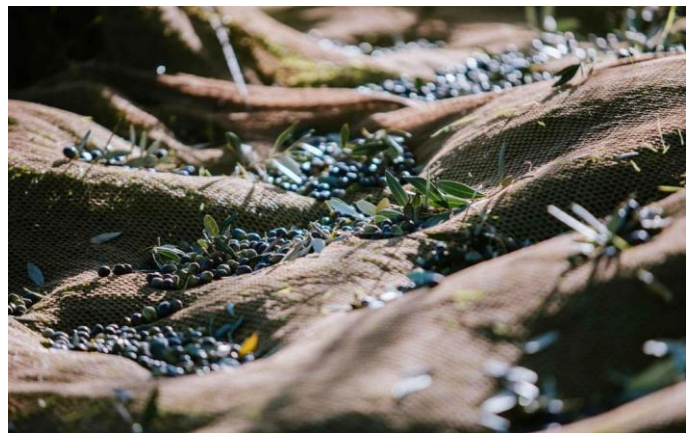
SOCIETA' AGRICOLA ATTONE

FRANTOIO OLEARIO LA MACINA ROSSA



Visita all'oliveto per vedere come viene effettuata la raccolta delle olive; a seguire si va al frantoio per assistere alla loro lavorazione e si finisce con una degustazione dell'olio evo nuovo presso la casa colonica sopra il frantoio.

Questa esperienza si rivolge a chi vuole conoscere durante il periodo della campagna olearia (15 ottobre – 30 novembre) come si produce il nostro olio extravergine di oliva.





Si parte dalla raccolta delle olive sul campo e si prosegue all'interno del centro aziendale con la loro spremitura presso il frantoio LA MACINA ROSSA, conosciuto in tutta la Regione Umbria per la qualità dei suoi servizi e del suo olio evo.

L'esperienza termina con la degustazione del nostro impareggiabile prodotto, davanti al focolare della casa colonica sopra il frantoio, assaggiando le bruschette preparate dalla nostra mitica proprietaria ANNA ELISA.



Esperienza indimenticabile.

Durata 2,5

Frantoio : (+39) 0742 361 575 Mobile : (+39) 347 832 7653 Mobile : (+39) 337 167 5022

Email : lamacinarossa@alice.it