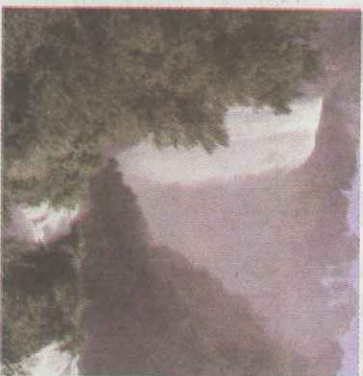


# Umbria, cuore verde d'Italia

## Una terra ricca di storia con una grande cucina

L'Umbria è una terra di conventi, monasteri, abbazie e chiese e i suoi borghi medievali hanno delle stradine talmente strette e tortuose che è bene lasciare il proprio mezzo di trasporto al di fuori della città che si intende visitare. L'autenticità di questa regione si riscontra nell'attività degli artigiani di tramandare un sapere prezioso nel passare del tempo, dagli alberghieri ricavati dalle strutture medievali e dalle abbazie, luoghi di fede pura e sincera. Inoltre la natura offre uno spettacolo di rigogliosità, colori, suoni, profumi. I paesaggi non si ripetono mai e trasmettono al turista energia, gioia e soprattutto serenità. Una testimonianza concreta della grande civiltà millenaria di quasi incedibile regione è la varietà gastronomica. Fonteinfini-



ta di delizie gastronomiche, l'Umbria offre prodotti pregiati. Fra essi meritano senz'altro una posizione di primo piano il tartufo nero di Norcia e le rinomate norcinerie, che da secoli preparano le carni di maiale in maniera sublime. Inoltre l'olio Umbro col suo piacevole retrogusto amarognolo e leggermente piccante al palato è considerato tra gli extravergini migliori non solo d'Italia ma del mondo. Da provare anche i famosi formaggi umbri, come il formaggio di fossa, il formaggio alle erbe, il pecorino stagionato e, manco a dirlo, il celebre formaggio al tartufo, tutti accompagnati da diversi particolari tipi di pane: il pan caciato, il pan nociato, il pane di Stretture ed il pane di Terni.

## A Melezzele in provincia di Terni una struttura dove ritrovare forma e benessere psicofisico

### Marc Mességué Health Center, un paradiso di salute

Marc Mességué è nato a Parigi. Il padre, Maurice Mességué, è stato il fondatore del Laboratoire des Herbes Sauvages, il primo centro europeo delle coltivazioni controllate e biologicamente protette. Direttore del settore acquisti e rappresentante del Laboratoire per l'Europa, Marc si appassiona alle erbe e alle loro proprietà benefiche. Una passione che lo spinge a specializzarsi all'Università di Siena. Gli studi e la passione di Marc, uniti all'esperienza maturata negli anni trovano realizzazione, nel 1989, nel Marc Mességué Health Center, un progetto dove fitoterapia, medicina ed estetica si armonizzano con la dietetica offrendo una soluzione a tutti coloro che desiderano ritrovare in modo naturale un giusto equilibrio fisico e interiore. Nell'Health Center Marc Mességué di Melezzele confluiscono due grandi tradizioni: quella storica umbra e quella relativa all'erboristeria, di cui la famiglia Mességué è da intere generazioni la più affermata protagonista. Per tutti, fondamentalmente il check-up medico cardiologico e laboratoristico necessario per l'ammissione alle cure. E' Marc Mességué in persona a seguire i pazienti attraverso programmi personalizzati di cura. In stretto contatto con i suoi collaboratori: il medico, sempre presente al Centro e il direttore sanitario stabilisce la tabella di marcia dell'ospite, che giornalmente viene monitorato e segue un regime alimentare assolutamente personalizzato. Chi decide di fermarsi per una settimana o

più giorni viene sottoposto ad un check up clinico completo che comprende analisi del sangue, delle urine e un'ecografia epatica, il centro rilascia a questo proposito una vera e propria cartella clinica. In conformità a questi risultati Marc Mességué personalizza la cura fitoterapica con manilivi e i pediluvi caldi in macerati d'erbe, decotti e tisane che hanno il compito di disintossicare e purificare l'organismo, ristabilendo l'equilibrio psicofisico.



B&B  
de charme



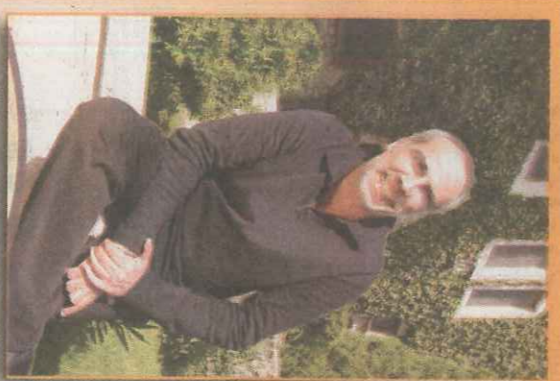
**PALAZZO  
FARRATTINI**



Ricevimenti  
Eventi

Il fascino del Rinascimento italiano rivive nelle sale di Palazzo Farrattini, progettato all'inizio del XVI° secolo dal celebre architetto Antonio Da Sangallo il Giovane. Le prestigiose stanze a disposizione con la formula Bed & Breakfast, l'ampio giardino e parco di ca. 10.000 mq nel pieno centro storico della città di Amelia offrono ai visitatori la possibilità di passare un piacevole e comodo periodo di relax nell'atmosfera creata da quasi cinque secoli di storia.

Amelia TR - via Farrattini, 52 - 05022  
T 0744.983399 - M 339.7452969  
www.palazzofarrattini.it



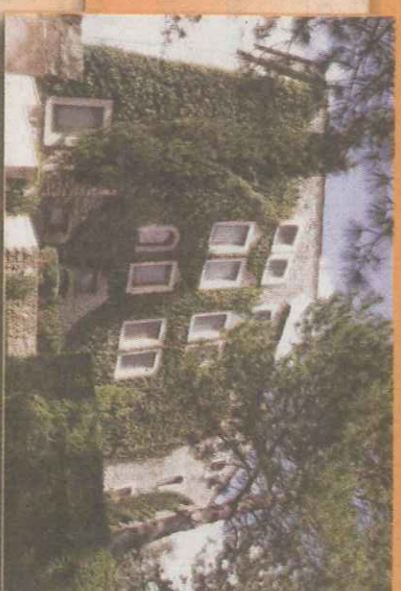
## Mességué


Ascolta il tuo corpo  
Rigenera la mente  
Concediti un momento per te

**Percorsi per singoli e coppie**  
Semaine de la mauve dal 19 al 28 marzo  
Semaine de la lavande dall'11 20 giugno  
Semaine de la bigaradier dal 9 al 18 luglio  
Il tuo benessere ad un'ora e mezza da Roma




**Health Center Marc Mességué**  
05020 Melezzele Terni  
Tel. 0744951666  
www.marcmessegué.it - info@marcmessegué.it






GOLDIRETTI  
SIENA



terra nostra



FONDAZIONE  
CAMPAGNA  
AMICA

La campagna è viva

ogni giorno e ambiente

Vivila con noi

Passa una giornata alla scoperta dell'agriturismo!  
Per maggiori informazioni visita il sito  
[www.siena.coldiretti.it](http://www.siena.coldiretti.it)

# TERRAMOSTRAday

Agriturismo Aperti

Domenica 21 marzo 2010 ASPETTIAMO!!!

TRASFERIMENTO GRATUITO DA ROMA TIBURTINA IN BUS GRAN TURISMO  
PER PRENOTAZIONI: SIENA@COLDIRETTI.IT

**RELIMS PARCO FIORITO**

**OFFERTA BENESSERE SOLO PER I LETTORI:**

- 2 notti in camera doppia per 2,
- Prima colazione a buffet,
- 1 accesso al Percorso benessere o Limonaia,
- 1 massaggio di 25 min. per persona,
- 1 cena per 2 (3 portate bevande escluse) *and Tusany*
- € 390,00.

**In caso di utilizzo del sabato sera il costo è di € 420,00.**  
La suite è ottenibile con un extra di soli € 60,00.

Loc. Pucuzzano 33 (Lato Cortona) - 06069 Tuiro sul Trusmiere (PG)  
Tel 075.825340/ 075.826816 - [www.parcofiorito.it](http://www.parcofiorito.it)

**Sanfildoro Bed & Breakfast**

Il Bed & Breakfast Sanfildoro vi dà il benvenuto! Siamo qui per offrirvi un cordiale e ospitale soggiorno ed augurarsi un buon riposo!

Il Signore protegge i forestieri (Santo 1459)

Sanfildoro Bed & Breakfast di Puffizza Casale - Via Podereccio 110 - 16 - 06060 Pucuzzano (PG) - Tel/Fax 075 991364 - tel. 075991363 - cell. 336 9888988  
www.sanfildoro.pucuzzano.eu - a href="mailto:info@sanfildoro.pucuzzano.eu">mailto:info@sanfildoro.pucuzzano.eu

*Valena La Tenuta del Gallo*

Strada Ortrici n. 34 - Loc. Casella 05022 - Matchie - Amelia (TR)  
Tel. +39 0744/987111 - fax +39 0744/987928  
mail: [info@tenutadegalgallo.com](mailto:info@tenutadegalgallo.com) • [www.tenutadegalgallo.com](http://www.tenutadegalgallo.com)