



# Italia - Umbria Assisi

8,3

**Cosa fare:** SAN DAMIANO, PORZUNCOLA, LA ROCCA DI ASSISI, BASILICA DI SANTA CHIARA, FRANCESCO E ALTRI SITI FRANCESCANI

**Dove alloggiare:** AGRITURISMO, BED AND BREAKFAST

**Prezzo medio:** 76 €.

**Consigliata per**



Arte e cultura



Enogastronomia



Mete per la famiglia

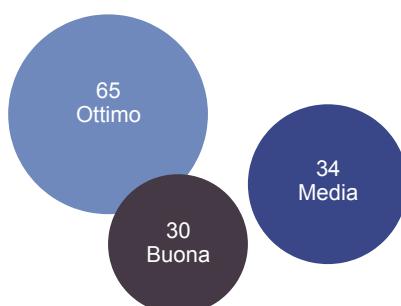


Verde e natura

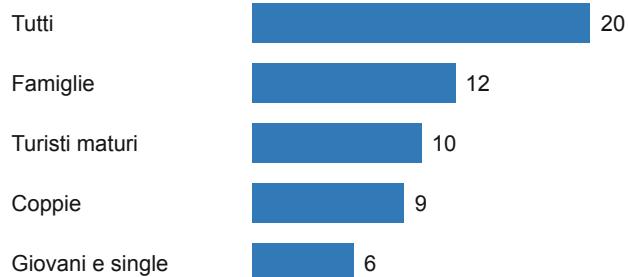


Mete romantiche

## Valutazione generale



## Chi c'è stato



**Note redazionali:** per quanto la redazione di PaesiOnLine lavori costantemente al controllo e all'aggiornamento delle informazioni turistiche, invitiamo i nostri lettori a verificare personalmente tutte le notizie di viaggio prima della partenza. Si declina ogni responsabilità per qualunque situazione spiacevole o dannosa derivante dall'uso delle

**Indice**  
 Panoramica  
 Attrattive  
 Attività  
 Divertimenti  
 Mangiare e bere  
 Shopping  
 Consigli utili

Con il cont

informazioni riportate sul sito

## Indicatori



Sicurezza



Mangiare E Bere



Accoglienza



Attrattive



Alloggio



Trasporti



Servizi Ai Turisti



Attività



Shopping



Intrattenimento

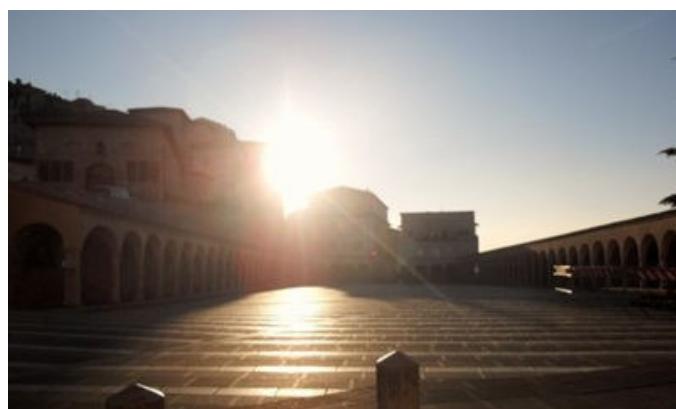


Accessibilità



Convenienza

## Introduzione



Assisi è conosciuta come la **“città della pace”** e rappresenta uno dei centri religiosi più importanti del paese.

Una delle mete della cristianità più famose e amate al mondo, un centro spirituale ma al contempo culturale davvero unico. La **città di San Francesco e Santa Chiara** è situata sul versante nord-occidentale del **monte Subasio**, in provincia di **Perugia**.

Il suo **centro è patrimonio dell’Umanità Unesco**, così la **Basilica Papale di San Francesco**, quella di **Santa Maria degli Angeli** e gli altri luoghi francescani. Assisi è tutta da scoprire!

**Andateci se vi piace:** chiese e luoghi di culto, parchi e riserve protette, gastronomia tipica.

**Per quanto tempo:** un weekend.

**Il periodo migliore:** tutto l’anno.

## Da sapere

1. [Cosa sapere su Assisi: le dritte per non perdere il meglio](#)
2. [Dove si trova Assisi: geografia, territorio e un po' storia](#)
3. [Come si vive ad Assisi: clima, qualità della vita e quando andare](#)

## Pianificare il viaggio

1. [Cosa vedere ad Assisi](#)
2. [Come arrivare e come muoversi ad Assisi](#)
3. [Dove e cosa mangiare ad Assisi](#)
4. [Dove dormire ad Assisi](#)
5. [Cosa vedere nei dintorni di Assisi](#)
6. [Cosa comprare ad Assisi](#)



## Cosa sapere

La **patria di San Francesco e Santa Chiara** adagiata su uno sperone del **monte Subasio**; è un luogo della spiritualità ma anche della cultura e dell’arte, dove si trova

la magnifica **Basilica di San Francesco**, uno dei massimi santuari della cristianità consacrata nel 1253, e portata a termine nel 1367. Costituita dalla **Basilica Inferiore**, dalla **Basilica Superiore** e dalla **cripta** dove si trovano le **spoglie del Santo**.

Le chiese sono inoltre considerate un tesoro dell'arte italiana e conservano un ciclo di affreschi dei secoli XIII e XIV dei massimi esponenti pittorici, primo tra tutti **Giotto**.



Tuttavia l'aria mistico-religioso si respira in molti altri importanti edifici come la **Cattedrale di San Rufino**, la **Chiesa di Santa Maria Maggiore** e l'**Abbazia di San Benedetto** sulle pendici del **monte Subasio**.

Aldilà dell'aspetto dell'architettura religiosa, **Assisi** è molto bella come città in sé: da visitare sicuramente l'Anfiteatro romano, la Piazza del comune e la **Rocca Maggiore**.

Ci sono anche tante pagine di storia che collegano Assisi alle guerre mondiali. Il vescovo **Giuseppe Placido Nicolini** insieme a **Luigi e Trento Brizi**, che

nel loro negozio di souvenir vicino a piazza Santa Chiara provvidero alla stampa di tanti falsi documenti di identità, ricevettero nel dopoguerra l'alta onorificenza di **giusti tra le nazioni** dall'Istituto Yad Vashem di Gerusalemme.

Nel 2004 venne anche assegnata alla città di Assisi la **Medaglia d'oro al Valor Civile** per l'impegno dimostrato dall'intera popolazione in quei tragici anni.



## Dove si trova

**Assisi** è un comune italiano della provincia di Perugia in **Umbria**. La cittadina, come accennato, è situata sul versante nord-occidentale del **monte Subasio** e dista una trentina di chilometri da Perugia. La sua altitudine media è di **424 metri sul livello del mare**, e dal suo centro storico è possibile ammirare la **Valle Umbra**, che si estende lungo la direttrice nord-ovest/sud-est.



Numerosi reperti archeologici testimoniano che **Assisi** era un piccolo villaggio abitato dagli Umbri già nel periodo villanoviano (IX - VIII secolo avanti Cristo). A partire dal 450 a.C. questi insediamenti furono via via conquistati dagli Etruschi che ivi si stabilirono definitivamente. Con la battaglia del Sentino nel 295 a.C., i Romani allargarono i loro domini nell'Italia centrale e così anche il piccolo centro fondato dagli Umbri passò permanentemente sotto le effigie dell'impero.

L'abitato fu poi battezzato col nome di **Asisium** e diventò un importante centro economico e sociale dell'Impero romano. Il suo toponimo conserva ancora oggi un'incerta etimologia: città del falco o dell'astore oppure torrente dalla base latina ossa con riferimento al fiume Assino che scorre vicino.

Nel 238 d.C. Assisi fu **convertita al cristianesimo** dal vescovo Rufino e, secondo la tradizione, le sue spoglie riposano ora nella **Cattedrale di San Rufino**. Con la caduta dell'impero romano gli Ostrogoti di re Totila distrussero la maggior parte della città nel 545 d.C.

Fece seguito il dominio dei Longobardi e infine del Ducato di Spoleto fino al XII secolo. Nel XIII secolo la città divenne un

comune autonomo di fede ghibellina in costante lotta con la Perugia guelfa; proprio durante una delle battaglie tra le due fazioni, quella di Ponte San Giovanni, che **Giovanni di Pietro Bernardone** fu fatto prigioniero: tale episodio, insieme ad una serie di altri eventi nefasti, lo portarono a vivere come un mendicante, a rinunciare alla vita mondana e ad abbracciare il cristianesimo fondando l'ordine dei Frati minori. **Francesco di Bernardone**, predicatore di una vita cristiana di povertà e fede, sarebbe divenuto **San Francesco d'Assisi**.

**Assisi**, che era rimasta fino ad allora entro i confini delle mura romane, cominciò ad espandersi nel XVI secolo sotto la giurisdizione papale, godendo di un periodo di pace; grazie alla fondazione di istituti e accademie, riprese anche con grande fervore l'attività culturale, interrotta solamente dalle campagne napoleoniche, quando le truppe francesi saccheggiarono la città e trafugarono molte opere d'arte.

Grazie all'unificazione del Regno d'Italia, la cittadina si aprirà progressivamente ai collegamenti esterni, coadiuvati anche alla costruzione della **stazione ferroviaria**. Con il ritrovamento inoltre dei corpi di **San Francesco** (1818) e **Santa Chiara** (1850), Assisi diventò meta privilegiata di **pellegrinaggi** per la visita ai luoghi sacri; il

conseguente turismo religioso diede un forte incremento alla rinascita dell'economia locale.



Nel periodo seguente all'8 settembre 1943, **Assisi**, come simbolo della cristianità e dell'accoglienza, fu letteralmente invasa da profughi, tra i quali oltre 300 ebrei. Il vescovo Nicolini fece quindi di Assisi uno dei centri principali della **resistenza civile italiana** alle retate naziste. Gli ebrei rifugiatisi tra le sue mura furono protetti da una vasta rete di solidarietà che si estese anche ad altre zone dell'Umbria ed ebbe contatti con le principali centrali di resistenza in tutta Italia.



## Come si vive

Il **clima di Assisi** ricade nella zona mediterranea interna, e si caratterizza con **inverni non particolarmente freddi ed estati abbastanza calde**. La media del mese di gennaio è di circa 5 °C, quella di luglio e agosto è intorno ai 23-24 °C.

Data la sua estensione territoriale, la zona più pianeggiante di Assisi ha picchi più alti in estate, con alcune giornate afose, e giorni in inverno con temperature inferiori allo zero. Parimenti può dirsi delle zone più alte, dove invece le temperature sono più fresche in estate e meno miti in inverno.

Da sempre tra le **attività economiche** più rinomate vi sono quelle artigianali, come la lavorazione del legno, della ceramica e del ferro battuto. Di notevole rilevanza sono i **laboratori d'arte del restauro**, che spaziano dal vetro, ai mobili, agli strumenti musicali. Sono di eccellenza internazionale, inoltre, i laboratori di ebanisteria, di intarsio, di intaglio e quelli delle sculture religiose a cesello.

Ma, oramai da quasi un secolo, la risorsa principale della cittadina è comunque il **turismo religioso** che spinge centinaia di migliaia di pellegrini l'anno a visitare i luoghi della vita di San Francesco e di Santa Chiara.



E, come è ovvio che sia, le kermesse e gli eventi principali riguardano la vita religiosa e la storia culturale di Assisi. Tra i principali ricordiamo la celebre **Marcia per la pace Perugia-Assisi**, che si svolge a settembre – ottobre, a cadenza biennale. Immancabile l'appuntamento con la **Festa di San Francesco** (3 - 4 ottobre), scandita da ceremonie liturgiche e manifestazioni per celebrare il santo patrono d'Assisi e d'Italia. Il **Festival internazionale per la Pace** (settembre) è una manifestazione ricca di meeting, concerti e mostre d'arte dedicati al tema della pace e della solidarietà. Il **Calendimaggio** (inizio di maggio) è invece una rievocazione della battaglia fra le due fazioni cittadine di Parte de Sopra e Parte de Sotto, con cortei, rappresentazioni teatrali, musica, canti, danze e sbandieratori.

Un'ultima chicca? Se siete qui non potete non assaggiare la magica tradizione culinaria della zona. Protagonista indiscusso della **cucina di Assisi** è senz'altro il **tartufo nero** (realmente l'oro nero della zona) e a dimostrarlo sono i diversi antipasti a base di questo pregiato tubero.

## Cosa vedere



Tutti quelli che hanno avuto la fortuna di visitare **Assisi** dovranno convenire che la sua bellezza è tutta contenuta nell'atmosfera dei luoghi che la storia e la fede di **San Francesco di Assisi** hanno reso unici nel mondo.

La stessa città di **Assisi**, le Basiliche di San Francesco e Santa Maria degli Angeli e gli altri luoghi francescani sono infatti **Patrimonio Mondiale dell'Umanità UNESCO** dal 2000.

Leggi anche [Come arrivare e come muoversi ad Assisi](#).

## Scoprire Assisi: tutti i consigli per visitarla

1. [Cosa visitare ad Assisi](#)
  - [Tutti i luoghi della fede](#)
  - [Gli altri monumenti da non perdere](#)
2. [Itinerari, tour e tanti consigli utili per visitare Assisi](#)
3. [Cosa vedere nei dintorni di Assisi](#)



## Cosa visitare

Tutti i luoghi della fede

Il simbolo della città è senza dubbio la **Basilica di Francesco**: è il luogo che dal 1230 conserva e custodisce le sue spoglie mortali. Si distinguono in essa due parti principali: la parte inferiore, bassa e "scura", e la Basilica superiore, spaziosa e luminosa. La prima, secondo l'interpretazione cristiana, rappresenterebbe la vita di penitenza, mentre la seconda starebbe a simboleggiare la gloria. La basilica è parte di un **complesso francescano monumentale**.



Di fronte l'atrio che precede l'ingresso della basilica inferiore, si trova l'ex **Oratorio di San Bernardino**, costruito per il Terzo Ordine di San Francesco da parte di funzionari longobardi verso la metà del XV secolo. Dopo il portale, si accede al Sacro Convento che, oltre alla comunità dei Frati Minori Conventuali, custodi della basilica, oggi ospita l'Istituto Teologico di Assisi (ITA)

e l'Istituto di Scienze Religiose (ISSRA), un centro di raccolta di documenti e libri su temi francescani.

La **Basilica** è molto importante sia dal punto di vista religioso che artistico, tanto da ospitare opere come la vita San Francisco negli affreschi di Giotto. Gli altri importanti luoghi francescani sono: la Chiesa Nuova, l'Oratorio di San Francesco, la **Basilica di Santa Maria degli Angeli** e il palazzo vescovile. Già nel 1398 è risaputa la presenza di una piccola chiesa meta di pellegrini costruita sul luogo che la tradizione identifica come la **Casa Paterna e Natale di San Francesco d'Assisi**.

Successivamente, per volere del Re di Spagna Filippo III, fu fatta costruire nel XVII sec. ex novo una chiesa in stile barocco al posto di quella medioevale, che fu appunto denominata Chiesa Nuova. Nei pressi della chiesa nuova troviamo inoltre l'**Oratorio di San Francesco**. Esso fu costruito a partire dal XIII secolo grazie all'iniziativa di Piccardo, nipote del santo, nel luogo in cui si racconta che donna Pica diede alla luce appunto il piccolo Francesco.

Per volere di Papa Pio V, al fine di custodire la **Cappella della Porziuncola** (dove si raccoglieva in preghiera Francesco d'Assisi) e altri luoghi resi sacri dalla sua memoria, venne costruita la grande Basilica di Santa

Maria degli Angeli. Fu edificata tra il 1569 e il 1679 e il progetto originario era estremamente conforme all'ideale francescano di povertà. Il palazzo vescovile invece rappresenta il luogo dove Francesco fece la famosa rinuncia ai beni paterni.



Al di fuori dei percorsi francescani troviamo poi la celebre **Basilica di Santa Chiara**. Santa Chiara, ovvero Chiara Scifi, fu collaboratrice di Francesco d'Assisi e fondatrice dell'ordine delle monache clarisse. Dopo la sua morte fu canonizzata nel 1255 da Alessandro IV nella cattedrale di Anagni. La chiesa venne costruita tra il 1257 e il 1265 attorno all'antica chiesa di San Giorgio, che fino al 1230 aveva custodito le spoglie mortali di San Francesco.

La **Cattedrale di San Rufino** sorge nei pressi della piazza omonima. Essa è il duomo della città e cattedrale della **Diocesi di Assisi-Nocera Umbra-Gualdo Tadino**. Appena fuori Assisi da visitare sicuramente l'**Abbazia di San Benedetto**, fondata nel X

secolo sulle pendici del **monte Subasio**. Ne rimangono le mura perimetrali, l'abside e la cripta.

## Gli altri monumenti da non perdere

Visitare Assisi ha quindi un forte significato religioso, ma allo stesso tempo anche storico ed artistico. Il nucleo stesso della cittadina è molto antico ed è protetto da un apparato difensivo costituito da otto porte di accesso fortificate e da una lunga cinta muraria che fa capo alla **Rocca di Assisi**, a sua volta ripartita nella **Rocca Maggiore** e nella **Rocca Minore**.

La rocca maggiore, situata sulla collina che domina la valle, fu distrutta da una rivolta popolare contro il duca Corrado di Urslingen, tutore del futuro imperatore Federico II di Svevia. Fu ricostruita più tardi ma solo successivamente sono stati aggiunti la torre poligonale e il bastione che affianca l'ingresso.



**La piazza del comune** è molto caratteristica ed è imperniata sul **Tempio di Minerva**, alla sinistra del quale venne poi edificato il **Palazzo del Capitano del Popolo** insieme all'adiacente **Torre del Popolo** (campanile civico) e il **Palazzo dei Priori**.

Nelle viuzze del **centro storico** si aprono una miriade di negozietti di ceramiche artistiche umbre e locali nonché riproduzioni fedeli di armi medievali, oggetti in rame e ferro battuto, prodotti artigianali, quadri e calamite dipinti a mano, oggetti e simboli religiosi che ricordano San Francesco e Santa Chiara, prodotti di enogastronomia locale e prodotti naturali come la lavanda che ad Assisi ha un'incredibile fioritura generalmente da metà giugno fino a metà luglio.

Scopri anche [Dove dormire ad Assisi](#).

## Cosa fare ad Assisi: tutti i consigli utili

Chi si reca ad Assisi non pensa certo di andare in un posto che ha la stessa **vita notturna** della riviera romagnola. Assisi infatti è una cittadina meravigliosa nata per essere visitata di giorno con calma, apprezzarne le sue innumerevoli bellezze ed assaporarne anche un'ottima cucina.

Ciononostante potrete trovare **antichi caffè** (storia pura delle viuzze che s'intersecano nei centri storici di tutte le città umbre) o nuovi wine bar inseriti in suggestive location che si mescolano a classiche enoteche in un trionfo di abbinamenti di vini e cibi.

Le antiche **tradizioni enogastronomiche** di Assisi sono alla base di una cucina semplice, che punta essenzialmente sull'ottima qualità delle materie prime che questa terra ha da offrire. Farro, miele biologico del Subasio, olio extravergine di oliva, cipolla di Cannara e tartufo sono i prodotti più noti del territorio che potete trovare nelle **botteghe del centro storico**.

A conclusione del pasto non può mancare l'**Amaro Francescano**, un liquore fatto di erbe aromatiche dal profumo e dal sapore particolarmente intenso, ereditato probabilmente dai Benedettini. Nelle cantine appena fuori città si può degustare invece e comprare il famoso Assisi DOC.

Leggi anche [Dove e cosa mangiare ad Assisi](#).



Infine, impossibile non chiudere con una vera e propria chicca per la visita. Ogni anno a **Castelnuovo di Assisi**, appena fuori dalla cittadina, si svolge la [Festa della lavanda](#). Questa festa è un evento che attira molte persone da tutta Italia e consente a tutti di immergersi in un paesaggio profumato in mezzo alla natura e di ammirare lo spettacolo dei filari di lavanda rosa, blu, viola, lilla, bianchi incorniciati dal magnifico sfondo di Assisi.

Nei weekend della Festa della lavanda (gli ultimi due di giugno e il primo di luglio) è piacevole sostare in mezzo ai campi ed osservare e fotografare la fioritura che cambia ogni settimana. Per apprezzare maggiormente la cittadina i periodi migliori per visitarla sono settembre/ottobre oppure da aprile a metà luglio, periodo ultimo della fioritura della lavanda.

Scopri anche [Cosa comprare ad Assisi](#).

## ATTRATTIVE

### Basilica di San Francesco e altri siti Francescani



#### MONUMENTI ED EDIFICI STORICI

La città medievale di Assisi è un antico santuario che sorge sulla sommità di una suggestiva collina nella campagna umbra. La città è uno dei luoghi più importanti per la **spiritualità cristiana** e la sua identità è connessa imprescindibilmente all'**Ordine francescano** e alla figura di **S. Francesco**.

La città conserva opere d'arte religiosa di inestimabile valore che hanno condizionato l'evoluzione e il concetto stesso dell'arte e dell'architettura in Italia e all'estero.

Assisi è entrata nella lista del Patrimonio Mondiale dell'Umanità dell'UNESCO dal 2000 per l'eccezionale valore della **Basilica di S. Francesco** e degli altri siti **francescani**.

La Basilica di San Francesco è un magnifico esempio di un insieme architettonico che ha rivoluzionato e condizionato l'evoluzione del

modo di concepire e di produrre l'arte nelle sue variegate espressioni che vanno dalla pittura alla scultura, dall'architettura, all'urbanistica. La basilica è una dei più antichi edifici gotici in Italia e la caratteristica più importante è l'importante fusione avvenuta con l'aspetto pittorico. Si è affermato, a giusto titolo, che nella Basilica **"architettura e pittura formano un'unità inscindibile"**.

Di grande pregio gli affreschi di **Cimabue, Giotto, Simone Martini e Pietro Lorenzetti**.

Di capitale importanza anche gli altri siti o luoghi francescani che ancora oggi testimoniano quanto la figura del santo abbia influenzato la vita di questa piccola città del centro Italia: Chiesa Nuova, **Oratorio di San Francesco Piccolino**, **Eremo delle Carceri**, Rocca Maggiore, Chiesa di San Damiano, Basilica di Santa Maria degli Angeli e Porziuncola, la **Basilica di Santa Chiara** e la **Piazza del Comune**.

 Piazza San Francesco, 2, Assisi

 +39 075 819001

### Basilica di Santa Chiara



#### MONUMENTI ED EDIFICI STORICI

La **Basilica di Santa Chiara** è un luogo di culto molto importante, che sorge nel centro della cittadina di [Assisi](#) e che ogni giorno viene visitata da tantissimi turisti e fedeli provenienti non solo da tutta Italia ma da tutto il mondo.

## La storia della Basilica di Santa Chiara

La chiesa risale alla seconda metà del Duecento e venne costruita per celebrare la Santa sui resti dell'antica **chiesa/ospedale di San Giorgio**, dove erano custodite le spoglie di San Francesco.

Le spoglie della santa di Assisi vennero traslate nella Basilica a lei dedicata nel 1260, mentre la consacrazione della chiesa avvenne nel 1265 con Clemente IV.

## Cosa vedere nella Basilica di Santa Chiara di Assisi

Ad accogliere il visitatore sono gli **esterni della basilica**, con gli archi rampanti sulla sinistra, la pregiata e inconfondibile **facciata in marmo rosa** con il grande **rosone centrale** e il campanile che se ne sta quasi in secondo piano (ma che è impossibile non notare).

Una volta dentro, si impone subito allo sguardo l'impianto a croce latina, con la lunga **navata centrale** che anticamente era decorata dagli affreschi che raccontavano la vita della Santa. Oggi sono ridotti a pochi frammenti poiché gravemente danneggiati in seguito al terremoto del 1832.

Gli interni della basilica custodiscono, poi, altri tesori: la **Cappella del Crocifisso** che avrebbe parlato a San Francesco, la **cripta** con il corpo di Santa Chiara ed un piccolo **reliquiarum** che conserva la veste e il breviario di San Francesco, ciocche di capelli, tonaca e mantello e persino un gomitolo filato di Santa Chiara.

L'accesso al **monastero** vero e proprio è interdetto ai turisti in quanto luogo di meditazione e silenzio aperto solo a monaci e suore.

Piazza Santa Chiara, 1, 06081 Assisi Perugia  
 39 075 812282

## La Rocca di Assisi



### MONUMENTI ED EDIFICI STORICI

costruzione maestosa vi consiglio di visitarla

## Porziuncola



### MONUMENTI ED EDIFICI STORICI

È il borgo della spiritualità e dell'anima per eccellenza, ‘casa’ di San Francesco dove visitare alcuni dei maggiori luoghi di culto e pellegrinaggio di tutta Italia (la sua **Basilica in primis**). **Assisi** è un luogo da ammirare con gli occhi e da amare con il cuore, e oltre le sue maggiori chiese ti chiediamo di entrare all'interno della per farti svelare un posto molto speciale.

## Dove si trova la Porziuncola di Assisi

La **Porziuncola** è una chiesetta in pietra (presumibilmente estratta dal vicino **Monte Subasio**) dal grande valore storico e teologico, in quanto fu la chiesa ove San Francesco d'Assisi trovò ispirazione per il suo modello di vita, che ispirò l'ordine francescano. Si trova proprio all'interno della **basilica di Santa Maria degli Angeli** di cui rappresenta una ‘piccola parte’ (questo, del resto, il significato letterale del suo nome). Piccola, ma che sembra emergere con il suo aspetto riccamente decorato, in contrasto con il bianco dominante e la sobria linearità architettonica che caratterizza invece la basilica di Santa Maria degli Angeli.

## Cosa vedere nella Porziuncola di Assisi

L'edificio, di piccole dimensioni, è stato decorato a più riprese, con pale d'altare tra le quali svetta la **Pala di Prete Ilario da Viterbo** sopra l'altare, e **affreschi** esterni (del XIX secolo), e rappresenta una delle soste obbligate dei pellegrini che si recano ad Assisi. Di grande impatto emotivo anche le rappresentazioni della **visione di Dio** che San Francesco pare abbia avuto proprio in

questo luogo e quella della concessione dell'**Indulgenza plenaria** concessa dal pontefice Onorio III.

## La Porziuncola, una ‘porta sempre aperta’

È proprio l'episodio dell'indulgenza quello strettamente legato alla Porziuncola, una tradizione che continua ancora oggi nel giorno del **2 giugno**, quando è concessa l'indulgenza plenaria a tutti i visitatori del Santuario.

 Via Porziuncola, 1, Santa Maria degli Angeli

### San Damiano



#### MONUMENTI ED EDIFICI STORICI

Immerso nel verde, il piccolo **santuario di San Damiano** è un luogo dove respirerai una profonda spiritualità a pieni polmoni, e se ti stai chiedendo perché dovresti andarci... te lo spieghiamo subito.

È, infatti, uno degli emozionanti luoghi di **San Francesco** da visitare ad **Assisi**, dove il santo avrebbe ricevuto da Dio la missione

di riparare la sua chiesa che, in quegli anni, versava in uno stato di profonda crisi.

## La storia della chiesa di San Damiano

La chiesa, costruita tra l'VIII ed il IX secolo in onore del santo medico Damiano, nel primo periodo dell'anno Mille era stato un importante priorato benedettino. Progressivamente abbandonato negli anni successivi, vide un primo restauro proprio grazie all'arrivo di San Francesco, che qui (oramai infermo, cieco e sofferente) compose il celeberrimo **Cantico delle Creature** e che nel 1212 vi accolse **santa Chiara e le sue compagne**.

Fu proprio durante la lunga permanenza di San Francesco e delle clarisse che accaddero alcuni degli **avvenimenti** che hanno contribuito ad accrescere il fascino di questo luogo, come quello che narra di come Santa Chiara dal portico avesse **messo in fuga i Saraceni mostrando l'ostensorio** o quello di **san Francesco che lanciò dalla finestrella i soldi rifiutati per il restauro della chiesa**.

## Cosa vedere nella Chiesa di San Damiano

La piccola chiesa ti accoglie con una **facciata semplice e lineare**, il cui unico ornamento è rappresentato dall'ampio **portico** che lo precede. Sotto il portico, a destra, si trova la **cappella di San Girolamo** dove sono visibili **affreschi** di Tiberio d'Assisi (1517) con la Madonna col Bambino tra San Francesco, Santa Chiara, San Girolamo e San Bernardino.

Entrando si nota subito l'interno a navata unica che, a dispetto delle piccole dimensioni, ospita piccoli capolavori come la cappella cinquecentesca con il bel **crocifisso in legno** e i **vetri istoriati** che rappresentano il Canto delle Creature, ma anche la **scatola d'avorio** dove santa Chiara conservava il Santissimo Sacramento.

Merita una visita anche la **sagrestia** che si trova proprio accanto alla chiesa, perché al suo interno si ammira ancora oggi un vano dove san Francesco si sarebbe rifugiato quando era inseguito dal padre, e l'**oratorio** in cima alla scala dove alloggiò santa Chiara inferma.

La visita della Chiesa di San Damiano non può non prevedere una sosta al **chiostro**, colorato e profumato dai fiori che tanto erano cari a Santa Chiara.

## Curiosità

La chiesa di San Damiano è rappresentata anche in delle scene del ciclo giottesco della **basilica Superiore di san Francesco**, quella che descrive il momento in cui il Crocifisso parlò a San Francesco. L'episodio, infatti, è ritratto proprio all'interno della diroccata chiesa di San Damiano, dove effettivamente ebbe luogo.

📍 Via San Damiano

## Lavandeto di Assisi



● ● ● ●

### NEI DINTORNI

Itinerario naturalistico a Castelnuovo di Assisi a 6 km da Assisi

Da visitare giardini botanici della lavanda, delle salvie ornamentali e delle piante aromatiche.

Vendita piante e visite guidate

[www.illavandeto.com](http://www.illavandeto.com)

📍 Via dei laghetti, 15

📞 0758043207 0758043207

## Castello di Oscano



## NEI DINTORNI

**Castello** da mille e una notte. Il **castello di Oscano** si può visitare in lungo e in largo, senza restrizioni di alcun genere. Si trova a cinque minuti da **Perugia** e poco più partendo da **Assisi** ed è completamente immerso nel verde.

È ideale per una **notte romantica** anziché con la famiglia e offre anche un ottimo ristorante con una lista dei vini da non perdere.

📍 Strada Forcella, 37, 06070 Cenerente (Perugia)  
📞 +39 075 584371

**Qualcosa sulla città di Assisi**

## MONUMENTI ED EDIFICI STORICI

Oltre alla splendida chiesa di Santa Chiara, ad **Assisi** si possono ammirare i basamenti di **antiche costruzioni romane**. Per arrivarci bisogna o salire da San Francesco oppure scendere dal parcheggio soprastante.

📍 Piazza del Comune, Assisi  
📞 +39 075 81381

**Museo diocesano e cripta di San Rufino**

📍 MUSEI E PINACOTECHE

📍 Piazza San Rufino, Assisi  
📞 +39 075 812712

**Cattedrale di San Rufino**

## MONUMENTI ED EDIFICI STORICI

Sebbene il ruolo principale tra le chiese di Assisi sia affidato alla basilica di San Francesco e a quella di Santa Maria degli Angeli, la sede vescovile della diocesi di Assisi-Nocera-Gualdo è sita presso la **Cattedrale di San Rufino**, eretta dove in epoca romana si trovava il Forum cittadino. Già nel 412 esisteva una chiesa che ospitava le spoglie di **Rufino**, primo vescovo assisano, canonizzato, ma l'edificio attuale risale al XII secolo, con una costruzione che richiese oltre un secolo di tempo. Il restauro neoclassico avvenne a fine del Cinquecento. All'interno, in realtà piuttosto scarno fatta eccezione per le cappelle laterali, si possono però trovare opere pregevoli, tra le quali un antichissimo **fonte battesimale**, nel quale ricevettero il battesimo San Francesco e Santa Chiara.

La Cattedrale, così come gli altri monumenti di Assisi, fanno parte dal 2000 dei **patrimoni dell'Umanità UNESCO**.

 Piazza San Rufino, Assisi

## Magica serenità



## ALTRÉ ATTRAZIONI

### Basilica di Santa Chiara

La chiesa, realizzata in stile gotico, richiama la linea della Basilica Superiore di Assisi con ampie colonne esterne e con il motivo della facciata in pietra bicolore (rosa e bianca) del Subasio in cui si staglia un bel rosone.

La Basilica di Santa Chiara era già finita quando nel 1260 fu trasferito da San Damiano il corpo della Santa morta l'11 Agosto 1253.

Oltre al corpo di Santa Chiara, in una cappella della navata destra, la chiesa conserva, sempre proveniente da San Damiano, il crocefisso che parlò a San Francesco.

Molto belli sono inoltre gli affreschi ispirati alla vita della Santa nel presbiterio.

### Chiesa Nuova



MONUMENTI ED EDIFICI STORICI

**La Chiesa Nuova di Assisi** è un pregevole edificio di culto cattolico, afferente alla Dioecesi di Assisi-Nocera Umbra-Gualdo Tadino, la cui realizzazione, in stile **barocco**, risale al XVII secolo circa.

L'edificio sorge sul luogo che, secondo la tradizione, sarebbe quello occupato dalla **Casa Paterna e Natale di San Francesco d'Assisi**, dunque luogo molto sentito nella tradizione francescana e nel turismo religioso ai luoghi del Poverello di Assisi.

Il documento che testimonia la collocazione della chiesa originaria è del 1398, ma l'edificio che oggi possiamo visitare è del Seicento, e fu costruito, proprio a partire dall'anno 1610, per volontà dell'allora Re di Spagna, **Filippo III**.

Il progetto della **Chiesa Nuova** fu affidato a **Rufino da Cerchiara**, che fu dunque incaricato di progettare una chiesa barocca, in sostituzione del precedente edificio medievale.

Dalla **pianta a croce greca**, introdotta da una facciata a rilievi in pietra pur essenziali, la **Chiesa Nuova** presenta un interno decisamente scenografico, dove le venature marmoree, insieme alle varie tele e ai vetri policromi, costituiscono la parte artistica di questo luogo di culto dalle dimensioni, in verità, piuttosto ridotte.

📍 Piazza Chiesa Nuova 7, Assisi (PG)

## Museo Di San Pietro



### MUSEI E PINACOTECHE

📍 Piazza San Pietro, 1, Assisi

📞 +39 075 815 5204

## Basilica di Santa Maria degli Angeli



### MONUMENTI ED EDIFICI STORICI

**La Papale Basilica Minore di Santa Maria degli Angeli**, altrimenti nota semplicemente come Basilica di Santa Maria degli Angeli, è forse il più importante edificio di culto dell'omonima frazione del comune umbro di **Assisi**, in provincia di Perugia.

Edificio dalle forme particolarmente imponenti, con una pianta a croce latina, la **Basilica di Santa Maria degli Angeli** ha una lunghezza complessiva di 126 metri e una larghezza di 65, e si apre in una facciata a più ordini che mescola

sapientemente, restituendo un equilibrio architettonico ben proporzionato, elementi barocchi e manieristi.

La costruzione della basilica ebbe inizio nell'anno 1569, per volontà di **Papa Pio V**, poi elevato agli onori degli altari, che decise di far realizzare un edificio nel quale ospitare la **Porziuncola**, ovvero la piccola chiesetta del IV secolo costruita da eremiti palestinesi, e nella quale spesso San Francesco d'Assisi sostava in preghiera.

Al progetto basilicale di **Galeazzo Alessi** si unì, successivamente, **Jacopo Barozzi da Vignola**, e la costruzione durò ben centodieci anni, con la consacrazione che avvenne solamente nel 1679. Dagli interni candidi e semplicissimi, scanditi da alcune decorazioni murali e statue nel transetto, ove è collocata la **Porziuncola**, la Basilica di



## ATTIVITÀ

### Parco del Monte Subasio



NATURA E SPORT

Santa Maria degli Angeli si caratterizza anche per la grande **Statua della Vergine Maria**, fusa in bronzo dalla Fonderia Artistica Ferdinando Marinelli, con sede a Firenze.

Come purtroppo molti monumenti storici del territorio circostante, anche la **Basilica di Santa Maria degli Angeli** ha subito gli effetti dei vari sismi succedutisi nel corso degli anni. In particolare, il terremoto del 1832 la lasciò gravemente lesionata, e i lavori di restauro durarono fino al 1840, mentre la **facciata** fu ricostruita e inaugurata solo nel 1930, su progetto neoclassico di **Cesare Bazzani**, e in quell'occasione avvenne il collocamento della Statua della Vergine Maria sulla sommità.

Via Porziuncola 1, Santa Maria degli Angeli (PG)

Il **Parco del Monte Subasio** collega, come se fosse una vera e propria **cornice naturale**, i centri storici di **Assisi**, **Spello**, **Valtopina** e **Nocera Umbra**. In particolare **Assisi** ha il suo **nucleo storico** proprio nel Parco, e ne costituisce la **porta naturale**: ecco perché quest'area verde è nota anche come **Parco d'Assisi**.

Quest'area naturale protetta in provincia di **Perugia** prende il nome dal **monte omonimo** che è forse il più famoso dell'**Umbria**, e riveste un'importanza

fondamentale soprattutto nella conservazione di alcune **specie animali locali** come il **lupo**, il **cinghiale**, l'**upupa**, l'**istrice** ed il **barbagianni**.

Non sono trascurate nemmeno le **costruzioni** frutto dell'**opera umana**, in quanto all'interno del parco sono presenti **borghi**, **rocche**, **ponti**, **fontanili**, **chiese**, **santuari**, **conventi** e **abbazie** che vanno a dare ad un'area prevalentemente naturale anche un **valore storico ed architettonico**.

Il Parco è infatti anche il **territorio delle memorie francescane** e dei tanti **eremi** disseminati lungo la montagna ed è per questo che è stato definito il **Parco mistico**.

Il parco si presta molto bene, grazie alle sue caratteristiche geomorfologiche, alla pratica di alcune attività da svolgere lungo i **sentieri**, ben tenuti e ottimi collegamenti interni.

Località Cà Piombino - 06081 Assisi (PG)  
 +39 075 8155290

## Consigli Utili su Itinerari ed escursioni



**ITINERARI ED ESCURSIONI**

A chi piace il turismo religioso

Assisi

## Lavandeto ai piedi di Assisi



**NATURA E SPORT**

Bellissimo negozio e bellissimi camp

## Parco Regina Margherita



**NATURA E SPORT**

**Assisi** è una cittadina praticamente immersa nel **verde** di una regione che è ricca di vegetazione e di natura, l'**Umbria**. Molti, dunque, i posti all'interno dei quali poter passeggiare e rilassarsi, ammirando un **panorama** davvero piacevole. Uno dei punti dove questo spettacolo può essere goduto al meglio è sicuramente il **Parco Regina Margherita**, conosciuto anche come il **Pincio** di Assisi. Esso venne realizzato nel **XIX secolo** da Alfonso Brizi ed è un bellissimo **complesso di terrazze** sovrapposte, **vialetti** e **boschetti** che racchiudono addirittura un piccolo **teatro** e un **laghetto**. Il Parco si trova tra **Viale Umberto Primo** e **Porta Cappuccini**, ed è uno dei più importanti **punti di ritrovo** delle persone che abitano ad Assisi e dei **turisti** che vengono qui soprattutto per ammirare la celeberrima **basilica di San Francesco**. Il Parco rappresenta anche un **centro vivo** da un punto di vista dell'**intrattenimento**, in quanto è stato spesso sede di **eventi e manifestazioni** locali che hanno attirato un gran numero di spettatori, come **concerti** e giornate dedicate alla natura e all'ambiente.

Via Umberto I, 06081 Assisi (PG)

+39 338 7407574

## RESORT SAN CRISPINO HOTEL

BENESSERE



### DIVERTIMENTI

#### Spettacolo Medioevale



#### LOCALI E VITA NOTTURNA

Il **Palio di Pasqua Rosata** si svolge in Assisi l'ultima domenica di giugno, un legame storico tra la Pentecoste e la Festa delle Campanelle. Un sontuoso corteo storico si snoda dalla Piazza del Comune fino a raggiungere l'arengo deputato. Si tratta del "**Palio della balestra**" tra i balestrieri della **Majores Ballistarii Asisii** divisi in due squadre: i **Milites** ed i **Boni Homines**. Alla squadra vincitrice va il "**Drappo**" dipinto da un artista di fama nazionale, al balestiere vincitore la garsa del singolo va la "**verretta d'argento**". Segue l'esibizione di tamburini, danza,



### MANGIARE E BERE

#### Prodotti Tipici

129, V. SANTA AGNESE

0758155124

fuoco, sbandieratori, teatro, maghi, ecc...

Tre ore di spettacolo indimenticabile dove ti riportiamo nel medioevo, dove puoi passare un tempo di pace, amore e letizia.

**Si organizzano giornate al campo di tiro** dove potrai provare la forte sensazione del tirare con un'arma terrificante: la balestra antica da banco, assistere alla esibizioni dei gruppi, coniare monete, stampare con un torchio antico su carta particolare. Puoi mangiare al campo e ti saranno preparati **cibi della tradizione culinaria assisana antica**, tipo coratella, pasta e ceci, fagioli con cotiche, carne alla brace. Tutto annaffiato con dell'ottimo vino locale. Basta contattarci e noi organizziamo.

--> **Per Informazioni:** Alberto

**Email:** [ballistarii@majoresassisi.com](mailto:ballistarii@majoresassisi.com)

**Telefono:** 3348253879

**Sito Web:** [www.majoresassisi.com](http://www.majoresassisi.com)

**Scheda:** Associazione Culturale Majores Ballistarii Asisii



●●●●

## SHOPPING

### ARTE LEGNO DI PASSERI ROBERTO



●●●●

### NEGOZI E CENTRI COMMERCIALI

Umbria la regione verde

Via Sacro Tugurio, 37, Assisi

### Souvenir enogastronomici



●●●●

### PRODOTTI TIPICI E ARTIGIANATO

## CUCINA E VINI

I prodotti tipici gastronomici di **Assisi e dintorni** sono squisiti, ottimi e buonissimi. Comprateli e portateli a casa, così avrete ancora la sensazione di essere in quei luoghi **incantevoli**.

**Assisi**, come ogni località umbra, presenta un'ampia gamma di **prodotti tipici** soprattutto **enogastronomici**.

Famosi i pasticcini di pasta di mandorle noti come **Baci di Assisi**, ricoperti con sottilissime fettine di mandorle tostate e pistacchio.

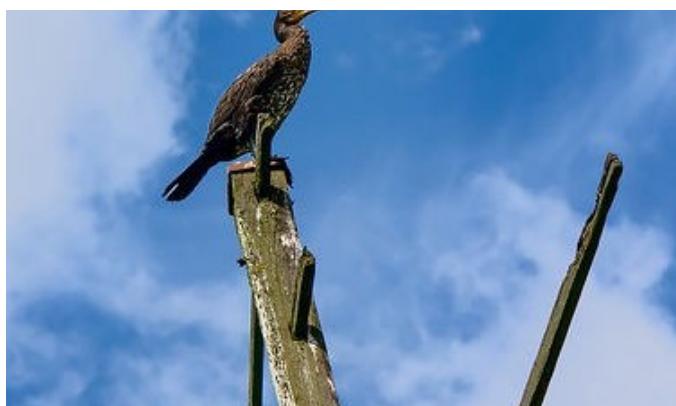
Conosciuti e apprezzati i famosi **tozzetti** umbri, dolcetti croccanti farciti con mandorle e nocciole intere che, come vuole la tradizione, si gustano imbevuti di **vinsanto**, altro prodotto molto tipico della zona.

Molto pregiati anche gli **oli** e i **vini** che si producono nelle terre nei dintorni di Assisi: l'olio extravergine d'oliva è quello prodotto nelle cinque sottozone dell'Umbria, una delle quali è proprio quella dei **Colli di Assisi-Spoleto**.

Doc anche i vini umbri: i **vigneti** sono infatti ubicati in terreni dall'**esposizione** estremamente **favorevole** e danno vini

come il **Bianco**, il **Grechetto**, il **Rosso**, il **Rosato** e il **Novello** che sono diffusi e apprezzati in tutt'Italia.

## FRANCHI LUCIO E MASSIMO S.N.C. ARTIGIANATO IN LEGNO



### NEGOZI E CENTRI COMMERCIALI

Via Portica, 15/A, Assisi  
 +39 075 815241

## Shopping



### NEGOZI E CENTRI COMMERCIALI

Assisi ha le sembianze di un **borgo ristretto**, intimo e raccolto, dominato dalla **Basilica di San Francesco**. Nelle sue vie e nelle sue stradine, anche le più piccole, è possibile trovare numerosi **negozi** che vendono prodotti dei più vari, passando

dalle **gioiellerie** all'**oggettistica**, dagli **arredi per la casa** alle **botteghe artigianali** dove acquistare bellissimi **souvenir**.

Quello che colpisce dello shopping ad Assisi è che i **prodotti** da acquistare sono fortemente **connotati in senso territoriale**, e sono dunque maggiormente presenti negozi che vendono prodotti **tipici** e legati ai punti forti del posto.

**Corso Mazzini, via Portica e via Fortini** sono tre delle strade in cui poter trovare quest'ampio ventaglio di negozi, e sono anche le strade dove si concentrano anche **altre attività** sempre legate al commercio e al turismo, come **bar** ed **enoteche** dove potersi fermare tra un acquisto e l'altro.

## Centro commerciale Le Cave



### NEGOZI E CENTRI COMMERCIALI

Non è molto grande, ma di certo è funzionale e adatto alle dimensioni del piccolo centro di **Assisi**. **Le Cave** è un

**centro commerciale** di modeste dimensioni che si trova a **Santa Maria degli Angeli** ad Assisi.

Il suo punto forte è rappresentato dal supermercato **Conad**, utile soprattutto alle persone che ad Assisi e dintorni risiedono stabilmente, ma ci sono anche altri **negozi** che vendono prodotti molto particolari: una **gioielleria**, un'erbisteria e un punto vendita **Original Marines** sono solo alcuni dei negozi presenti all'interno della piccola

struttura. Non poteva, poi, mancare un **bar** dove poter fare una sosta dopo aver fatto compere.

Il centro commerciale è stato aperto da poco, e il progetto è quello di ingrandirlo e di dotarlo di una serie di altre **attività**, tra cui un **cinema multisala**, che lo renderanno un punto dello shopping centrale della cittadina umbra.

 Via Fratelli Matteucci, Santa Maria degli Angeli (PG)  
 +39 075 8040712

## CONSIGLI UTILI

### Assisi, la Piccola Provenza d'Italia



#### CONSIGLI GENERICI

Assisi è uno dei borghi più celebri dell'Umbria e non solo. La tradizione religiosa legata alla figura di San Francesco, il "poverello di Assisi" appunto, ha reso questo angolo del Polmone verde d'Italia una delle mete del turismo di pellegrinaggio più visitate del Bel Paese.

Morto nel 1226, Francesco (già Giovanni di Pietro di Bernardone) fu sepolto solo quattro anni dopo in quella basilica che, oggi, appare nelle sue volumetrie monumentali suddivisa nella "Basilica inferiore" e "Basilica superiore". Massimo esempio di architettura medievale, i suoi interni – parzialmente intaccati dal grave terremoto del 1997 – conservano il passaggio artistico di alcuni nomi di massimo rilievo, come Martini, Cimabue, Lorenzetto e ovviamente Giotto.

Il borgo assisano conserva, oltre alle due basiliche, tutta una serie di edifici e luoghi di particolare rilievo, come la Basilica di Santa Chiara, il Tempio di Minerva, i palazzi del potere che circondano la Piazza del Comune e la suggestiva Rocca Maggiore.

Luoghi di un turismo di scoperta che meritano sicuramente una passeggiata a piedi. Se però decidete di arrivare ad Assisi in automobile, potete utilizzare i cinque **parcheggi Saba** situati proprio a ridosso del centro storico. Accesso con Telepass, apertura h24 e pagamento con carta di credito sono solo alcuni dei servizi offerti per facilitare la tua sosta.

Per chi volesse invece approfondire la conoscenza di un territorio che è universalmente considerato tra i più interessanti, in termini di natura, del Bel Paese, Assisi offre un'attrazione decisamente fuori dell'ordinario: un grande e scenografico **lavandeto** che occupa parte della campagna circostante.

## La coltivazione della lavanda

Sin dall'antichità, l'uomo ha scoperto che la lavanda non è una pianta adatta soltanto ai giardini, grazie alla sua crescita rigogliosa e ai fiori di un colore viola particolarmente intenso, ma può essere impiegata in molti modi nella fitoterapia e dunque nella cura officinale di diverse patologie.

In particolar modo, i fiori e l'olio l'essenziale, così come le tisane che si ricavano dalla pianta, hanno numerose azioni sedative e calmanti, antispasmodiche e per questo

adatte a curare patologie dell'apparato nervoso, così come le malattie respiratorie e i malanni di stagione.

Può essere facilmente impiegata anche per curare infiammazioni della pelle, stati acneici, punture di insetti e ovviamente come profumatore per ambienti, poiché del tutto naturale e priva di controindicazioni specifiche. Per molti, infine, la lavanda è un valido alleato anche in cassetti e armadi, perché profuma i capi di abbigliamento e tiene lontane le tarme.

## La storia del lavandeto di Assisi

Come clima e ambiente, la zona che circonda Assisi ricorda molto la Provenza, quella regione della Francia mediterranea dove la lavanda è coltivata intensamente. La storia del lavandeto assisano è in realtà molto recente, poiché il vivaio è stato aperto solo nel 2004, meno dunque di venti anni fa. Lungo una superficie piuttosto estesa, il lavandeto ospita non solo la tipica lavanda con la sua fioritura – che ogni anno richiama, tra giugno e luglio, tantissimi turisti a partecipare alla Festa della Lavanda – ma decine di piante aromatiche per scopi alimentari, erboristici e altro ancora. Dalle piante perenni alle ninfee, dai fiori di loto alle altre piante officinali, questo lavandeto può

fregiarsi di un panorama, quello sulla cittadina di Assisi con i suoi monumenti francescani, che ha pochi eguali al mondo.

Proprio la Festa della Lavanda, che si tiene ormai da un decennio, è l'occasione adatta per tutti coloro che vogliono immergersi in una atmosfera di colore e profumo, entrando in contatto con una natura autentica e che vogliono per questo scattare immagini, raccogliere erbe e vivere una giornata

diversa dal solito. L'appuntamento per il 2020 è il 20 e 21 giugno, 27 e 28 giugno, 4 e 5 luglio.

Cerchi una soluzione di parcheggio facile, conveniente e flessibile? I parcheggi Saba si trovano nelle principali città italiane. Servizi adatti a ogni esigenza e possibilità di prenotare online per risparmiare fino al 70%.

Scopri dove trovare il servizio sul [sito web](#).