

## FINE SETTIMANA IN TOSCANA

### SAN GALGANO – SIENA

Giorno 1     Firenze / Siena

Partenza in mattinata con mezzo privato alla volta di Siena (76 km ca. – 1.15 h ca.)

All'arrivo sistemazione nelle camere di albergo riservate con trattamento di pernottamento e prima colazione.

Iniziamo il nostro mini – tour da Siena! Il primo giorno infatti è dedicato alla scoperta di questa bellissima città.

La prima tappa del tour è Piazza del Campo: cuore della città, con l'originale forma a conchiglia. Qui si svolge il Palio di Siena, antica sfida a cavallo tra le contrade della città.

Originariamente adibita a spazio per i mercati, è una delle più grandi creazioni dell'urbanistica medievale.

Dopo la prima visita, puoi passeggiare nelle vie nei dintorni dove si trovano numerose botteghe, negozi di prodotti tipici e ristoranti.

Banchi di Sopra è il corso principale, poi puoi proseguire per Via di Città e Via dei Montanini.

Tempo a disposizione per il pranzo.

Una volta terminata la pausa pranzo proseguimento per Piazza Santa Maria Assunta dove si trovano l'omonima cattedrale, Duomo di Siena, con la sua facciata di grande impatto visivo e il Battistero.

Dopo aver visitato il Duomo, si può raggiungere il complesso di Santa Maria della Scala, risalente al IX- XI secolo: nel Medioevo era un ospedale dedicato ai malati e ai pellegrini che percorrevano la via Francigena. Accanto si trova la Pinacoteca Nazionale nei Palazzi Brigidi e Buonsignori. Possibilità di effettuare un tour dove sono custoditi i capolavori di Duccio di Buoninsegna, Simone Martini, Lorenzetti, Sassetta e Francesco di Giorgio.

Con una passeggiata di 10 minuti si possono visitare il Santuario e la Chiesa di Santa Caterina che inglobano l'antica casa dove nacque Caterina Benincasa e dove si trova il crocifisso da cui la santa ricevette le stimmate.

A poca distanza si trova la chiesa di San Domenico dove sono conservate le reliquie di Santa Caterina da Siena.

Il tour termina con una bella passeggiata sui bastioni della Fortezza Medicea, situata nella parte occidentale della città. Da qui si può avere una vista su Siena a 360°. All'interno della struttura si trovano delle enoteche dove si possono degustare i migliori vini del Chianti.

Serata libera, pernottamento in hotel.

Giorno 2    Siena – Bagno Vignoni – Vie Cave - San Galgano – Firenze

Prima colazione in Hotel, disbrigo operazioni di check out e partenza alla volta di Bagno Vignoni ( 50 km ca. – 1 h ca. ).

Il piccolo e suggestivo borgo medievale di Bagno Vignoni è una vera chicca. Bagno Vignoni si trova nel cuore del Parco della Val d'Orcia, patrimonio UNESCO, all'interno del territorio comunale di San Quirico d'Orcia.

Cullato dalle verdi colline della Val d'Orcia, il borgo è tutto raccolto intorno alla celebre Piazza delle sorgenti dove sgorga l'acqua termale. Una vera e propria oasi di relax immersa nella bellezza senza tempo della campagna toscana.

Il mini – tour della città inizierà quindi da Piazza delle Sorgenti;

La bellissima Piazza delle sorgenti è ciò che rende Bagno Vignoni un posto unico. Si tratta di una grande vasca lunga 49 metri e larga 29, che fu costruita proprio sopra la fonte di acqua termale. Questo è il cuore del centro termale anche se oggi non è possibile fare il bagno direttamente dentro la piazza. L'acqua qui sgorga ad una temperatura particolarmente alta, intorno ai 50 gradi, creando un atmosfera magica.

Proseguimento per la Chiesa di San Giovanni Battista ;

Anche la Chiesa di San Giovanni Battista si affaccia sulla Piazza delle sorgenti. La chiesa, un tempo elevata al rango di pieve, ha una facciata molto semplice ed un piccolo campanile a vela. All'interno sono conservati un dipinto ed un affresco. Il dipinto, scuola senese del XVIII secolo, ritrae Santa Caterina da Siena con Bagno Vignoni sullo sfondo. L'affresco, proveniente dalla cappella di Santa Caterina, raffigura la resurrezione di Cristo.

Come ultima tappa a Bagno Vignoni non poteva mancare il Parco dei Mulini;

In epoca medievale, le acque della sorgente termale erano utilizzate anche per alimentare dei mulini che, grazie all'afflusso costante garantito dalla sorgente,

restavano attivi per tutto l'anno. In quest'area, dove l'acqua arriva attraverso una cascata, è stato istituito nel 1997 il Parco naturale dei Mulini. Dalla Piazza delle Sorgenti, l'acqua viene incanalata in piccoli corsi che scendono dalla collina fino all'area dei mulini e raggiungono un'altra vasca rettangolare che è situata più in basso. Spesso questi piccoli canali sono utilizzati per immergere i piedi, mentre nella vasca che c'è più in basso è possibile fare il bagno gratuitamente. Oltre alle terme libere a Bagno Vignoni ci sono anche degli stabilimenti termali a pagamento che si trovano nelle immediate vicinanze del centro.

Terminate le visite proseguimento per le Vie Cave ( 52km ca. – 1h ca.).

Tempo a disposizione per il pranzo.

Una volta terminato il pranzo via alla scoperta delle Vie Cave!

Le “vie cave” sono una suggestiva rete viaria, incassata tra ripide pareti di tufo, in alcuni tratti alte anche fino a 20 metri, che costituiva anche un efficace sistema di collegamento in caso di invasioni nemiche. In epoca romana, le “vie cave” entrarono a far parte di un sistema che si connetteva al tronco principale della via Clodia, antica strada di collegamento tra Roma e Saturnia.

Il Parco Archeologico di Sovana, incluso nel Parco Archeologico “Città del Tufo”, è solcato da numerose “vie cave”, tra le più grandiose e suggestive, come il Cavone, quella di Poggio Prisca e quella di San Sebastiano che collegano, all'interno del Parco, le numerose necropoli. Lungo il percorso sono visibili e visitabili notevoli esempi di tombe etrusche quale la Tomba della Sirena, la Tomba del Tifone, la Grotta Pola e, soprattutto, la monumentale Tomba Ildebranda a Poggio Felceto e quella dei Demoni Alati. Questa è un vero e proprio tempio monumentale con tanto di porticato a sei colonne. La camera funeraria è raggiungibile attraverso un lungo corridoio in discesa. Di particolare fascino anche i numerosi colombari.

Una visita organica può cominciare da quelle iniziano dalla Porta dei Merli e scendono verso il fondovalle del torrente Lente. Per maggiore comodità il percorso può essere suddiviso in due parti:

1 – Poggio Felceto – Poggio Prisca – Poggio Stanziale – il Cavone

2 – vie cave di San Sebastiano – necropoli di Sopraripa – Tomba della Sirena – insediamento rupestre di San Rocco – Vitozza (San Quirico di Sorano)

Una volta terminate le visite proseguimento per San Galgano ( 155 km ca. – 2.10h )

Il luogo include due punti di attrazione; la grande Abbazia con un'enorme chiesa senza tetto e l'eremo di Monte Siepi dove, secondo la leggenda, San Galgano si ritirò a vita eremitica nel 1170. Come simbolo di pace infisse la sua spada dentro la roccia, dove si trova ancora oggi.

L'Abbazia è stata costruita tra 1218 e 1288 dai monaci cistercensi che normalmente costruivano i loro monasteri vicino al fiume e lungo importanti strade di passaggio (la Maremma). La carestia nel 1329 e la peste nel 1348 hanno colpito duramente la comunità e alla fine del 15° secolo i monaci si trasferirono a Siena.

Dopo aver visitato l'Abbazia, prendi il sentiero indicato verso l'Eremo di Monte Siepi. Ora sul luogo c'è una cappella che è stata costruita dopo la morte di San Galgano nel 1181. Al centro della rotonda cappella è situata la pietra dove San Galgano infisse la sua spada come segno di aver lasciato definitivamente le armi per cominciare una nuova vita di fede.

Ritorno a Firenze ( 96km – 1.40 h ca.).

Termine del viaggio.