

# Sulle orme di San Francesco

lungo i sentieri francescani

Dal 21 – 23 settembre 2026



Tra i silenzi mistici dell'**Umbria**, i borghi senza tempo e i luoghi che hanno segnato la storia della spiritualità italiana, nasce un viaggio capace di emozionare ad ogni tappa. Da **Assisi** a **Cascia**, fino alla suggestiva **Norcia**, questo itinerario è un'esperienza unica tra **arte, fede, cultura e paesaggi indimenticabili**.

Il pellegrinaggio inizia con la visita alla maestosa Basilica di Santa Maria degli Angeli, custode della celebre **Porziuncola**, cuore del francescanesimo. Ad Assisi si scoprono i luoghi simbolo di **San Francesco** e **Santa Chiara**, dalla straordinaria Basilica di San Francesco d'Assisi, definita la "**culla dell'arte italiana**", fino all'incantevole **Eremo delle Carceri**, immerso nella natura del Monte Subasio.

Il viaggio prosegue verso Cascia, meta di pellegrini da tutto il mondo, dove la spiritualità di **Santa Rita** accompagna momenti di raccoglimento e serenità. Infine, la splendida Norcia accoglie i visitatori con il fascino autentico del suo borgo medievale e la memoria di **San Benedetto**, patrono d'Europa.

Un tour pensato per chi desidera vivere un'esperienza intensa tra **luoghi sacri, storia medievale, capolavori artistici e tradizioni umbre**, lasciandosi conquistare da atmosfere di pace e bellezza senza tempo.



**FrateSole Viaggeria Francescana**

Via Massimo D'Azeglio 92/d  
40123 - Bologna  
Tel. 051 6440168  
iscrizioni@fratesole.com  
PIVA e CF 01098680372  
Provincia Minoritica di San Antonio



**Ufficio Pellegrinaggi Custodia di Terra Santa**

Via Francesco Berni 6  
00185 - Roma - tel. 06 77206308  
pellegrinaggi Custodia@fratesole.com

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



## Programma di viaggio

### 21 settembre, lunedì BOLOGNA / ASSISI

Ci ritroviamo in primissima mattinata al luogo concordato e in tempo utile partiamo per Assisi. Sosta a **Santa Maria degli Angeli** per visitare la chiesa le cui origini si perdono nella leggenda. La basilica s'innalza di fronte ad una piazza e custodisce la cappella della **Porziuncola**. Pranzo libero.

Arriviamo ad Assisi e visitiamo La Basilica di **San Francesco** -chiesa giubilare-: un documento del 1228 attesta la donazione di questo terreno da parte del papa di Gregorio IX a Frate Elia affinché costruisse una chiesa destinata a ricevere il corpo di San Francesco. La chiesa possiede una tale ricchezza artistica da definirli la "culla dell'arte italiana". Sistemazione in hotel 3\* in zona Assisi, cena e pernottamento.

### 22 settembre, martedì ASSISI / CASCIA

Dopo la prima colazione con taxi privati saliamo all'**Eremo delle carceri**, un luogo ritirato sul Monte Subasio, dove ai tempi di Francesco esisteva solo una piccolissima cappella legata alla vicina abbazia di San Benedetto, con un certo numero di grotte. I frati frequentavano le pendici di questa montagna e tra il 1212 e il 1216 i benedettini cedettero l'eremo alla primitiva comunità francescana.

Completiamo la visita con **la Chiesa di San Damiano**: appartenuta dal XIII sec. alla diocesi di Assisi e oggetto di restauro da parte di Francesco dal 1206, nel 1211 fu ceduta dal vescovo Guido a Chiara e alle sue prime compagne per condurvi la forma evangelica che il Signore ispirava a loro.

Pranzo libero e in tempo utile partiamo per **Cascia**. Qui la Basilica Santuario di Santa Rita da Cascia offre a tutti i visitatori una significativa occasione di riflessione e di preghiera. La visita prosegue con alcuni gioielli di architettura medievale: la chiesa gotica di San Francesco e la Chiesa di S. Antonio Abate originaria del 1400 e successivamente rimaneggiata in epoca barocca. Cena e pernottamento in hotel 3\* a Cascia.

### 23 settembre, mercoledì CASCIA / NORCIA / BOLOGNA

Dopo la prima colazione trasferimento a **Norcia** dove, nella piazza principale, sorge l'antica chiesa di San Benedetto, eretta nell'XI secolo sull'area dove, secondo la tradizione, sorgeva la casa dei coniugi Anicia, in cui nacquero Benedetto e la gemella Scolastica, fondatrice del parallelo ordine femminile. Tempo per ammirare il borgo.

**Pranzo in ristorante** e in tempo utile partenza per rientro a Bologna con arrivo previsto in serata.

## Scheda del viaggio

### Quota di partecipazione:

**Minimo 50 partecipanti**

€ 315,00

**Minimo 35 partecipanti**

€ 350,00

**Camere singole non disponibili**

### Quota iscrizione obbligatoria e non rimborsabile

(gestione pratica, assicurazione sanitaria Allianz medico-bagaglio max € 1.000 + Copertura Penali Annullamento)

€ 40,00

### La quota comprende

- Trasferimento in Bus Gran Turismo come da itinerario
- Pedaggi autostradali
- Vitto e alloggio dell'autista;
- Ztl Assisi
- **Accompagnatore spirituale**
- Sistemazione in albergo 3\* ad Assisi e a Cascia con trattamento di mezza pensione inclusa ½ minerale
- Prenotazione ingresso e auricolari Basilica S. Francesco -Assisi
- Guida Locale mezza giornata a Cascia e a Norcia
- Taxi privati per Eremo delle Carceri e San Damiano
- Pranzo ultimo giorno in ristorante
- Auricolari
- Assicurazione sanitaria medico e bagaglio con massimale di € 1000 a persona

### La quota non comprende

- **Quota iscrizione: € 40** per persona (obbligatoria e non rimborsabile: include la quota d'iscrizione, l'assicurazione sanitaria Allianz Multirisk medico-bagaglio con massimale spese mediche pari a 1.000€; Polizza contro le penalità di annullamento per penali mediche).
- Eventuali parcheggi da pagarsi in loco
- Tassa di soggiorno 3€ per persona per notte (ridotta al 50% con ZTL Assisi) / 2 € a Cascia
- Pranzi del 1° e 2° giorno
- Guida Santa Maria degli Angeli, Basilica S. Francesco, Eremo delle carceri e San Damiano a cura dei frati (gradita offerta libera ai frati)
- Gli ingressi ove richiesti

### Assicurazioni integrative facoltative

- **Allianz Globy Verde:** include massimale per spese sanitarie in loco fino a 200.000 € per persona; plafond per smarrimento/danneggiamento bagaglio; annullamento del viaggio per motivi personali e documentabili (incluse malattie preesistenti e malattia/decesso di animali domestici).
- **Allianz Globy rosso:** include massimale per copertura sanitaria in loco sino a 200.000 € per persona.

Bologna, 22 maggio 2026