

Anno XXIII n°. 178 - Inverno 2024/25

ValleyLife

SPOLETO, TERNI E VALNERINA

RIVISTA PANEUROPEA



Supplemento al periodico mensile di informazione culturale e pubblicitaria ValleyLife, Iscr. Trib di Perugia, del 17/05/2007 n.23/2007. Iscrizione R.O.C. 18175 Dir. Resp. Simone Bandini. Grafica: Caleffi Comunicazione. Stampat: Logo Spa - Borgoricco (PD)

COVER STORY
**CREOLA
ANTI-AGE:
IL TUO CORPO
È IL TUO TEMPIO**



CALEFFI
COMUNICAZIONE

VI PRESENTA LA
EDIZIONE INVERNALE DI



In copertina: Creola Anti-Age
La tua boutique del benessere

INVERNO 2025

EDITORE, DIRETTORE RESPONSABILE

Dr. Simone Bandini (Tel. 339 737 0104)

DIRETTORE EDITORIALE:

Guilherme Caleffi Spindola (Tel. 339 102 9914)

PROGETTO GRAFICO, FOTO e

IMPAGINAZIONE:

Christine Baptista e Caleffi Comunicazione

REVISIONE FINALE: Júlia Weber Lobo

FOTO COPERTINA: Guilherme Caleffi Spindola

AUTORI

Dott. Simone Bandini: Editore di Valley Life,
Dott. in Filosofia

Guilherme Caleffi Spindola: Direttore
editoriale di Valley Life: Spoleto, Terni e
Valnerina

Dott. Andrea Rutili: Incaricato al Servizio
per i Beni Culturali Ecclesiastici Archidiocesi
di Spoleto-Norcia

Imma Tuccillo Castaldo: Divulgatrice
scientifica

Christine Baptista: L'art director di Caleffi
Comunicazione

Claudia Costanzi: copywriter e segreteria
dell'Associazione Visioninmusica

Le opinioni degli autori non sono
necessariamente le opinioni dell'editore.
©Valley Life - tutti i diritti riservati.
Ne è vietata la riproduzione anche
parziale

Questa rivista è stata chiusa il 22 di
novembre di 2024 alle 18:00 ascoltando
Reconvexo.

Seguici su Instagram:



ValleyLife

REDAZIONE, PUBBLICITÀ

Tel. (+39) 339 102 9914

info@valleylife.it | www.valleylife.it

8 Creola Anti-Age: il tuo corpo è
il tuo tempio
*Your body is your temple at
Creola Anti-Age*



18 L'iconografia della Natività
The iconography of the Nativity

22 Inlingua Terni
Inlingua Terni

24 Visioninmusica 2025
Visioninmusica 2025

26 Regalare emozioni
e conoscenza attraverso i libri
*Giving the gift of emotions and
knowledge through books*

28 Tra cielo e terra
Between sky and earth

32 L'arte di Romeo Cingolani
The art of Romeo Cingolani



36 Gli occhiali come forma di
espressione personale
*Eyewear as a form of
self-expression*

42 La cura della pelle in inverno
Winter skin care

44 Runway, benessere tutto l'anno
Runway: wellness all year long

46 Per la vita
For life

50 Quando i sogni diventano realtà
When dreams come true

56 Emotional branding
Emotional branding

60 La vita Ternana
Terni's life



68 Lu Ternano D'Istinto
The Ternano D'Istinto

76 Vivi Spoleto come la gente del
posto a La Bracceschina
*Experience Spoleto like a local
at La Bracceschina*

78 Cibo e famiglia
Food and family

88 L'Attorta di Natale di Manu
The Attorta di Natale by Manu

If you have a house in the Spoleto, Terni or Valnerina area
please subscribe by e-mail (info@valleylife.it) for free and
ask for your complimentary copy.



TRUMP(OLINO)

Trump(oline)

DI SIMONE BANDINI

"(...) Prima del potere, giusto e ingiusto non esistevano, perché la loro natura è relativa al comando, e ogni azione, per natura propria, è indifferente. Che sia giusta o ingiusta, deriva dal diritto di chi comanda. Dunque, i re legittimi rendono giuste le cose che comandano, con il comandarle; e ingiuste le cose che vietano, con il vietarle"

Thomas Hobbes, "De Cive" (1642)

È chiaro ormai ad ogni attento osservatore di filosofia politica – gli altri commentatori qui ci interessano poco – come lo stesso capitalismo che ha superato trionfante la modernità industriale stia soccombendo alla modernità finanziaria e poi virtuale – che lo hanno reso troppo evanescente e assai poco palpabile. Così come l'elettronica e l'informatica hanno sostituito la meccanica e la tecnica, altresì l'intelligenza artificiale delegherà altrove la matrice delle azioni decisive, togliendo responsabilità e scelte elettive all'umanità 'reale'. In poche parole, l'uomo è stanco della propria libertà, della capacità di autodeterminarsi: un fardello pesante di cui si può fare a meno, affaccendato com'è a far denaro o a perseguire quei piccoli, raramente grandi, piaceri materiali che affollano le sue giornate.

È altrettanto evidente come il capitalismo si stia decomponendo proprio per esser tornato nel mondo, per aver rinnegato quei principi che lo distinguevano dal collettivismo marxista, perdendo la sua radice metafisica, fondata sui principi culturali e morali – che antecedono quelli meramente economici (si veda il Max Weber di 'Etica protestante e spirito del capitalismo', in particolare sul valore dell'elezione mediante la grazia, ovvero dell'ascendente 'divino' del fare economico).

"(...) Before power, just and unjust did not exist, because their nature is relative to command, and every action, by its own nature, is indifferent. Whether it is just or unjust, it derives from the right of those in charge. Therefore, lawful kings make the things they command just by commanding them; and unjust the things they prohibit, with the prohibition of them"

Thomas Hobbes, "De Cive" (1642)

It is now clear to every attentive observer of political philosophy – the other commentators here are of little interest to us – how the same capitalism that triumphantly overcame industrial modernity is succumbing to financial and then virtual modernity – which have made it too evanescent and very little palpable. Just as electronics and information technology have replaced mechanics and technology, artificial intelligence will also delegate the matrix of decisive actions elsewhere, taking away responsibilities and elective choices from 'real' humanity. In short, man is tired of his own freedom, of the ability to self-determine: a heavy burden that can be dispensed with, busy as he is making money or pursuing those small, rarely great, material pleasures that crowd his days.

It is equally evident that capitalism is decomposing precisely because it has returned to the world, because it has denied those principles that distinguished it from Marxist collectivism, losing its metaphysical roots, based on cultural and moral principles – which precede the merely economic ones (see Max Weber's 'The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism', in particular on the value of election by grace, or of the 'divine' ascendancy of economic behaviours).

In questa situazione di passaggio, per la prima volta e sul serio, il feticcio assoluto del 'mercato' – divinità manichea del capitalismo – non appare più entità perfetta, intoccabile, ma i suoi attributi si fanno condizionati dalla mediazione dello Stato che ritrova la sua autorità 'metafisica' e i suoi valori costitutivi e fondanti.

Per questo sono nati diversi sovranismi minori in Europa – ed anche il sovranismo 'maggiore' di Trump negli States. Una nuova visione del mondo che si manifesta con molteplici facce ma che, in realtà, opera in modo molto semplice e tangibile: prendiamo ad esempio il tema 'caldo' dell'immigrazione: una cosa è l'accettazione della diversità – fondamento di ogni convivenza civile – un'altra cosa è la magnificazione compulsiva, ad oltranza, della diversità e dei diritti delle minoranze. La gente non ne può più di questi demoniaci paradossi.

Il sovranismo giunge così a compensare la debolezza di pensiero e l'inconsistenza morale del pensiero dem e progressista che, spingendosi oltre le colonne d'Ercole del buon senso, cancella le sue ragioni positive e annaspa in un'incomprensibile, pericolosa, deriva subumana.

Qui il materialismo si salda perfettamente con il determinismo e il razionalismo scientifico: la fiducia nella scienza e nelle sue soluzioni prêt à porter si fa fideistica e dispotica. La verità si esaurisce nel contingente, in ciò che accade, senza desiderare una convalida spirituale e morale a legittimarne il valore, non solo operativo ma ontologico.

Non è tanto ciò che Donald Trump dichiara ad essere determinante ma ciò che egli incarna a superare la sua mera funzione politica: il pensiero riformatore del capitalismo è già tra di noi ed in lui ha trovato un possibile veicolo di espressione. Sarà lui a guidare il necessario processo riformatore del capitalismo?

In this situation of transition, for the first time and seriously, the absolute fetish of the 'market' – the Manichean divinity of capitalism – no longer appears to be a perfect, untouchable entity, but its attributes become conditioned by the mediation of the State which rediscovers its 'metaphysical' authority and its constitutive and founding values.

This is why several minor sovereigntisms have been born in Europe – and also Trump's 'major' sovereigntism in the States. A new vision of the world that manifests itself with multiple faces but which, in reality, operates in a very simple and tangible way: let's take for example the 'hot' topic of immigration: one thing is the acceptance of diversity – the foundation of all civil coexistence – another thing is the compulsive magnification, to the bitter end, of diversity and the rights of minorities. People are fed up with these demonic paradoxes.

Sovereignism thus comes to compensate for the weakness of thought and the moral inconsistency of Dem and progressive thought which, going beyond the Pillars of Hercules of common sense, erases its positive reasons and flounders in an incomprehensible, dangerous, subhuman drift.

Here materialism is perfectly welded with determinism and scientific rationalism: trust in science and its prêt à porter solutions becomes fideistic and despotic. Truth is exhausted in the contingent, in what happens, without desiring a spiritual and moral validation to legitimize its value, not only operational but ontological.

It is not so much what Donald Trump declares that is decisive but what he embodies that goes beyond his mere political function: the reforming thought of capitalism is already among us and in him it has found a possible vehicle of expression. Will he be the one to lead the necessary reform process of capitalism?



ASCOLTO CONSIGLIATO
Recommended listening

'Watch yourself boy', The Silver Lines

LA SABBIA DEL SAHARA A ROMA

Sahara's sand in Rome

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Prenditi un momento per ascoltare 'Reconvexo' della cantante brasiliana Maria Bethânia, menzionata alla fine di questo editoriale. Un testo che trae ispirazione dalle potenti immagini della canzone, invitandoci a riflettere su come le influenze culturali ci connettano attraverso le distanze, unendo storie e identità.

Nel mondo di oggi, le culture si fondono e si rimodellano continuamente. Ognuno di noi porta con sé tracce di terre lontane – dalla musica che ascoltiamo all'arte che ammiriamo, fino al gusto dei cibi che gustiamo. Le tradizioni di un luogo ispirano persone di altri luoghi, creando connessioni inaspettate. Il ritmo dei tamburi africani vive nei ritmi caraibici, le spezie mediorientali arricchiscono i piatti europei e le filosofie orientali plasmano il pensiero occidentale. Come fiumi che confluiscano nell'oceano, queste influenze si uniscono, pur rimanendo distinte, contribuendo a un mosaico più ricco e variegato.

Take a moment to listen to Reconvexo by the Brazilian singer Maria Bethânia, at the bottom right of the page. This text draws inspiration from the song's powerful imagery, inviting us to reflect on how cultural influences connect us across distances, merging histories and identities.

In today's world, cultures continuously blend and reshape. Each of us carries traces of distant lands within—from the music we hear and the art we admire to the flavors in our food. Traditions from one place inspire people in another, forming unexpected connections. The beat of African drums lives in Caribbean rhythms, Middle Eastern spices infuse European dishes, and Eastern philosophies shape Western thought. As rivers flow together into the ocean, these influences merge while each remains distinct, contributing to a richer, more diverse tapestry.

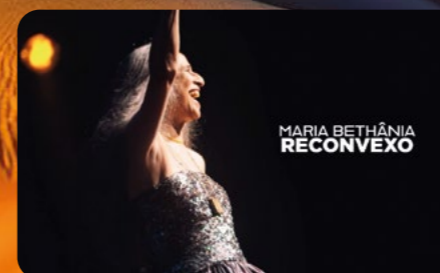


I versi della canzone sulla sabbia del Sahara che copre le auto di Roma è una vivida metafora di come le tracce culturali viaggino oltre le loro origini per modellare nuovi paesaggi. Proprio come la sabbia del Sahara raggiunge altri continenti, anche idee, storie e costumi si spostano, talvolta in modo sottile – attraverso l'arte, la lingua e le tradizioni – e altre volte in modo deciso, lasciando profonde impressioni in luoghi stranieri.

L'immagine della sabbia del Sahara che si deposita sulle strade romane ci ricorda che anche i luoghi più remoti fanno parte di un'esperienza condivisa. Questo movimento di elementi, come la polvere del deserto che tocca terreni sconosciuti, ci mostra quanto siamo tutti interconnessi, legati da fili invisibili della cultura che attraversano i confini e ci uniscono nel mondo. Attraverso questa fusione, ci viene ricordata la nostra eredità umana comune, vasta e resiliente come le sabbie del deserto.

The song's lyric about Sahara sand reaching the cars in Rome is a vivid metaphor for how cultural traces travel beyond their origins to shape new landscapes. Just as Sahara sand finds its way across continents, ideas, stories, and customs also journey, sometimes in subtle ways—through art, language, and traditions—and sometimes more boldly, leaving deep impressions in foreign places.

The image of the Sahara's sand settling on Roman streets reminds us that even the most remote places are part of a larger, shared experience. This movement of elements, like desert dust touching unfamiliar ground, shows that we are all interconnected, bound by the invisible threads of culture that cross boundaries and link us across the globe. Through such blending, we're reminded of our shared human heritage, as vast and resilient as the desert sands.



ASCOLTO CONSIGLIATO
Recommended listening

Reconvexo – Maria Bethânia



CREOLA ANTI-AGE: IL TUO CORPO È IL TUO TEMPIO

Your body is your temple at Creola Anti-Age

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Al Creola Anti-Age di Spoleto, le persone vivono un'esperienza trasformativa, dove tecnologia avanzata, professionisti qualificati e prodotti esclusivi si uniscono sotto la filosofia: "Il tuo corpo è il tuo tempio." Ogni trattamento offre una cura personalizzata che lenisce, rivitalizza ed esalta la bellezza naturale. Man mano che la tensione svanisce e la pelle si rinnova, i clienti si sentono più coccolati: si sentono pervasi da una nuova fiducia, potenziati dalla sensazione di 'autocura' che emana dall'interno. Questo luogo è un santuario dove corpo e spirito sono giustamente considerati ed elevati.

Nel 2000, Laura Voncila e suo marito hanno aperto un piccolo centro estetico a Spoleto, specializzato in servizi di abbronzatura ed estetica. Appassionata di innovazione, Laura ha introdotto rapidamente la ricostruzione unghie in gel in città, diventando una pioniera del settore. La sua abilità l'ha portata a partecipare e vincere competizioni nazionali e internazionali di ricostruzione unghie. Mentre gestiva la sua gravidanza e poi cresceva suo figlio, Erik Anderlini, Laura ha continuato a formarsi per migliorare le sue competenze, ampliando i servizi del suo centro estetico.

At Creola Anti-Age in Spoleto, people experience a transformative journey where advanced technology, skilled professionals, and exclusive products come together under the philosophy, "Your body is your temple." Each treatment offers personalized care that soothes, revitalizes, and enhances natural beauty. As tension fades and skin is renewed, clients feel more than pampered: they emerge with a newfound confidence, empowered by self-care that radiates from within. It is a sanctuary where body and spirit are cherished and elevated.

In 2000, Laura Voncila and her husband opened a small beauty center in Spoleto, specializing in tanning and beauty services. Passionate about innovation, Laura quickly introduced gel nail reconstruction to the town, becoming a pioneer in the field. Her skill led her to participate in and win national and international nail reconstruction competitions. While balancing motherhood and raising her son, Erik Anderlini, Laura continued to pursue training to improve her skills, expanding the services at her beauty center.

Nei primi anni di Creola, Laura ha esteso i suoi servizi anche agli uomini, cosa insolita all'epoca, quando si pensava che l'estetica fosse solo per le donne. Nei successivi 25 anni, si è espansa nell'estetica avanzata, completando un master triennale in trattamenti di bellezza avanzati. Oggi, Creola è diventata una boutique del benessere ed è rinomata per il suo approccio olistico a 360°, che combina il rilassamento con trattamenti di rimodellamento avanzato, benessere e anti age. Con oltre 3.000 clienti serviti, Laura resta impegnata a portare servizi estetici innovativi e di alta qualità a Spoleto.

Laura ed Erik offrono una gamma eccezionale di soluzioni personalizzate per bellezza e dimagrimento. Pensato per chi cerca metodi efficaci e non invasivi per migliorare salute e aspetto, Creola propone percorsi su misura per raggiungere la forma fisica ideale e a ritrovare fiducia, grazie all'esperienza e alla conoscenza acquisite negli ultimi 25 anni e alle attrezzature all'avanguardia.

In the early years of Creola, Laura extended her services to men as well, which was unusual at the time, when beauty care was considered only for women. Over the next 25 years, she expanded into advanced aesthetics, completing a three-year master's in advanced beauty treatments. Today, Creola has become a wellness boutique and is renowned for its holistic, 360° approach, combining relaxation with advanced contouring, wellness, and anti-aging treatments. Serving over 3,000 clients, Laura remains committed to providing innovative, high-quality aesthetic services to Spoleto.

Laura and Erik offer an exceptional range of personalized beauty and slimming solutions. Designed for those seeking effective and non-invasive methods to enhance health and appearance, Creola offers tailored programs to help achieve body shape and regain confidence, thanks to the experience and knowledge gained over the last 25 years and state-of-the-art equipment.

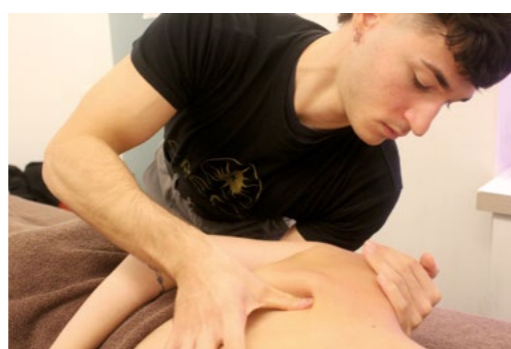




Attraverso diagnostiche di bellezza avanzate e tecnologiche, il personale esperto e professionale di Creola inizia con un'analisi dettagliata dello stile di vita, delle abitudini e della postura. Questo approccio completo porta a trattamenti dimagranti, rimodellanti su misura e anti age viso, garantendo risultati visibili e duraturi che soddisfano le esigenze individuali. Ogni percorso è studiato per affrontare specifiche esigenze, che si tratti di perdita di peso, rimodellamento del corpo o ringiovanimento profondo della pelle, utilizzando la linea esclusiva di prodotti ad alte prestazioni di Creola.

Through advanced and high-tech beauty diagnostics, Creola's skilled and professional staff start with a detailed analysis of lifestyle, habits, and posture. This comprehensive approach leads to personalized slimming, body contouring, and anti-aging facial treatments, ensuring visible and lasting results tailored to individual needs. Each program is crafted to address specific goals, whether for weight loss, body reshaping, or deep skin rejuvenation, using Creola's exclusive line of high-performance products.





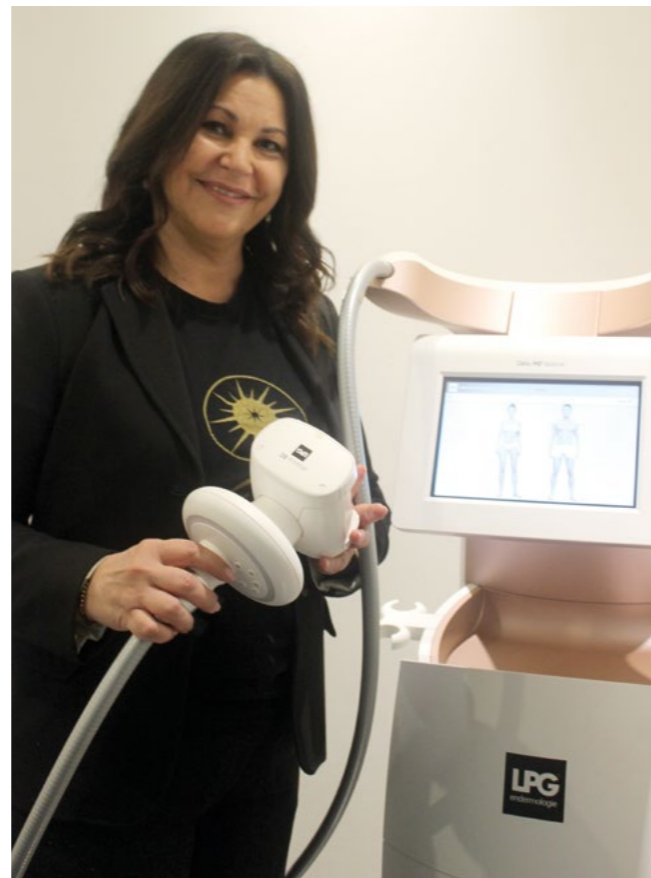
Oltre ai trattamenti personalizzati per il corpo, Creola è specializzata in terapie anti age per la pelle. Il loro innovativo trattamento con fili di collagene riduce visibilmente le rughe e leviga le linee sottili stimolando la produzione naturale di collagene ed elastina, per una pelle giovane e radiosa. Per un aspetto luminoso e fresco, Creola offre lussuosi trattamenti viso con potenti ingredienti attivi per ripristinare la luminosità naturale della pelle, ideali per chi cerca un ringiovanimento visibile.

In addition to personalized body treatments, Creola specializes in anti-aging skin therapies. Their innovative collagen thread treatment visibly reduces wrinkles and smooths fine lines by stimulating natural collagen and elastin production, resulting in youthful, radiant skin. For a bright and fresh look, Creola offers luxurious facials with powerful active ingredients to restore the skin's natural glow, ideal for those seeking a visible rejuvenation.



Scopri il massimo della bellezza e del relax con i rituali benessere invernali su misura del menu limitato: 'La Magia del Benessere e Relax'. Concediti rituali viso rivitalizzanti come il lussuoso 'Diamante Lift', che combina polvere di diamante, collagene e acido ialuronico per un bagliore giovanile, o il luminoso 'Luce di Stelle,' arricchito con zafferano e vitamine per rinfrescare la pelle stanca. Il massaggio facciale 'Bagliore di Festa di Creola' utilizza burri al miele caldo per una carica di relax per le vacanze, mentre i rituali corpo 'Coccola d'Inverno' e 'Incanto del Bosco' leniscono e detossinano, avvolgendoti in aromi floreali e invernali. Per un rilassamento profondo, distenditi con il massaggio anti-stress 'Una Magia per Te!' o coccola le tue mani con il rituale di paraffina 'Dolce Carezza'. Regala una pelle radiosa a chi ami o fai un dono a te stesso— scopri di più nel 'Menu di Bellezza' sulle pagine centrali della rivista e non perdere l'occasione di fare visita a Laura ed Erik per sperimentare l'assoluta eccellenza di Creola Anti-Age!

Discover the ultimate in beauty and relaxation with their winter wellness rituals from the limited menu: La Magia del Benessere e Relax. Treat yourself to revitalizing facial rituals like the luxurious Diamante Lift, which combines diamond powder, collagen, and hyaluronic acid for a youthful glow, or the illuminating Luce di Stelle, enriched with saffron and vitamins to refresh tired skin. Creola's Bagliore di Festa facial massage uses warm honey butters for a relaxing holiday boost, while the Coccola d'Inverno and Incanto del Bosco body rituals soothe and detoxify, embracing floral and winter-inspired aromas. For deep relaxation, unwind with the anti-stress massage Una Magia per Te! or pamper your hands with the nourishing Dolce Carezza paraffin ritual. Give the gift of radiant skin to a loved one or treat yourself—find out more in the Beauty Menu on the magazine's central pages, and don't miss the chance to visit Laura and Erik to experience the excellence of Creola Anti-Age!



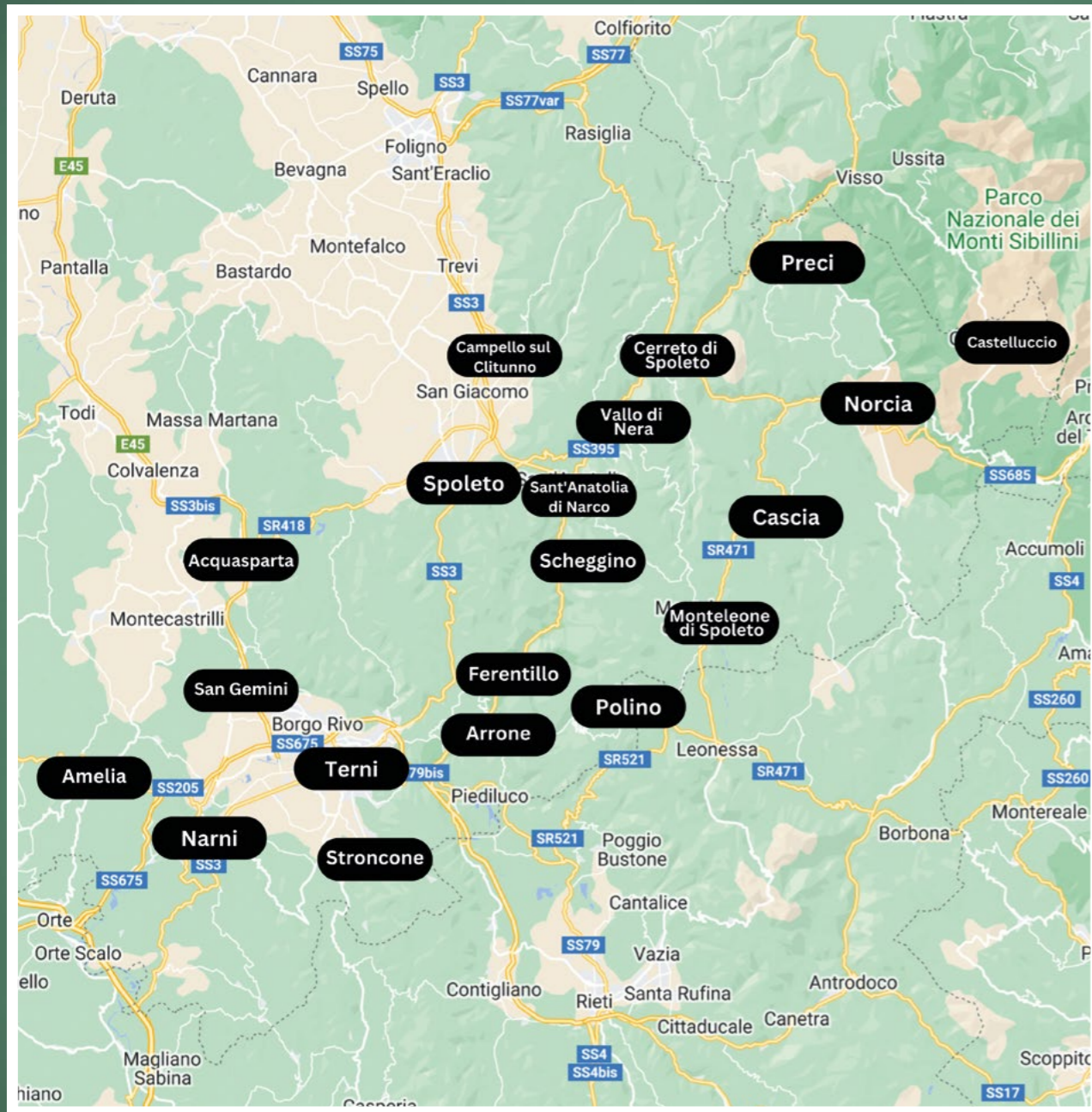
Info:

Centro Estetico Creola

Via III Settembre, Snc, Spoleto (PG) | Tel.: +39 0743 48251

@estetica.creola | www.esteticacreola.com

AREA DI DIFFUSIONE



Culture



Per raccontare la tua storia su questa rivista contattaci al
(+39) 339 102 9914

Se vivi in questa zona e desideri ricevere gratuitamente una
copia della rivista, invia una mail a info@valleylife.it



Natività, Cola di Pietro, 1383, Vallo di Nera, chiesa di Santa Maria

L'ICONOGRAFIA DELLA NATIVITÀ

The Iconography of the Nativity

DI ANDREA RUTILI

L'iconografia della Natività attraverso alcuni esempi artistici nel territorio dell'Arcidiocesi di Spoleto-Norcia. Nel III sec. d.C. il ricco repertorio figurativo, determinato dallo studio esegetico delle Sacre Scritture, dà avvio alla diffusione di oggetti, di committenza prevalentemente privata, con tema la nascita di Gesù. Lo schema compositivo, in questa fase, si incentra sul Bambino e, in secondo piano, sui Re Magi e i pastori.

The iconography of the Nativity through several artistic examples within the territory of the Archdiocese of Spoleto-Norcia. In the 3rd century AD, the rich figurative repertoire, shaped by the exegetical study of the Holy Scriptures, initiated the spread of objects, mostly privately commissioned, featuring the theme of the birth of Jesus. In this early phase, the compositional scheme centers on the Child, with the Magi and shepherds in the background.

Durante il V secolo, successivamente al Concilio di Efeso in cui viene conferito alla Vergine il ruolo di *Theotokos* (colei che ha generato Dio), si assiste ad un maggior ruolo di Maria nella composizione; in particolare nel ruolo di colei che intercede tra Dio e l'umanità; ruolo messo in risalto soprattutto nell'iconografia dell'Adorazione dei Magi.

Nel corso dei secoli, al fine di promuovere dogmi di fede, si aggiungono altre figure e personaggi, spesso desunti dai vangeli apocrifi, come le levatrici nel ruolo di testimoni dell'Incarnazione di Gesù e della Verginità di Maria.

L'iconografia mariana dei secoli XV e XVI è ancora dominata dal tema della *Natività*; in questa fase vengono introdotte nuove iconografie, spesso ispirate dalle rivelazioni e dagli scritti; sono i casi della *Natività* di Filippo Lippi nella Cattedrale di Spoleto e dell'affresco, datato 1516, eseguito per l'abside della chiesa di Santa Maria Assunta ad Arrone, dove la Vergine viene rappresentata in ginocchio per rendere grazie a Dio e adorare Gesù. Questa iconografia deriva dagli scritti dello Pseudo-Bonaventura (frate Giovanni di Caulibus) il quale scrive appunto che Maria, appena partorito, si inginocchia di fronte a Gesù.

During the 5th century, following the Council of Ephesus, which bestowed upon the Virgin Mary the role of *Theotokos* (the one who bore God), Mary's role in the composition became more prominent, particularly as the intercessor between God and humanity. This role is highlighted especially in the iconography of the Adoration of the Magi.

Over the centuries, to promote faith doctrines, additional figures and characters were introduced, often drawn from apocryphal gospels, such as the midwives who served as witnesses to Jesus' Incarnation and Mary's Virginity.

In the 15th and 16th centuries, Marian iconography was still dominated by the Nativity theme. During this period, new iconographies were introduced, often inspired by revelations and writings. Examples include the Nativity by Filippo Lippi in the Cathedral of Spoleto and the 1516 fresco in the apse of the Church of Santa Maria Assunta in Arrone, where the Virgin is depicted kneeling to give thanks to God and adore Jesus. This iconography originates from the writings of Pseudo-Bonaventure (Friar Giovanni di Caulibus), who described Mary kneeling before Jesus immediately after giving birth.



Adorazione del Bambino, Vincenzo Tamagni e Giovanni da Spoleto, 1516, Arrone, chiesa di Santa Maria



Natività, Domenico Beccafumi, 1545-1574, Montesanto di Sellano, chiesa di Santa Maria Assunta (attualmente esposto presso il Museo Diocesano di Spoleto)



Natività, Filippo Lippi, 1468-1469, Spoleto, Cattedrale di Santa maria Assunta (foto di Marcello Fedeli)

Con il passare dei secoli si assiste anche ad una evoluzione del luogo dove nasce Gesù. La povera capanna diventa un rudere classicheggiante, simbolo del paganesimo in rovina, in cui si muovono personaggi spesso caratterizzati da particolari esotici; come nel caso della *Natività* di Arcangelo Aquilini nella chiesa di santa Maria delle Grazie a Poreta in cui i Magi indossano vesti sontuose e di stile mediorientale.

A seguito del Concilio di Trento (1545-1563) e del decreto limitante le iconografie insolite nell'Arte Sacra, si assiste ad una ricerca di semplificare e di concentrare l'attenzione sui personaggi fondamentali; è il caso della tavola realizzata da Domenico Beccafumi ora al Museo Diocesano di Spoleto. L'iconografia della *Natività* viene ricondotta nei pressi dell'umile capanna dove si trova la Sacra Famiglia mentre gli altri personaggi, inclusi nelle scene dell'*Annuncio* ai pastori e del *Corteo dei Magi*, sono in secondo e terzo piano fortemente distinti dal primo.

Over time, there was also an evolution in the setting of Jesus' birth. The humble stable became a classical ruin, symbolizing the downfall of paganism, inhabited by figures often characterized by exotic elements. An example is the *Natività* by Arcangelo Aquilini in the Church of Santa Maria delle Grazie in Poreta, where the Magi wear lavish, Middle Eastern-style garments.

Following the Council of Trent (1545-1563) and its decree limiting unusual iconographies in Sacred Art, there was an effort to simplify and focus on the main figures. This can be seen in the panel by Domenico Beccafumi, now in the Diocesan Museum of Spoleto. The iconography of the *Natività* is set near the humble stable where the Holy Family is located, while other figures, included in scenes of the *Annunciation* to the shepherds and the *Procession of the Magi*, are placed in the second and third planes, clearly distinguished from the foreground.



Adorazione dei Magi, Arcangelo Aquilini, XVI-XVII secc., Poreta (fraz. di Spoleto), chiesa di Santa Maria delle Grazie

INLINGUA TERNI

Inlingua Terni

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA



Tina, Roberta ed Alina

'Inlingua' Terni fa parte del prestigioso network internazionale 'Inlingua', leader globale nella formazione linguistica dal 1968. Con oltre 300 scuole in più di 30 paesi, Inlingua ha aiutato circa 300.000 studenti ogni anno a imparare 20 lingue diverse utilizzando il suo esclusivo metodo di insegnamento. Inlingua Terni, presente sul territorio da oltre 40 anni, vanta una solida reputazione per l'alta qualità della formazione linguistica offerta.

La scuola propone un'ampia gamma di corsi di lingue per bambini e adulti, tra cui inglese, francese, tedesco, spagnolo, italiano per stranieri, cinese, giapponese, russo, olandese e arabo. I servizi sono rivolti a singoli studenti, piccoli gruppi, professionisti e aziende, con programmi specializzati per tutte le età e livelli di competenza. Inoltre, Inlingua Terni offre preparazione agli esami di certificazione Cambridge.

Inlingua Terni is part of the prestigious inlingua International network, which has been a global leader in language training since 1968. With over 300 schools in more than 30 countries, inlingua has helped around 300,000 students annually to learn 20 different languages using its exclusive teaching method. Inlingua Terni, established over 40 years ago, has a strong reputation in the local area for providing high-quality language training.

The school offers a wide range of language courses for both children and adults, including English, French, German, Spanish, Italian for foreigners, Chinese, Japanese, Russian, Dutch, and Arabic. Their services cater to individual learners, small groups, professionals, and businesses, with specialized programs designed for all ages and proficiency levels. Additionally, inlingua Terni provides exam preparation for Cambridge certifications.



Teacher Steve

Inlingua Terni è orgogliosa di aver collaborato con clienti prestigiosi come 'Acciai Speciali Terni', 'Alcantara' e la Camera di Commercio di Terni. La scuola adotta anche un approccio didattico misto, combinando lezioni in presenza e virtuali con una piattaforma di e-learning, 'my.lab', per migliorare l'acquisizione linguistica attraverso percorsi di studio flessibili e personalizzati.

Conosciuta per i suoi rigorosi standard di qualità, Inlingua Terni garantisce un miglioramento continuo sia nei metodi di insegnamento che nei materiali didattici, rendendola un partner efficiente ed affidabile per l'educazione linguistica in regione.

Inlingua Terni is proud to have worked with esteemed clients such as Acciai Speciali Terni, Alcantara, and the Camera di Commercio Terni. The school also offers a blended learning approach, combining in-person or virtual lessons with an e-learning platform, my.lab, to enhance language acquisition through flexible and personalized study paths.

Known for its rigorous quality standards, inlingua Terni ensures continuous improvement in both teaching methods and learning materials, making it a trusted partner for language education in the region.



Teacher Michelle



Teacher José



Info:
Viale Cesare Battisti, 7, Terni (TR)
Tel.: (+39) 0744 401560 | www.inlingua.it/terni/it

VISIONINMUSICA 2025

VISIONINMUSICA 2025

DI CLAUDIA COSTANZI

La ventunesima stagione di Visioninmusica è pronta a stupire ed emozionare tutti gli amanti della musica con una grande varietà di generi e protagonisti italiani ed internazionali. La stagione si terrà dal 24 gennaio al 2 maggio all'Auditorium Gazzoli di Terni.

Il 24 gennaio si inizia con il ritmo e la passione di Tullio De Piscopo, che celebra i quarant'anni dell'iconico brano Stop Bajon con un concerto che ripercorre la sua carriera, includendo tributi a Pino Daniele e interpretazioni di altri grandi successi quali Libertango e Andamento Lento. Il 7 febbraio è la volta della nuova stella del basso mondiale: Vincen García. L'artista spagnolo è noto per il suo stile che combina funk, fusion, jazz e hip-hop. Ha suonato in festival internazionali come il Montreux Jazz Festival e il North Sea, e ha collaborato con star mondiali come Cory Wong e Jesùs Molina.

Il 28 febbraio salirà sul palco del Gazzoli la prima leggenda del rock della stagione: Andy Timmons. Acclamato a livello internazionale sia come performer che session player, ha raggiunto la fama con i Danger Danger negli anni '80 ed ha collaborato con Simon Phillips, Olivia Newton John, Steve Vai e Paul Gilbert. La seconda leggenda della sei corde si esibirà il 13 marzo. Scott Henderson, storico chitarrista dei Tribal Tech che mescola in maniera unica jazz, rock e blues, presenterà Karnevel!, suo ultimo lavoro discografico che ha raggiunto il primo posto nelle classifiche jazz.

Il 28 marzo Javier Giroto & Aires Tango celebrano il loro tredicesimo album 30 con un concerto che include nuova musica e grandi successi. Lo storico gruppo italiano di tango jazz vanta la cifra record di mille esibizioni in tutto il mondo.

È possibile acquistare l'abbonamento e i biglietti dei singoli spettacoli sul sito visioninmusica.com, Vivaticket e presso le rivenditorie autorizzate.

The 21st season of Visioninmusica is ready to amaze and move all music lovers with a wide variety of genres and performances by Italian and international artists. The season will run from January 24 to May 2 at the Gazzoli Auditorium in Terni.

The season kicks off on January 24 with the rhythm and passion of Tullio De Piscopo, celebrating 40 years of the iconic song Stop Bajon with a concert revisiting his career. The performance will include tributes to Pino Daniele and renditions of other great hits like Libertango and Andamento Lento. On February 7, the spotlight turns to the new star of the global bass scene, Vincen García. Known for his style that fuses funk, fusion, jazz, and hip-hop, the Spanish artist has played at international festivals like the Montreux Jazz Festival and North Sea Jazz Festival, collaborating with global stars such as Cory Wong and Jesùs Molina.

On February 28, the first rock legend of the season, Andy Timmons, will take the Gazzoli stage. An internationally acclaimed performer and session player, Timmons rose to fame with Danger Danger in the 1980s and has collaborated with Simon Phillips, Olivia Newton John, Steve Vai, and Paul Gilbert. The second guitar legend, Scott Henderson, will perform on March 13. A longtime guitarist for Tribal Tech, Henderson uniquely blends jazz, rock, and blues. He will present Karnevel!, his latest album, which topped jazz charts.

On March 28, Javier Giroto & Aires Tango celebrate their 13th album, 30, with a concert featuring new music and their greatest hits. The iconic Italian tango-jazz group boasts a remarkable record of 1,000 performances worldwide.

Season subscriptions and individual tickets can be purchased on the website visioninmusica.com, via Vivaticket, and at authorized retailers.

Info:

visioninmusica.com | @visioninmusica

VISIONINMUSICA SEASON 2025



TULLIO DE PISCOPO
"40 Anni di Stop Bajon"
VENERDÌ 24 GENNAIO
> ORE 21.00



VINCEN GARCÍA
"Live"
VENERDÌ 7 FEBBRAIO
> ORE 21.00



ANDY TIMMONS
"Italian Tour"
VENERDÌ 28 FEBBRAIO
> ORE 21.00



SCOTT HENDERSON
"Karnevel"
GIOVEDÌ 13 MARZO
> ORE 21.00



J. GIROTO & AIRES TANGO
"30"
VENERDÌ 28 MARZO
> ORE 21.00



ANTONIO LIZANA
"Vishuddha"
VENERDÌ 11 APRILE
> ORE 21.00



MOUNTAIN MEN
"As Yesterday"
VENERDÌ 2 MAGGIO
> ORE 21.00



MUSICAMULTIFORME

TERNI. AUDITORIUM GAZZOLI GENNAIO > MAGGIO 2025



Inquadra il codice QR per scoprire di più sulla stagione

AUDITORIUM GAZZOLI
via del Teatro Romano 13, Terni

VISIONINMUSICA RINGRAZIA
Fucine Umbre, Stan, Bar Umbria, Hotel Michelangelo, RAI Radio 3, Fedeltà del Suono, Umbria 24, Tutt'oggi, Vivo Umbria, Umbria 7, Umbria Eventi, Radio Galileo, Corriere dell'Umbria, FAI deleg. di Terni, Jazz Italian Platform, Europe Jazz Network.

ABBONAMENTO (7 CONCERTI)
€ 130,00



Biglietti in vendita su tutto il circuito
VIVATICKET

visioninmusica.com

DIREZIONE ARTISTICA
Silvia Aiunni

ASSOCIAZIONE VISIONINMUSICA
T. 0744-432714 - M. 333 2020747

SEGUICI SU



Foto: Visioninmusica

REGALARE EMOZIONI E CONOSCENZA ATTRAVERSO I LIBRI

Giving the gift of emotions and knowledge through books

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

I libri aprono porte verso nuovi mondi, portando con sé un mix di emozioni, ispirazione e apprendimento che dura per tutta la vita. Leggere non è solo una fuga temporanea; è un viaggio immersivo che lascia impronte profonde e durature. Ogni storia, ogni personaggio e ogni lezione possono accendere emozioni e stimolare pensieri che ci accompagnano per sempre, modellando le nostre prospettive e facendoci sentire profondamente connessi a qualcosa che va oltre noi stessi. Ogni libro letto diventa una parte di ciò che siamo, arricchendo la nostra vita in modi che vanno oltre le parole.

Books open doors to new worlds, carrying a blend of emotions, inspiration, and lifelong learning. Reading is not just a temporary escape; it's an immersive journey that leaves deep and lasting impressions. Each story, character, and lesson can ignite emotions and stimulate thoughts that stay with us forever, shaping our perspectives and making us feel profoundly connected to something beyond ourselves. Every book we read becomes a part of who we are, enriching our lives in ways that transcend words.



I libri sono un dono eccezionale perché offrono qualcosa di molto più profondo dei piaceri temporanei. A differenza dei regali materiali, un libro dona al destinatario conoscenza, intuizioni ed emozioni che durano una vita intera. È un gesto significativo, un'esperienza condivisa tra autore e lettore, che invita a momenti di scoperta, introspezione e crescita. Piuttosto che una soddisfazione fugace, i libri promettono percorsi continui e gratificanti, rendendoli regali inestimabili.

Alla libreria Ubik di Spoleto, Laura e Renato lo comprendono perfettamente. Sono sempre lì, pronti ad aiutarti a scegliere un libro che risuoni con la persona a cui vuoi regalarlo. La loro passione e competenza assicurano che ogni libro raccomandato porti con sé profondità emotiva e valore intellettuale, creando ricordi destinati a durare ben oltre questa stagione invernale.

Books are an extraordinary gift because they offer something far deeper than temporary pleasures. Unlike material gifts, a book gives the recipient knowledge, insights, and emotions that last a lifetime. It's a meaningful gesture, a shared experience between author and reader, inviting moments of discovery, introspection, and growth. Instead of fleeting satisfaction, books promise ongoing, rewarding journeys, making them invaluable gifts.

At the Ubik Bookstore in Spoleto, Laura and Renato understand this perfectly. They are always there, ready to help you choose a book that will resonate with the person you want to gift it to. Their passion and expertise ensure that every recommended book carries emotional depth and intellectual value, creating memories destined to last well beyond this winter season.



Info:
Ubik Spoleto

Corso G. Mazzini, 63 | Spoleto (PG) | Tel.: (+39) 0743 420382 | @ubik_spoleto_libreria



Foto: Imma Tuccillo Castaldo

TRA CIELO E TERRA

Between sky and earth

DI IMMA TUCCILLO CASTALDO

Mi è stato più volte chiesto, da amici e clienti, per quale motivo, il mio racconto del cielo non si limiti al semplice mostrare l'armonia definita delle costellazioni; il nostro satellite, la Luna; i pianeti, Saturno, Giove, Marte, Venere, se alti nel cielo; oltre che alcuni oggetti profondi, con il mio fedele telescopio, non l'unico, ma di certo a me il più caro, un dobson Omegon. La risposta è sempre la stessa. Quando alzo la testa, al di là del senso inesprimibile di libertà e di gioia, ho l'impressione di mescolarmi a folle silenziose e stupefatte di osservatori del cielo, in notti profonde, gelide o miti, terse, nei secoli e per secoli.

Ho l'impressione di ascoltare le loro storie, in lingue altre, tutte insieme a comporre uno spartito a portata di umanità. Mi è parso di 'ascoltare' per la prima volta le voci delle storie tra cielo e terra, nel lontano 2012, in Bulgaria. Durante un fine settimana, partii da Sofia e raggiunsi Belogradchik, distante dalla capitale circa 165 km, ai piedi dei Monti Balcani, con il Danubio a circa 50 km direzione nord ed il confine serbo molto prossimo a ovest. Vi rimasi per qualche giorno. Durante quella breve vacanza, ebbi il privilegio di visitare alcune 'stanze' della Grotta di Magura. Magura Cave si trova a 17 km da

I've often been asked by friends and clients why my storytelling about the sky doesn't stop at simply showcasing the defined harmony of constellations; our satellite, the Moon; the planets—Saturn, Jupiter, Mars, Venus, when high in the sky—or even some deep-sky objects, observed with my trusty telescope. It's not my only one, but certainly my dearest: a Dobsonian Omegon. The answer is always the same. When I look up, beyond the indescribable sense of freedom and joy, I feel as though I'm blending with silent, awestruck crowds of sky watchers, on cold or mild, clear nights, spanning centuries upon centuries.

I feel as though I'm listening to their stories, in other languages, all coming together to form a score within humanity's reach. It seemed like I first "heard" the voices of stories between the sky and earth in 2012, during a weekend in Bulgaria. I traveled from Sofia to Belogradchik, about 165 km from the capital, at the foot of the Balkan Mountains, with the Danube approximately 50 km to the north and the Serbian border very close to the west. I stayed for a few days. During that brief vacation, I had the privilege of visiting some

Belogradchik, nel complesso calcareo di Rabishka Moguila. È una delle grotte più maestose d'Europa: vi si apprezza una galleria principale, con lunghezza pari a 700 metri, e tre diramazioni laterali, per un'estensione complessiva di oltre tre chilometri. Dal punto di vista geologico, gli studi collocano l'origine di Magura a circa 15 milioni di anni fa. Le turbolenze tettoniche hanno permesso - nel corso di migliaia di anni - l'ingresso dell'acqua favorendo il fenomeno del carsismo, e andando così a modellare stalattiti, stalagmiti, moonmilk (letteralmente latte di luna), pisoliti, anche conosciute come perle di grotta, corpi di forma sub-sferica o ellittica, formati dalla precipitazione di carbonato di calcio.

Quel giorno c'erano pochi turisti, ricordo. Con me c'era una mia amica, e come compagni di visita un paio di altri stranieri. Facemmo il giro classico, ma la giovane guida accolse con entusiasmo le mie domande e una volta lasciati gli altri due turisti, mi regalò la visita nelle sale dove è presente uno straordinario Calendario Luni-Solare. È difficile trovare anche solo le parole per descrivere l'emozione di ritrovarsi al cospetto delle pitture rupestri di Magura, tesori di inestimabile valore scientifico e antropologico.

La presenza dell'uomo a Magura è fatta risalire dai ricercatori a circa 43.000 - 42.000 anni fa, e le pitture rupestri seguono un livello di complessità sempre maggiore; ad oggi, tra le più antiche d'Europa e le più importanti della regione balcanica.

"rooms" of the Magura Cave. The Magura Cave, located 17 km from Belogradchik, is part of the Rabishka Moguila limestone complex. It's one of Europe's most majestic caves, boasting a main gallery 700 meters long and three side branches, covering over three kilometers in total. Geologically, studies date Magura's origins to about 15 million years ago. Tectonic movements over millennia allowed water to enter, fostering karst phenomena, which shaped stalactites, stalagmites, moonmilk, pisolites (also known as cave pearls), and sub-spherical or elliptical bodies formed by calcium carbonate precipitation.

That day, I recall, there were few tourists. I was with a friend, and only two other foreigners accompanied us. We took the standard tour, but the young guide eagerly answered my questions. After the other two visitors left, she gifted me a visit to the rooms housing an extraordinary Lunar-Solar Calendar. It's hard to find words to describe the emotion of standing before the Magura Cave's rock paintings—priceless treasures of scientific and anthropological value.

Researchers date human presence in Magura back to approximately 43,000-42,000 years ago. The rock paintings show increasing complexity, ranking among the oldest in Europe and the most significant in the Balkan region.



Mi fu permesso di fotografare ed ammirare per un tempo che non dovetti pagare in moneta: provo ancora oggi un'infinita gratitudine.

Dalle foto che scattai e che conservo con estrema cura, potete riconoscere figure e sagome di donne danzanti, uomini che vanno a caccia con l'arco, vari animali, stelle, strumenti, linee e tacche, piante, il tutto decorato con guano di pipistrello. Nella stanza santuario mi ritrovai ad ammirare e a riflettere quello che è un evidente calendario Luni-solare. Datato tardo Neolitico, esso è riconosciuto come uno dei più antichi calendari Luni-solare trovato, ad oggi, in Europa e conta 366 giorni, una approssimazione che lascia di stucco. La struttura del calendario è molto complessa, e gli studi stanno dimostrando diverse epoche di compilazione, addirittura in un lasso temporale che copre circa 28.000 anni.

Quel giorno, rientrando alla guest house mi resi conto di aver attraversato i secoli, di aver vissuto le storie di coloro che le avevano raccontate in tracce precise, commoventi. Quante notti avevano trascorso gli autori di quelle pitture e disegni ad osservare il cielo, a comprenderne le ciclicità, a ricordare e tramandare a memoria gli intervalli, a scrutare gli orizzonti per cogliere levate eliache o il tramonto eliaco di un astro o di un altro ancora, a seconda delle stagioni. Tutte azioni necessarie ad ancorare il cuore umano e la vita della propria gente; tutte azioni necessarie a costruire il cosmo, e sfuggire al caos.

Ecco, quel giorno inaugurai una linea di ricerca e oggi cerco di raccontarla agli altri durante le mie osservazioni astronomiche.

I was allowed to photograph and admire them for a time I didn't have to pay for in money—a privilege I remain infinitely grateful for.

From the photos I took and cherish dearly, you can recognize figures and shapes of dancing women, men hunting with bows, various animals, stars, tools, lines and marks, plants—all decorated with bat guano. In the sanctuary room, I found myself contemplating what is evidently a Lunar-Solar Calendar. Dated to the late Neolithic, it is recognized as one of Europe's oldest Lunar-Solar Calendars, with 366 days—an astonishing approximation. Its structure is highly complex, and studies suggest multiple compilation epochs spanning approximately 28,000 years.

That day, returning to the guest house, I realized I had traversed centuries, lived the stories of those who had told them through precise, moving traces. How many nights had the creators of those paintings spent observing the sky, understanding its cycles, memorizing intervals, and watching horizons to catch the heliacal rise or setting of stars, depending on the seasons? All actions necessary to anchor the human heart and the lives of their people; all essential to construct the cosmos and escape chaos.

That day marked the start of a research journey, and today, I strive to share it with others during my astronomical observations.



Info:
Tel. (+39) 366 722 8690
info@starlitskygazing.com
www.starlitskygazing.com



L'ARTE DI ROMEO CINGOLANI

The art of Romeo Cingolani

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Dipingere una tela bianca è un'esperienza che coinvolge ogni fibra dell'anima: l'immaginazione, la creatività e l'ispirazione prendono forma visiva, trasformando il vuoto in qualcosa di pieno – e unico. Ogni pennellata lascia tracce non solo sulla tela, ma anche sulle dita del pittore, creando un legame fisico e intimo con l'opera. Chi acquista un quadro non porta a casa solo un oggetto, ma un frammento dell'anima dell'artista, intriso di energia ed emozioni che si intrecciano e rivivono su quella tela. Queste sono le emozioni che ho provato parlando con l'artista Romeo Cingolani, qui a Spoleto.

Painting on a blank canvas is an experience that engages every fiber of the soul: imagination, creativity, and inspiration take visual form, transforming emptiness into something unique. Each brushstroke leaves traces not only on the canvas but also on the painter's fingers, creating a physical and intimate connection with the artwork. Those who buy a painting take home not just an object, but a fragment of the artist's soul, imbued with energy and emotions that intertwine and come alive on that canvas. And those were the emotions I felt after speaking with Mr. Romeo Cingolani in Spoleto.



Romeo Cingolani, nato a Civita Castellana il 18 novembre 1938, è un pittore celebre per le sue opere vivaci e cariche di emozioni, che invitano lo spettatore a esplorare nuovi regni dell'immaginazione. Fin da giovane ha mostrato una naturale inclinazione per il disegno, che si è trasformata in una passione per la pittura. Il suo primo dipinto nasce a Milano nel 1961, durante il servizio militare; l'effervescente scena artistica della città influenza profondamente la sua comprensione del colore e della profondità artistica. Con solide basi classiche, Cingolani assorbe influenze da movimenti quali il Rinascimento, il Neoclassicismo, l'Impressionismo e il Surrealismo, creando uno stile che è sia radicato nella tradizione che audacemente moderno. Attraverso un'esplorazione rigorosa e lo studio dei grandi maestri, la sua arte è passata dal figurativo puro a composizioni ardite e contemporanee.

L'arte di Cingolani è inconfondibile, caratterizzata da un'espressione cromatica intensa e da paesaggi che prendono vita con colori tattili e stratificati. Le sue composizioni, prive di abbellimenti superficiali, sono vivaci processi creativi che trascinano lo spettatore nel suo mondo. Antonio Oberti descrive l'opera di Cingolani come una forza emotiva che trascende l'arte convenzionale, rendendo ogni pezzo un'esperienza intensa.

Vi invitiamo a visitare la galleria di Romeo Cingolani a Spoleto in Corso Mazzini, 65 per immergervi nella sua visione unica: una fusione di radici classiche e vibrante spirito contemporaneo che parla ad ogni amante dell'arte.

Info:

Romeo Cingolani | Studio Creativo

Via Nepesina, 38 - Civita Castellana (VT) | Galleria Espositiva: Corso Mazzini, 65 – Spoleto (PG)

Tel: +39 347 8628 934 | www.romeocingolani.com | info@romeocingolani.com

Romeo Cingolani, born in Civita Castellana on November 18, 1938, is a painter celebrated for his vibrant, emotion-filled works that invite the viewer to explore new realms of imagination. From a young age, he showed a natural inclination for drawing, which evolved into a passion for painting. His first painting was created in Milan in 1961, during his military service, where the city's lively art scene deeply influenced his understanding of color and artistic depth. With solid classical foundations, Cingolani absorbed influences from movements such as the Renaissance, Neoclassicism, Impressionism, and Surrealism, creating a style that is both rooted in tradition and boldly modern. Through rigorous exploration and the study of great masters, his art has moved from pure figurative forms to bold and contemporary compositions.

Cingolani's art is unmistakable, characterized by an intense chromatic expression and landscapes that come to life with tactile, layered colors. His compositions, free from superficial embellishments, are vibrant creative processes that pull the viewer into his world. Antonio Oberti describes Cingolani's work as an emotional force that transcends conventional art, making each piece an intense experience.

We invite you to visit Romeo Cingolani's gallery in Spoleto at Corso Mazzini, 65 to immerse yourself in his unique vision—a fusion of classical roots and a vibrant contemporary spirit that speaks to art lovers of all kinds.



Lifestyle

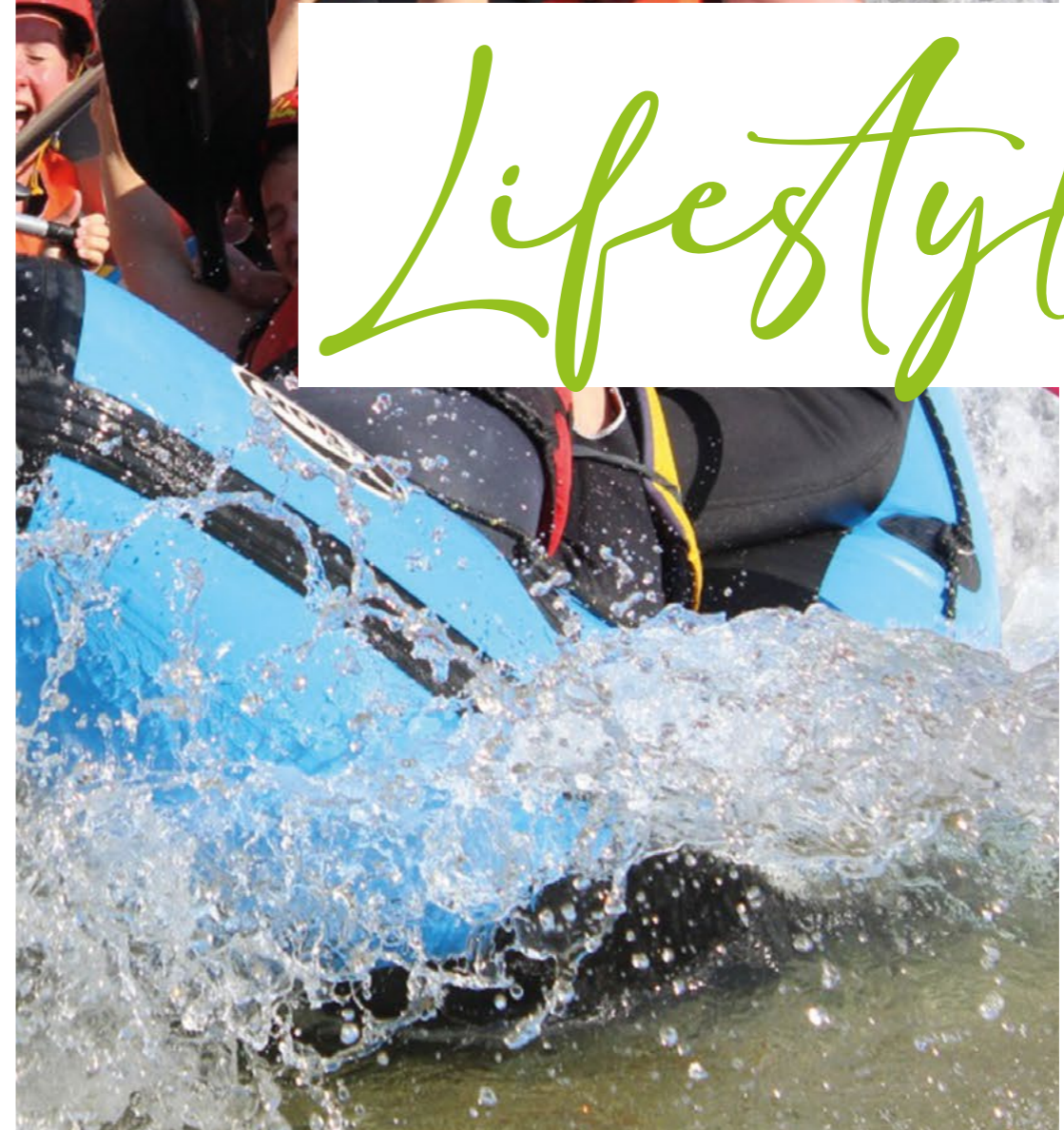


Foto fornite da Nomad



GLI OCCHIALI COME FORMA DI ESPRESSIONE PERSONALE

Eyewear as a form of self-expression

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Quando passi davanti a DeD Occhialeria a Terni, la prima cosa che ti colpisce è l'odore invitante sprigionato dal negozio, che ti invita ad entrare. Una volta dentro, sei accolto da uno spazio curato con stile: esposizioni di occhiali alla moda catturano lo sguardo, riempiendo la stanza di estetica raffinata. Una musica soffusa e sofisticata suona in sottofondo, creando un'atmosfera rilassante mentre passi in rassegna una collezione esclusiva. L'esperienza tattile di provare vari occhiali aggiunge piacere. Ogni montatura sembra un'opera d'arte, attentamente progettata da designer di tutto il mondo.

Fondato da Daniela, Enrico e la loro figlia Dora, 'DeD Occhialeria' è il riflesso di una loro passione: creare qualcosa di veramente unico. Daniela ricorda come la famiglia sia stata ispirata da un viaggio a Parigi, dove hanno osservato l'eleganza e personalità della moda, degli occhiali e degli accessori francesi. Questo viaggio ha giocato un ruolo chiave nel dare forma al loro negozio a Terni, dai colori alla disposizione, fino all'utilizzo e promozione di marchi indipendenti. L'obiettivo era offrire qualcosa di diverso, al di là degli occhiali mainstream che si possono trovare ovunque.

When you walk past DeD Occhialeria in Terni, the first thing that strikes you is the inviting fragrance that escapes the shop, enticing you to step inside. As you enter, you're greeted by a beautifully curated space—stylish displays of eyewear catch your eye, filling the room with a refined aesthetic. Soft, sophisticated music plays in the background, creating a relaxing atmosphere while you browse the unique selection. The tactile experience of trying on various pairs of glasses adds to the enjoyment. Each frame feels like a work of art, carefully designed by people from all over the world.

Founded by Daniela, Enrico, and their daughter Dora, DeD Occhialeria is a reflection of their passion for creating something truly their own. Daniela recalls how the family was inspired by a trip to Paris, where they observed the elegance and individuality of French fashion, eyewear, and accessories. This journey played a key role in shaping the vision for their shop in Terni, from the colors to the layout, as well as their commitment to independent brands. The goal was to offer something unique, beyond the mainstream eyewear that can be found everywhere else.





Enrico ha realizzato a mano tutti i mobili di DeD Occhialeria, portando un tocco personale al design del negozio. Dora, cresciuta circondata da occhiali, ne è affascinata. Le piace vendere occhiali e ascolta attentamente quello che succede in negozio, ne condivide la passione e considera gli occhiali un elemento di stile, non solo funzionale.

Con oltre 15 anni di esperienza nel settore dell'ottica, Daniela voleva allontanarsi dalla vendita di occhiali convenzionali e concentrarsi su montature che raccontino una storia – pezzi in grado di rappresentare l'individualità. Spiega come, per molti, gli occhiali siano diventati una forma di espressione personale. Da DeD, non troverai montature prodotte in serie. Al contrario, sono proposti marchi indipendenti che riflettono le personalità di chi a loro si rivolge. Ogni paio è una testimonianza di qualità, artigianalità e design, scelto con cura per soddisfare vari gusti e stili.

Scegliere un marchio indipendente, dice Daniela, è parte di un percorso di crescita personale. Si tratta di comprendere il valore di possedere qualcosa di davvero speciale e distintivo. DeD è orgogliosa di educare i propri clienti, aiutandoli ad apprezzare l'artigianalità dietro ogni montatura e spiegando perché vale la pena investire in marchi indipendenti. Daniela condivide anche quanto sia gratificante vedere persone che si innamorano di una montatura – che inizialmente esitavano a provare. Spesso, i design più inconsueti sono quelli che conquistano, una volta che si vede quanto bene si adattino ai lineamenti.

Enrico handcrafted all the furniture in DeD Occhialeria with his own hands, bringing a personal touch to the store's design. Their daughter Dora, grew up surrounded by glasses and is fascinated by them. She loves selling eyewear and listens carefully in the store, sharing their passion and seeing glasses as stylish, not just functional.

With over 15 years of experience in the optical industry, Daniela wanted to move away from selling conventional eyewear and focus on frames that tell a story—pieces that represent individuality. She explains how, for many, glasses have evolved from being a necessity to a form of self-expression. At DeD, you won't find the mass-produced frames you see everywhere. Instead, they showcase independent brands that reflect the personalities of their clients. Each pair is a testament to quality, craftsmanship, and design, handpicked to suit various tastes and styles.

Choosing an independent brand, Daniela says, is part of a personal growth journey. It's about understanding the value of owning something truly special and distinctive. DeD takes pride in educating their customers, helping them appreciate the craftsmanship behind each frame and why investing in independent brands is worth it. Daniela also shares how fulfilling it is to see customers fall in love with a frame they initially hesitated to try. Often, the most unconventional designs are the ones that win people over once they see how beautifully the glasses complement their features.





I fornitori di DeD sono diventati più che semplici partner commerciali: sono collaboratori e amici che condividono la visione del negozio. Daniela ci racconta dei loro rapporti amichevoli, specialmente con un fornitore che offre una gamma di marchi esclusivi. Questa collaborazione ha permesso a DeD di introdurre occhiali da tutto il mondo a Terni, dalla Francia al Brasile, dalla Germania alla Spagna, ognuno con il proprio stile, colori e dettagli unici.

Guardando al futuro, Daniela e la sua famiglia sono entusiasti di ospitare altri eventi nel negozio, offrendo un'esperienza sensoriale completa. Un prossimo evento vedrà protagonista il marchio francese 'Lesca', abbinato a una degustazione di vini di una cantina locale, che sarà un momento memorabile per i partecipanti.

Da DeD Occhialeria, non si tratta solo di vendere occhiali; si tratta di creare un legame emotivo con chi varca la porta. Che si tratti del design curato del negozio, del servizio personalizzato o dei piccoli regali come un segnalibro con una storia speciale, ogni dettaglio è pensato per lasciare un'impressione duratura.

DeD's suppliers have become more than just business partners—they are collaborators and friends who understand the store's vision. Daniela describes their close relationship, especially with one supplier who offers a range of exclusive brands. This partnership has allowed DeD to introduce eyewear from all over the world to Terni, from French to Brazilian, German to Spanish, each bringing its own flair, colors, and unique design elements.

Looking ahead, Daniela and her family are eager to host more events at the store, offering their clients a full sensory experience. One upcoming event will feature the French brand Lesca, combined with a tasting from a local winery, creating a memorable moment for attendees.

At DeD Occhialeria, it's not just about selling glasses; it's about crafting an emotional connection with each client. Whether through the thoughtful design of the store, the personalized service, or the small, heartfelt gifts like a bookmark with a special story, every detail is designed to leave a lasting impression.

Info:

DeD Occhialeria

Via Roma, 151, Terni (TR)

Tel.: (+39) 351 422 2195 | @ded_occhialeria



LA CURA DELLA PELLE IN INVERNO

Winter skin care

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Durante l'inverno, l'aria fredda e il riscaldamento interno spesso privano la nostra pelle della necessaria 'umidità, lasciandola tesa e secca, facendoci sentire a disagio. La sensazione di applicare un ricco idratante bio su una pelle secca è di sollievo immediato. Non appena la crema tocca la pelle, si scioglie, reintegrando l'idratazione persa e ripristinando la sua naturale morbidezza. La pelle appare subito più elastica, liscia e visibilmente più sana. Con l'uso continuo, ritrova elasticità e luminosità, contrastando gli effetti contraenti del freddo invernale.

I cosmetici bio, realizzati con ingredienti naturali e biologici, sono la scelta ideale per la cura della pelle invernale. Le loro formule sono ricche di oli vegetali, vitamine e antiossidanti che nutrono e riparano la pelle in profondità, senza l'uso di sostanze chimiche aggressive. Che si tratti della 'Olivella nourishment cream', o della crema viso nutriente Argan e Karitè, i cosmetici bio offrono un'idratazione duratura rispettando l'ambiente e l'equilibrio naturale della pelle.

During winter, the cold air and indoor heating often strip our skin of moisture, leaving it feeling tight, dry, and uncomfortable. The sensation of applying a rich, bio-based moisturizer to dry skin is nothing short of relief. As soon as it touches the skin, the cream melts in, replenishing lost hydration and restoring its natural softness. The skin feels instantly more supple, smooth, and visibly healthier. With continuous use, it regains its elasticity and radiance, combatting the harsh effects of winter weather.

Bio cosmetics, made from natural and organic ingredients, are the ideal choice for winter skincare. Their formulas are packed with plant-based oils, vitamins, and antioxidants that deeply nourish and repair the skin without harsh chemicals. Whether it's Olivella nourishment cream or the facial cream Argan e Karitè, bio cosmetics offer long-lasting hydration while respecting the environment and your skin's natural balance.

Quest'inverno, proteggi la tua pelle dal freddo con cosmetici bio di alta qualità da BioCri a Spoleto. La selezione curata di prodotti bio di Loredana garantirà alla tua pelle di rimanere idratata, luminosa e sana per tutta la stagione. Inoltre, il negozio è completamente decorato a tema natalizio, con prodotti perfetti per fare regali speciali ai tuoi cari! Quest'anno, regala una pelle nutrita e radiosa con gli essenziali per la cura della pelle invernale di BioCri. Passa da BioCri a Spoleto oggi e scegli il meglio della skincare naturale per i tuoi acquisti di Natale!

This winter, protect your skin from the cold with high-quality bio cosmetics from BioCri in Spoleto. Loredana's curated selection of bio skincare products ensures that your skin stays moisturized, radiant, and healthy all season long. Plus, the store is completely filled with Christmas themed products that make the perfect set of gifts for loved ones! Treat someone special these holidays to the gift of glowing, nourished skin with BioCri's winter skincare essentials. Stop by BioCri in Spoleto today and choose nature's best skincare for your Christmas shopping!



Info:
Corso Giuseppe Garibaldi, 56, Spoleto (PG)
Tel.: (+39) 0743 840480 | @bio_cri_



PER LA VITA

For life

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Ricevere un gioiello come regalo è un'esperienza che coinvolge tutti i sensi: la pelle percepisce la freschezza del metallo, gli occhi si perdono nella sua brillantezza, mentre l'orecchio ne ascolta il tintinnio leggero. Il cuore batte più forte, emozionato nel sapere che questo oggetto lo accompagnerà in ogni altro futuro battito della sua vita.

Le gioie di Spoleto Gioielli sono regali di Natale che vanno ben oltre il loro valore monetario: sono opere d'arte cariche di significato – che hanno una storia unica. Enrico Morbidoni, fondatore dell'azienda, crede profondamente che ogni pietra abbia un destino predeterminato, e sia pronta a trovare il suo legittimo proprietario. Questa filosofia rende ogni pezzo una creazione irripetibile, un simbolo di connessione profonda tra la terra da cui proviene la pietra e la persona che alla fine lo indosserà.

Receiving jewelry as a gift is an experience that engages all the senses. The skin feels the coolness of the metal, the eyes get lost in its brilliance, while the ear listens to the light tinkling. The heart beats faster, excited to know that this object will accompany it in every upcoming beat of life.

The jewelry from Spoleto Gioielli are Christmas gifts that go far beyond their monetary value: they are works of art laden with meaning and unique stories. Enrico Morbidoni, the company's founder, deeply believes that every stone has a predestined fate, ready to find its rightful owner. This philosophy makes every piece an unrepeatable creation, a symbol of deep connection between the land from which the stone originates and the person who will ultimately wear it.



Ogni gioiello nasce da un processo artigianale di estrema cura, che inizia con pietre provenienti da paesi come il Brasile e l'India. Queste pietre, dopo essere state lavorate, diventano pezzi di un design unico, veri capolavori di precisione. Ma ciò che distingue le creazioni di Spoleto Gioielli è il loro impatto emotivo: sono pensati per risvegliare una sensazione di potenza ed eleganza in chi li indossa, creando una connessione con gli elementi più puri della natura.

Nel laboratorio di Spoleto, un team di artigiani esperti lavora con passione, infondendo ogni creazione di amore e dedizione. Sono dunque così forgiati dei gioielli che, più di semplici accessori, diventano dei simboli personale, doni che esprimono unicità e raffinatezza. Regalare la collezione Spoleto Gioielli per Natale significa offrire un pezzo di storia, un'emozione destinata a durare nel tempo.

Every jewel is born from a meticulous artisanal process, starting with stones sourced from countries like Brazil and India. These stones, after being crafted, become part of a unique design, a true masterpiece of precision. But what sets Spoleto Gioielli's jewelry apart is its emotional impact: they are designed to awaken a feeling of power and elegance in the wearer, creating a connection with the purest elements of nature.

In the Spoleto workshop, a team of skilled artisans works with passion, infusing every creation with love and dedication. The result is a piece of jewelry that, more than just an accessory, becomes a personal symbol, a gift that expresses uniqueness and sophistication. Giving a Spoleto Gioielli creation for Christmas means offering a piece of history, an emotion destined to last over time.

Info:

Spoleto Gioielli

Corso Giuseppe Garibaldi, 73 – Spoleto (PG)
Tel. (+39) 0743 221678 | www.spoletogioielli.com



RUNWAY, BENESSERE TUTTO L'ANNO

Runway: wellness all year long

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

La palestra Runway di Spoleto offre un approccio unico al fitness e al benessere, unendo allenamenti personalizzati, tecnologia avanzata e cura olistica per aiutare i suoi affiliati a raggiungere gli obiettivi che si sono prefissi, durante tutto l'anno.

Laura Speranza, fondatrice della palestra Runway di Spoleto, sottolinea l'importanza della personalizzazione nel suo approccio al fitness. Presso Runway, ogni membro inizia il proprio percorso con una consulenza approfondita per identificare obiettivi e sfide, trasformando gli ostacoli in opportunità. La palestra utilizza l'innovativa tecnologia Technogym Biocircuit, che adatta gli allenamenti alle esigenze individuali – che si tratti di perdita di peso, potenziamento muscolare, tonificazione o preparazione a competizioni sportive. Le macchine calibrano movimenti e resistenza, agendo come personal trainer per garantire tecnica corretta e risultati ottimali.

Runway gym in Spoleto offers a unique approach to fitness and wellness, combining personalized training, advanced technology, and holistic care to help members achieve their goals year-round.

Laura Speranza, founder of Runway gym in Spoleto, emphasizes the importance of personalization in her approach to fitness. At Runway, each member begins their journey with an in-depth consultation to identify goals and challenges, transforming obstacles into opportunities. The gym utilizes cutting-edge Technogym Biocircuit technology, which tailors workouts to individual needs, whether for weight loss, muscle strengthening, toning, or competition preparation. The machines calibrate movements and resistance, acting as personal trainers to ensure correct technique and optimal results.

Periodicamente, i membri effettuano analisi della composizione corporea per monitorare i progressi e aggiornare i loro programmi. Questo check-up è anche un momento di connessione, durante il quale si discutono obiettivi fitness, abitudini alimentari, cicli sonno-veglia e persino la gestione dello stress. Secondo Laura, costruire fiducia attraverso il dialogo è fondamentale per ottenere miglioramenti duraturi per la salute e il fitness.

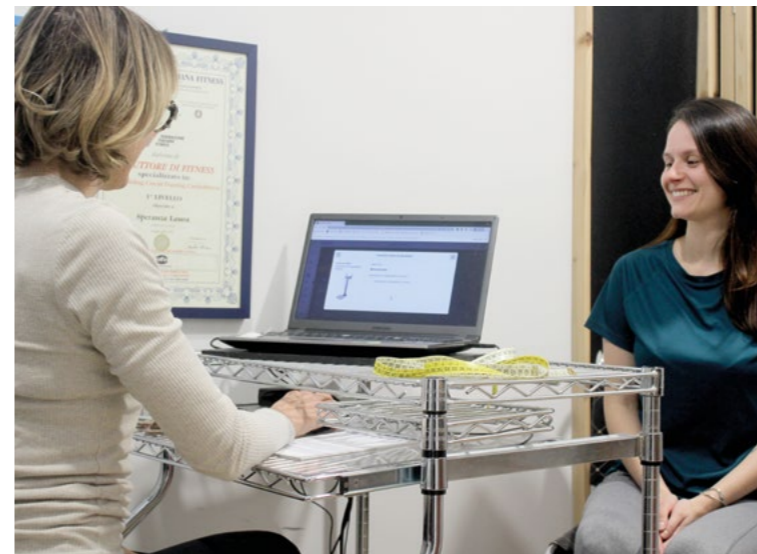
Per l'inverno e il periodo natalizio, Laura offre consigli pratici per mantenersi in salute. Raccomanda di aumentare la frequenza degli allenamenti e integrare intervalli cardio per stimolare il metabolismo. Il pilates con foam roller può migliorare l'allineamento, l'energia e il benessere generale. Anche le scelte alimentari sono cruciali: cene anticipate, colazioni bilanciate e digiuni prolungati tra cena e colazione aiutano a regolare la glicemia e rivitalizzare il corpo. Tecniche come la respirazione a box riducono lo stress e favoriscono la perdita di grasso, mentre la meditazione promuove la connessione interiore e il benessere.

A Runway, la salute è più del fitness: è creazione di una comunità solidale. Dalle serate di tango alla raccolta di prodotti biologici, Laura rende la sua palestra un centro di cura olistica che incoraggia la gioia di vivere.

Periodically, members undergo body composition analyses to track progress and adjust their plans. This check-up also serves as a moment of connection, where fitness goals are discussed alongside diet, sleep patterns, and even stress management. According to Laura, fostering trust through dialogue is key to achieving lasting health improvements.

For the winter and holiday season, Laura offers practical advice to stay healthy. She recommends increasing exercise frequency and incorporating interval training to boost metabolism. Pilates with foam rollers can enhance alignment, energy, and overall healing. Nutritional choices are equally vital— Laura highlights the importance of early dinners, balanced breakfasts, and extended fasting periods, from dinner to breakfast, to regulate blood sugar and revitalize the body. Techniques like box breathing can reduce stress and support fat loss, while meditation fosters inner connection and well-being.

At Runway, health is about more than fitness; it's about creating a supportive community. From tango nights to bio produce pick-ups, Laura ensures her gym is a hub for holistic care and joyful living.



PALESTRA SMART
R
RUNWAY

Info:

Viale dei Cappuccini, 1 – Spoleto (PG)
Tel. (+39) 0743 45074 | www.runwayspoleto.it

Regali per lui o per lei

LA MAGIA DEL BENESSERE E RELAX

Scegli tra i nostri trattamenti viso e corpo e ritrova energia e benessere



Crea il regalo perfetto per chi ami, o per te stesso!

Diamond Lift

Durata 70 min 120 EURO

LUSSUOSO RITUALE VISO - LIFTING IMMEDIATO CON MASSAGGIO ANTIGRAVITÀ, LA RADIOFREQUENZA E MASCHERA AL DIAMANTE

Un trattamento di lusso a base di polvere di diamante che offre un lifting immediato e aiuta a rallentare l'invecchiamento cutaneo, bloccando i processi degenerativi che causano il precoce deterioramento della pelle. Grazie al collagene idrolizzato, alle veline di collagene e all'acido ialuronico puro, la pelle risulta rimpolpata, con volumi e ovale del viso ridefiniti. Un connubio perfetto con la radiofrequenza per stimolare la produzione di elastina e collagene, lasciando la pelle tonica, compatta e luminosamente radiosa. Risultato: un aspetto più giovane, fresco e rigenerato. Buon Relax!

Luce Di Stelle

Durata 60 min 68 EURO

RITUALE VISO ILLUMINANTE/PURIFICANTE CON ORO ROSSO-ZAFFERANO

Un rituale che dona al viso una luminosità unica, come una notte stellata. Questo trattamento dermopurificante, schiarente e nutriente sfrutta l'azione combinata di vitamine, acido ialuronico e ORO ROSSO-zafferano per combattere i segni di stanchezza, purificare e nutrire la pelle in profondità, lasciandola radiosa e brillante, pronta a splendere in ogni occasione. Buon Relax!

Bagliore di Festa

Durata 30 min 39 EURO

MASSAGGIO FACCIALE ANTIGRAVITÀ CON BURRI CALDI AL MIELE

Un rilassante rituale che inizia con un peeling all'acido mandelico che rinnova e illumina, seguito da un massaggio che scioglie le tensioni del viso, spalle e nuca. Le manualità decontratturanti alleviano lo stress e regalano un momento di puro relax, ideale per affrontare le feste con un viso luminoso e disteso. Buon Relax!

Coccola d'Inverno

Durata 60 min 58 EURO

RITUALE CORPO RILASSANTE, NUTRIENTE E DETOX

Un trattamento purificante e rilassante che inizia con uno scrub naturale e delicato, seguito da un impacco nutriente e un massaggio rigenerante. Grazie alle note floreali e agrumate di peonia, rosa e bergamotto, questo rituale detossina e risveglia i sensi, regalando una pelle setosa e luminosa, come la magia della neve fresca. Buon Relax!

Incanto del Bosco

Durata 70 min 76 EURO

RITUALE SENSORIALE CORPO ANTISTRESS A BASE DI PROFUMI INEBRIANTI DEL BOSCO

Un rituale caldo e avvolgente che combina il profumo di castagne, mele e spezie con l'aroma del cioccolato caldo, offrendo un'esperienza di relax profondo. Ispirato ai sapori invernali, questo trattamento scioglie le tensioni, lo stress, nutre la pelle e infonde un profondo senso di calore e benessere, perfetto per le fredde giornate natalizie. Buon Relax!

Una Magia per Te!

Durata 45 min 49 EURO

RITUALE VISO PURIFICANTE E IDRATANTE

Un massaggio decontratturante avvolgente, studiato per sciogliere le tensioni muscolari, le contratture accumulate e regalare la magia di un momento di serenità totale. Il calore delle candele Burrealdi dai profumi di bosco speziati e inebrianti e le manualità decontratturanti e rilassanti liberano dallo stress quotidiano, lasciando il corpo rigenerato come la quiete di un paesaggio innevato. Buon Relax!

Dolce Carezza

Durata 30 min 25 EURO

TRATTAMENTO PARAFFINA MANI A BASE DI ARANCIA E CANNELLA

Un rituale per le mani che nutre e idrata in profondità. Lo scrub a base di profumi speziati natalizi, l'impacco caldo di paraffina arricchita con cannella e arancia, e il massaggio con crema che ricorda i profumi caldi e avvolgenti del Natale, lasceranno le mani morbide, setose e pronte a combattere il freddo con dolcezza. Buon Relax!

CREOLA
ANTI AGE

**TANTE ALTRE IDEE REGALO DI BENESSERE E RELAX
TI ASPETTANO IN NEGOZIO! VIENI A TROVARCI!**

Via III Settembre, 06049 Spoleto PG

Chiamaci allo **0743.48251 - 339 3694496**

Seguici su **facebook.com/Estetica.Creola**

Visita il sito **www.esteticacreola.it**

QUANDO I SOGNI DIVENTANO REALTÀ

When dreams come true

DI CHRISTINE BAPTISTA

Foto: Sidnei Baptista Junior

C'era una volta... Forse è il modo migliore per iniziare una storia sui sogni, soprattutto su quei rari momenti in cui diventano realtà. Ma la verità è che i sogni non sono sempre facili da definire. A volte, non siamo nemmeno sicuri di cosa siano, finché non ci ritroviamo a viverli.

Once upon a time... Maybe that's the best way to begin a story about dreams –especially about those rare moments when they come true. But the truth is, dreams aren't always easy to define. Sometimes, we're not even sure what they are until we find ourselves living them.

Lasciate che mi presenti: mi chiamo Christine, vengo da San Paolo, in Brasile, una città frenetica di grattacieli e traffico, un luogo dove il ritmo della vita è costante. È ben lontana dalla natura, eppure è un posto che ho imparato ad amare. Da bambina, pensavo che i sogni fossero come quelli delle fiabe: grandi avventure, castelli o terre lontane. Ma col tempo ho capito che i veri sogni sono quelli intrecciati nella nostra vita quotidiana, nascosti in bella vista.

Ogni mattina, milioni di persone si svegliano con un tetto sopra la testa, acqua pulita, famiglia e amici vicini. Eppure, è così facile trascurare questi doni, darli per scontati. Per alcuni, avere semplicemente queste cose è il sogno – un lusso che potrebbero non vivere mai.

Nel 2014, mi sono imbattuta in una fotografia di un posto chiamato Salvation Mountain, nascosto nel deserto della California. I suoi colori vivaci e la bellezza unica hanno suscitato qualcosa in me, e da quel momento è diventato il mio sogno visitarlo un giorno. Sapevo che non sarebbe stato facile; era dall'altra parte del mondo, nel profondo del deserto. Così, per quasi un decennio, quel sogno è rimasto silenziosamente nel mio cuore.

Let me introduce myself: my name is Christine, and I'm from São Paulo, Brazil, a bustling city of skyscrapers and traffic, a place where the hum of life is constant. It's a far cry from nature, yet it's a place I've grown to love. Growing up, I thought dreams were like the ones in fairy tales – grand adventures, castles, or far-off lands. But as I've come to understand, real dreams are the ones woven into our daily lives, hiding in plain sight.

Every morning, millions of people wake up with a roof over their heads, clean water, family and friends nearby. And yet, it's so easy to overlook these gifts, to take them for granted. For some, simply having these things is the dream – a luxury they might never experience.

In 2014, I stumbled across a photograph of a place called Salvation Mountain, nestled in California's desert. Its vibrant colors and unique beauty stirred something in me, and it became a dream of mine to visit one day. But I knew it wouldn't be easy; it was halfway across the world and deep in the desert. So, for almost a decade, that dream lived quietly in my mind and heart.



Poi, a dicembre 2023, il mio sogno ha preso forma. Mio fratello si era trasferito in California e, con un piccolo aiuto dal destino, mi sono ritrovata davanti a quella montagna. Vederla con i miei occhi, coperta di colori vivaci e messaggi d'amore e speranza, è stato surreale – un momento in cui un sogno custodito per dieci anni è finalmente diventato realtà. Le pennellate audaci di vernice, i vivaci blu, gialli e rossi, e le parole potenti dipinte sulla superficie mi hanno fatto sentire come se fossi entrata in un'opera d'arte vivente. Forse era la mia fede nel sogno, o forse il potere del pensiero positivo, ma ce l'avevo fatta. Eppure, il percorso è durato un decennio, pieno di lezioni e di sogni più piccoli che nemmeno mi ero resa conto di star vivendo.

Then, in December 2023, my dream took shape. My brother had moved to California, and with a little help from fate, I found myself standing in front of that very mountain. Seeing it with my own eyes, covered in vibrant colors and messages of love and hope, was surreal – a moment where a dream I had held for ten years finally became my reality. The bold strokes of paint, the bright blues, yellows, and reds, and the powerful words painted across the surface made it feel like I had stepped into a living piece of art. Maybe it was my faith in the dream, or perhaps the power of positive thinking, but I had made it happen. And yet, the journey took a decade, filled with its own lessons and smaller dreams that I hadn't even realized I was living.

Ora voglio chiederti: hai mai pensato alla vita che stai vivendo in questo momento? I panorami mozzafiato, le strade pittoresche di Spoleto, Terni o la Valnerina? Il cibo che gusti, la comunità di cui fai parte – sono cose che altri possono solo sognare.

Now, I want to ask you: Have you ever thought about the life you're living right now? The stunning views, the charming streets of Spoleto, Terni or Valnerina? The food you enjoy, the community you're part of – these are things that others can only dream of.

Prenditi un momento. Guardati intorno. Forse stai già vivendo un sogno che un tempo avevi, o meglio ancora, un sogno che qualcun altro vorrebbe avere. Quindi, fermati, apprezza, e renditi conto che, a volte, non abbiamo bisogno di inseguire un sogno lontano per vivere una vita meravigliosa. Forse è proprio qui, che aspetta solo di essere visto.

Take a moment. Look around. Maybe you're already living a dream you once had or, better yet, a dream someone else only wishes they could have. So, pause, appreciate, and realize that, sometimes, we don't need to chase a distant dream to live a beautiful life. Perhaps it's right here, waiting for us to see it.





Mitica 70 di Birra Bro: la birra perfetta per l'inverno.

Ordina il
tuo pacco
degustazione
utilizzando
il codice
VALLEYLIFE
e ottieni il
10%
di sconto!



www.birrabro.it
Tel.: (+39) 366 923 3244 | (+39) 0744 455 505

EMOTIONAL BRANDING

Emotional branding

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Il branding emozionale favorisce una connessione profonda e personale tra la committenza e il marchio, facendola sentire valorizzata, compresa e parte di qualcosa di significativo. Questo approccio genera lealtà, fiducia ed emozioni positive, trasformando semplici transazioni in relazioni durature e ricche di significato. E vi racconterò tutto a riguardo!

Il branding è il processo di creazione di un'identità unica per un prodotto, servizio o azienda attraverso elementi come il nome, il logo, i messaggi e il design. Influenza il modo in cui le persone percepiscono il marchio, promuovendo appartenenza, fiducia e connessioni emotive.

Marc Gobé, visionario stratega di branding, ha creato il concetto di Emotional Branding, sottolineando l'importanza di connettersi emotivamente con i consumatori. Fondatore di Desgrippes Gobé, ha collaborato con marchi iconici come Coca-Cola, Apple e Starbucks, aiutandoli a costruire legami emozionali profondi che ispirano lealtà e associazioni positive nei consumatori.

Emotional branding fosters a deep, personal connection between customers and the brand, making them feel valued, understood, and part of something meaningful. This approach evokes loyalty, trust, and positive emotions, transforming simple transactions into lasting, impactful relationships. And I'll tell you all about it!

Branding is the process of creating a unique identity for a product, service, or company through elements like name, logo, messaging, and design. It shapes how people perceive the brand, fostering recognition, trust, and emotional connections with customers.

Marc Gobé, a visionary brand strategist, created the concept of Emotional Branding, emphasizing the importance of connecting emotionally with consumers. As the founder of Desgrippes Gobe, he worked with iconic brands like Coca-Cola, Apple, and Starbucks, helping them build deep emotional ties that inspire loyalty and positive associations among customers.



Coca-Cola, Apple e Starbucks sono esempi eccellenti di marchi emozionali, capaci di creare connessioni che risuonano a livello personale. Il marchio Coca-Cola evoca felicità, nostalgia e convivialità attraverso immagini classiche e pubblicità iconiche, rendendolo sinonimo di gioia. Apple si concentra su innovazione, semplicità e design, rivolgendosi al desiderio dei clienti di creatività, espressione personale e appartenenza a una comunità di pionieri. Starbucks, invece, enfatizza il comfort e la familiarità, trasformando il caffè da prodotto di consumo a un momento di relax e di pausa dal lavoro. Facendo leva su sentimenti ed esperienze condivise, questi marchi costruiscono fedeltà, instaurando legami emotivi che vanno oltre i prodotti, creando connessioni durature.

Coca-Cola, Apple, and Starbucks are great examples of emotional brands, creating connections that resonate with people on a personal level. Coca-Cola's brand evokes happiness, nostalgia, and togetherness through its classic imagery and iconic advertising, making it synonymous with joy. Apple's focus on innovation, simplicity, and design appeals to customers' desire for creativity, self-expression, and belonging to a community of pioneers. Starbucks, meanwhile, emphasizes comfort and familiarity, transforming coffee from a product into a moment of relaxation having a break from work. By tapping into feelings and shared experiences, these brands build loyalty, fostering emotional bonds that go beyond just products and create lifelong connections.



Mi sono appassionato all'Emotional Branding nel 2012, mentre studiavo Marketing durante la mia laurea in Economia Aziendale. Il concetto ha risuonato profondamente con me, e da allora ho continuato a esplorarlo. Alla fine, ho iniziato ad applicare tecniche di Emotional Branding nelle campagne di comunicazione che creo presso Caleffi Comunicazione, portando i messaggi dei marchi alla vita con un impatto emozionale.

Quando scrivo articoli per Valley Life, li introduco con un paragrafo ricco di aggettivi che suscitano emozioni nei lettori, collegandoli ai paragrafi successivi. Ecco un esempio che ho recentemente scritto: "Quando indossi un paio di occhiali, vedi il mondo in modo diverso, ma anche il mondo vede te in modo diverso. Ogni paio di occhiali evoca una nuova sensazione; alcuni modelli ci fanno sentire più intelligenti, sofisticati, o più cool e rilassati". Dopo averlo letto, i lettori scoprono tutto su di un ottico 'indipendente' che ho appena incontrato.

Caleffi Comunicazione ha recentemente disegnato un logo artistico per la rivista Valley Life, unendo il suo emblema tradizionale di 23 anni con immagini di Spoleto, Terni e Valnerina. Celebrando l'arrivo di Valley Life in questa regione, solo sei mesi fa, il logo incorpora punti di riferimento iconici come il Duomo di Spoleto, le cascate delle Marmore e la skyline del Monte Vettore, creando un legame significativo tra la rivista e il suo nuovo pubblico locale.

I became fascinated with Emotional Branding in 2012 while studying Marketing during my Business bachelor's degree. The concept deeply resonated with me, and I've explored it ever since. Eventually, I began applying Emotional Branding techniques in the communication campaigns I design at Caleffi Comunicazione, bringing brand messages to life with emotional impact.

When I write articles for Valley Life, I start it with a paragraph full of adjectives that causes emotions to the readers, connecting them to the following paragraphs. This is an example that I've recently wrote: "When you put on glasses, you see the world differently, but the world also sees you differently. Each pair of glasses evokes a new feeling; some styles make us feel smarter, more sophisticated, or cooler and more relaxed". After reading it, they learn more about an independent optician that I wrote about.

Caleffi Comunicazione recently designed an artistic logo for Valley Life magazine, merging its 23-year-old traditional emblem with imagery from Spoleto, Terni, and Valnerina. Celebrating Valley Life's arrival in this region just 6 months ago, the logo features iconic landmarks like Spoleto's Duomo, the Marmore waterfalls, and Monte Vettore's skyline, forging a meaningful connection between the magazine and its new local audience.



Caleffi Comunicazione ha realizzato annunci emozionali sia online che offline. Nell'edizione estiva della rivista, abbiamo creato annunci con elementi che identificano la stagione – come la crema solare che proietta la sua ombra su una giornata calda e limpida a Spoleto, o il popolare cocktail estivo Aperol Spritz, che appare irresistibilmente rinfrescante. Un video sui social media per Bibi Pizzerie inizia con un morso invitante alla sua pizza, croccante e deliziosa. I lettori sono invitati a scoprire Birra Bro con una foto accattivante delle bottiglie mentre si apre la porta di un magazzino. Se stiamo cercando una nuova casa, possiamo scegliere tra quelle di Terni Immobiliari, godendo ogni giorno di una splendida vista sulla Valnerina. Infine, Norcia è rinomata per i suoi campi fioriti mozzafiato che rendono la città splendida ad ogni primavera; ed il frutto di quei campi è una nutriente lenticchia, il legume più tradizionale della regione. Contatta Caleffi Comunicazione per scoprire come il branding emozionale possa elevare le campagne pubblicitarie del tuo business!

Caleffi Comunicazione has crafted both online and offline emotional ads. In the summer edition of the magazine, we created ads with elements that capture the season, such as sunscreen casting a shadow on a clear, hot day in Spoleto, and the popular summer cocktail, an Aperol Spritz, looking irresistibly refreshing. A social media video for Bibi Pizzerie starts with the enticing sounds of their crispy, delicious pizza. Readers are invited to discover Birra Bro with a captivating photo of bottles as a warehouse door opens. When people buy a new home, they may choose a property like those from Terni Immobiliari, blessed with a stunning view of Valnerina each day. Finally, Norcia is renowned for breathtaking spring flower fields, whose most cherished yield is its nutritious lentil, the region's traditional legume. Contact Caleffi Comunicazione to learn how emotional branding can elevate your business campaigns!



CALEFFI
COMUNICAZIONE

Info:
Tel.: +39 339 102 9914 | @caleffico

LA VITA TERNANA

Terni's life

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Foto: César Fonseca

Terni, immersa nel verde cuore dell'Umbria, è una città forgiata dalla resilienza e dalla capacità di reinventarsi. Spesso oscurata dalle pittoresche città medievali della regione, Terni racconta una storia unica, che riflette lo spirito della sua gente, comunemente nota come Ternani. La Vita Ternana ruota attorno alla praticità, alla comunità e a un profondo legame con l'identità cittadina, che è distintamente moderna rispetto ai suoi vicini umbri.

L'aspetto contemporaneo della città affonda le sue radici nella storia. Durante la Seconda Guerra Mondiale, Terni subì gravi danni a causa dei bombardamenti alleati, dovuti alla sua rilevanza industriale, in particolare nella produzione di acciaio. Questa devastazione cancellò gran parte dell'architettura medievale e rinascimentale. Dalle macerie non nacque una città progettata per il fascino delle cartoline, ma un luogo ricostruito per la funzionalità e le necessità dei suoi abitanti. Strade larghe, edifici modernisti e spazi verdi urbani caratterizzano oggi Terni, creando un paesaggio urbano che riflette l'etica di ripresa e progresso del dopoguerra.

Terni, nestled in the lush heart of Umbria, is a city shaped by resilience and reinvention. Often overshadowed by the region's picturesque medieval towns, Terni tells a unique story, one that reflects the spirit of its people—commonly known as Ternani. Life Ternana revolves around practicality, community, and a deep connection to the city's identity, which is distinctly modern compared to its Umbrian neighbors.

The city's contemporary appearance is rooted in its history. During World War II, Terni suffered extensive damage from Allied bombing due to its significant industrial importance, particularly in steel production. This devastation erased much of its medieval and Renaissance architecture. What arose from the rubble was not a city designed for postcard perfection but one rebuilt for functionality and the needs of its residents. Wide streets, modernist buildings, and urban green spaces now characterize Terni, creating a cityscape that reflects its post-war ethos of recovery and progress.







Pur non essendo una destinazione turistica di rilievo, Terni offre un fascino diverso, che risuona profondamente nell'animo dei Ternani. La sua infrastruttura efficiente, il fiorente settore industriale e il forte senso di comunità la rendono una base ideale per chi la vive. Parchi come 'La Passeggiata' offrono oasi di tranquillità, mentre i mercati e le trattorie locali presentano i sapori autentici dell'Umbria, spesso senza folle di turisti.

Inoltre, Terni è ricca di significati culturali e storici. È il luogo di nascita di San Valentino, patrono dell'amore, la cui eredità viene celebrata ogni febbraio con festeggiamenti vibranti. La città è anche una porta d'accesso a meraviglie naturali dell'Umbria, come le spettacolari Cascate delle Marmore, una delle cascate artificiali più alte al mondo, e la rigogliosa Valnerina.

La Vita Ternana si nutre di semplicità e autenticità. È una vita in cui l'attenzione è rivolta alla praticità e al benessere più che all'apparenza. Per i visitatori disposti a guardare oltre il suo aspetto industriale, Terni offre uno scorcio sul cuore di una città definita dal suo popolo: resiliente, laboriosa e orgogliosa della propria eredità. Pur non abbagliando con mura antiche o viste collinari, il fascino di Terni risiede nella sua vitalità moderna e nello spirito incrollabile dei suoi abitanti.

While Terni may not be a major tourist destination, it offers a different kind of charm, one that resonates with the Ternani. Its efficient infrastructure, thriving industrial sector, and strong sense of community make it an ideal home base for those who live there. Parks like La Passeggiata provide tranquil escapes within the city, while bustling markets and local eateries showcase the flavors of Umbria, often without the tourist crowds.

Moreover, Terni is steeped in cultural and historical significance. It's the birthplace of Saint Valentine, the patron saint of love, whose legacy is celebrated every February with vibrant festivities. Terni also serves as a gateway to some of Umbria's natural wonders, such as the stunning Marmore Falls, one of the tallest man-made waterfalls in the world, and the lush Valnerina valley.

Life Ternana thrives on simplicity and authenticity. It's a life where the focus is on practicality and well-being rather than appearances. For visitors willing to look beyond its industrial exterior, Terni offers a glimpse into the heart of a city defined by its people—resilient, industrious, and proud of their heritage. While it may not dazzle with ancient walls or hilltop views, Terni's appeal lies in its modern vitality and the unshakable spirit of its Ternani.



SCEGLI UN VERO REGALO AUTENTICO DALLA VALNERINA!
ORDINA ONLINE I NOSTRI DELIZIOSI CESTI NATALIZI!



Portiamo a casa tua i sapori, i profumi e i frutti dei nostri campi a Norcia!
Acquista i nostri prodotti su: norcineriaulivucci.it
Viale della Stazione, 1/E - Norcia (PG) | Tel. (+39) 320 868 7487

CALEFFI



Pleasure





Cristiano Cardoso, Michela Maiolo e Roberto Diomei

LU TERNANO D'ISTINTO

The Ternano D'Istituto

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

D'Istituto a Terni è più di un semplice caffè; è un pilastro e un vivace punto di incontro della vita comunitaria. Al mattino, l'aroma del caffè appena fatto riempie l'aria, invitando gli ospiti a iniziare la giornata con calore. A pranzo, il profumo invitante della pasta preparata con ingredienti locali delizia i sensi. Quando il giorno volge al termine, l'aroma vivace dei cocktail artigianali aggiunge una nota festosa all'aperitivo. La sua atmosfera accogliente unisce le persone, creando connessioni e momenti di gioia che lasciano ricordi indelebili. Punto di ritrovo per amici e famiglie, D'Istituto incarna l'essenza di Terni: un luogo dove buon cibo e buona compagnia rendono la vita davvero speciale. Ogni pasto e ogni conversazione ai loro tavoli nutrono non solo i corpi, ma anche le anime dei Ternani, contribuendo alla prosperità della città.

D'Istituto in Terni is more than a café; it's a cornerstone and vibrant hub of community life. In the morning, the aroma of freshly brewed coffee fills the air, inviting guests to start their day with warmth. At lunch, the savory scent of delicious pasta made with locally sourced ingredients delights the senses. As the day turns to evening, the fragrant zest of expertly crafted cocktails adds a festive note to aperitivo. Its warm, inviting atmosphere brings people together, fostering connections and joyful moments that create lifelong memories. A gathering spot for friends and families, D'Istituto embodies the essence of Terni—a place where good food and great company make life truly special. Every meal and conversation at their tables nourishes not only the bodies of the Ternani but also their souls, contributing to the prosperity of the city.





Al centro del loro successo c'è la collaborazione armoniosa tra i tre soci e il loro team dedicato. Cristiano, Michela e Roberto combinano competenza, passione e visione, elevando ogni aspetto dell'esperienza del cliente. La loro dedizione è evidente nei sorrisi delle persone abituali e nell'energia familiare che riempie il locale ogni giorno.

Dal caffè e i pasticcini del mattino ai pranzi sostanziosi e alle vivaci serate con piatti come burger artigianali e pinsa romana, c'è qualcosa per tutti i gusti. Inoltre, il servizio di consegna via WhatsApp garantisce che nessun pasto sia fuori portata. Nel frattempo, l'arte del loro bar brilla, con cocktail che ispirano tanto quanto rinfrescano, mescolando sapori e aromi alla perfezione.

D'Istinto incarna lo spirito ternano: resiliente, accogliente e autentico. Più di un semplice caffè, è un centro culturale dove cibo e bevande uniscono le persone. Ogni aspetto, dal menu diversificato all'etica comunitaria, eleva l'ospitalità a una forma d'arte.

Come ho riflettuto nel mio precedente articolo sulla vita a Terni, D'Istinto occupa un posto speciale nei cuori della comunità locale. Nel corso

At the heart of their success is the seamless collaboration between the three partners and their dedicated team. Cristiano, Michela, and Roberto bring a combination of expertise, passion, and vision that elevates every aspect of the customer experience. Their shared dedication is reflected in the smiles of returning customers and the familiar energy that fills the space daily.

From morning pastries and coffee to hearty lunches and vibrant evenings featuring bistro fare like artisanal burgers and Roman pinsa, it offers something for every taste. Their WhatsApp delivery service ensures no meal is out of reach. Meanwhile, the artistry of their bar shines, with cocktails that are as inspiring as they are refreshing, blending flavors and aromas to perfection.

D'Istinto embodies the Ternana spirit: resilient, welcoming, and authentic. More than just a café, it serves as a cultural hub, where food and drink unite people. Every aspect, from its diverse menu to its community-focused ethos, elevates hospitality to an art form.

As I reflected in my previous article on the Ternana way of life, D'Istinto holds a special place in the hearts of the local community. Over



Ciriole ai ragù di cortile



Caffè Marocchino Natalino

degli anni, i tre fondatori hanno trasformato il loro caffè in un rifugio per i tanti momenti della vita, che si tratti di una riunione di lavoro produttiva o di un incontro rilassato con amici.

Per i Ternani, D'Istinto rappresenta comfort, familiarità e la promessa di un sorriso accogliente, indipendentemente dall'occasione. Che si fermino per un caffè veloce, un pasto tranquillo o un drink serale, sanno sempre di poter contare su di loro. Cristiano, Michela, Roberto e il loro team non sono solo ospiti; sono una parte integrante della vita a Terni, incarnando il suo mix unico di calore e resilienza. D'Istinto non è solo una destinazione; è una casa.

the years, the three founders have transformed their café into a haven for life's many moments, whether it's a productive business meeting or a relaxed gathering with friends.

For the Ternani, D'Istinto represents comfort, familiarity, and the promise of a welcoming smile no matter the occasion. Whether stopping in for a quick coffee, a leisurely meal, or an evening drink, the community knows they can always count on them. Cristiano, Michela, Roberto, and their team aren't just hosts; they're an integral part of the life in Terni, embodying its unique blend of warmth and resilience. D'Istinto isn't just a destination; it's home.



Info:


D'istinto Cafè

Via Carlo Goldoni, 29/31 – Terni (TR)
Tel. (+39) 074 4463961 | @distinto_cafe

IL NATALE PORTA
ANCHE LA NATURA
DENTRO CASA
NOSTRA, CON LA
SUA ENERGIA E IL
SUO PROFUMO!

IL TUO VIVAIO
POTREBBE ESSERE QUI.

CALEFFI
COMUNICAZIONE

 Tel. (+39) 339 102 9914

Contattaci:



Bì-Bì
Pizzeria

#NonÈlaSolitaPizza



Corso Giuseppe Garibaldi, 18 – Spoleto (PG) | Tel. (+39) 0743 49452
Piazza del Mercato, 24 – Spoleto (PG) | Tel. (+39) 0743 221756 (anche WhatsApp) | @bibì_pizzeria

HAI UN'ATTIVITÀ
DA PROMUOVERE
O UNA STORIA DA
RACCONTARE?

ValleyLife
SPOLETO, TERNI E VALNERINA RIVISTA PANEUROPEA

PRENDETE PARTE ALLA
NOSTRA PROSSIMA EDIZIONE!

Primavera
2025



Per informazioni contattare
Guilherme Caleffi Spindola

Tel. (+39) 339 102 9914 |  @valleylife.spoleto.terni



VIVI SPOLETO COME LA GENTE DEL POSTO A LA BRACCESCHINA

Experience Spoleto like a local at La Bracceschina

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

La Bracceschina, gestita da Elena, è una struttura accogliente a Spoleto, in Italia, pensata per rispondere alle esigenze dei viaggiatori internazionali. Grazie alle sue ampie esperienze di viaggio in paesi come Germania, Cina, Giappone, Stati Uniti, Cuba e molti altri, Elena comprende bene cosa significa arrivare in un paese straniero con usanze e lingue diverse. Fluente in inglese e tedesco, Elena riesce a comunicare facilmente con i suoi ospiti, facendoli sentire subito a casa.

Il tempo trascorso all'estero, soprattutto in Germania, le ha fornito preziose intuizioni su ciò di cui un viaggiatore ha bisogno per sentirsi a proprio agio e godere appieno del suo soggiorno. Elena riconosce il possibile shock culturale legato all'incontro con nuove lingue, cibi, dialetti e stili di vita. Questa empatia influisce fortemente sulla gestione de' La Bracceschina, garantendo che gli ospiti ricevano un'accoglienza personalizzata che li aiuti a navigare e apprezzare senza difficoltà la cultura locale di Spoleto.

La Bracceschina, managed by Elena, is a welcoming accommodation in Spoleto, Italy, designed with the needs of international travelers in mind. Drawing on her extensive travel experiences across countries such as Germany, China, Japan, the USA, Cuba, and more, Elena understands what it means to arrive in a foreign country with unfamiliar customs and language. Fluent in both English and German, Elena's ability to communicate easily with her guests makes them feel immediately at home.

Her time spent living abroad, particularly in Germany, has given her invaluable insights into what a traveler requires to feel comfortable and fully enjoy their stay. She recognizes the potential culture shock that comes with experiencing new languages, foods, dialects, and ways of life. This empathy shapes how she runs La Bracceschina, ensuring that guests receive personalized care that helps them seamlessly navigate and appreciate the local culture of Spoleto.



Oltre a darvi un soggiorno confortevole, Elena e la sua social media manager Martina interagiscono attivamente con la comunità tramite il loro account Instagram. Forniscono consigli preziosi sulle attrazioni di Spoleto, evidenziano eventi imminenti e condividono informazioni che non solo aiutano i visitatori a esplorare la città, ma tengono anche informata la gente del posto. Che sia la tua prima volta a Spoleto o che tu sia un frequentatore abituale, soggiornare a La Bracceschina, ospite di Elena, ti garantirà un'esperienza di crescita, in grado di colmare il divario tra il viaggiare e il sentirsi a casa.

Beyond offering a comfortable stay, Elena and her social media manager Martina actively engage with the community through their Instagram account. They provide valuable tips on Spoleto's attractions, highlight upcoming events, and share insights that not only help visitors explore the city but also keep locals informed. Whether you're in Spoleto for the first time or are a returning guest, staying at La Bracceschina with Elena as your host guarantees an enriching experience that bridges the gap between travel and feeling at home.



Info:
Via Bracceschi, 3, Spoleto (PG)
Tel.: (+39) 347 827 7391 | @la_bracceschina





CIBO E FAMIGLIA

Food and family

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

All'Osteria del Matto di Spoleto, cibo e famiglia sono profondamente intrecciati tra di loro. I fratelli Alessia e Filippo, insieme alla madre Santina, esprimono questa connessione in ogni piatto. La loro cucina casalinga riflette generazioni di amore e tradizione e crea un'atmosfera accogliente in cui gli ospiti si sentono parte della famiglia. Ogni pasto è un promemoria del legame tra cibo e ricordi condivisi.

At Osteria del Matto in Spoleto, food and family are deeply intertwined. Siblings Alessia and Filippo, along with their mother Santina, express this connection through every dish. Their home-style cooking reflects generations of love and tradition, creating an atmosphere where guests feel like family. Each meal serves as a reminder of the bond between shared food and shared memories.

Fondata nel 1999, l'Osteria del Matto incarna un profondo rispetto per la tradizione e una visione sincera del futuro. Alessia, Filippo e Santina si sono dedicati a creare un'esperienza culinaria che possa dare la sensazione di sentirsi a casa. I loro sforzi non riguardano solo il presente, ma anche il preparare la strada per il futuro, soprattutto per i figli di Filippo: Matteo, Giovanni e Luna. Questi ragazzi rappresentano la nuova generazione, destinata a portare avanti l'eredità familiare.

L'ambiente intimo del ristorante, con il suo arredamento eclettico e le fotografie incorniciate, con maschere e sedie dipinte a mano, racconta di una ricca storia familiare e di un grande spirito creativo. Il menù fisso, una tradizione di lunga data all'Osteria del Matto, è realizzato con ingredienti freschissimi ed evoca l'approccio confortante e generoso della cucina casalinga. È un altro promemoria dell'amore e del lavoro che le generazioni passate hanno investito per garantire un futuro migliore.

Mangiare all'Osteria del Matto è più di un pasto; è un'esperienza di gratitudine e connessione. Ogni piatto, preparato con amore, è un tributo al passato e una promessa per il futuro. L'impegno della famiglia nell'ospitalità e nella tradizione assicura che ogni ospite lasci il ristorante con il cuore pieno di gioia e la pancia ricolma di cibo delizioso.

Founded in 1999, Osteria del Matto embodies a deep respect for tradition and a heartfelt vision for the future. Alessia, Filippo, and Santina have dedicated themselves to creating a dining experience that feels like home. Their efforts are not just about the present but also about paving the way for the future, especially for Filippo's children: Matteo, Giovanni, and Luna. They represent the next generation, destined to carry forward the family legacy.

The restaurant's intimate setting, with its eclectic decor of framed photographs, masks, and hand-painted chairs, reflects a rich family history and a creative spirit. The fixed menu, a longstanding tradition at Osteria del Matto, is crafted from the freshest ingredients and serves to evoke the comforting, generous approach of home cooking. It's a reminder of the love and labor our past generations invested to ensure a brighter future for us.

Dining at Osteria del Matto is more than just a meal; it's an experience of gratitude and connection. Each dish, lovingly prepared, is a tribute to the past and a promise for the future. The family's commitment to hospitality and tradition ensures that every guest leaves with a heart full of warmth and a belly full of delicious food.

Info:

Osteria del Matto

Vicolo del Mercato, 3, Spoleto (PG) | Tel.: (+39) 0743 225506

È ARRIVATA
UFFICIALMENTE
L'ORA DI
MANGIARE
PANETTONE A
VOLONTÀ!



Via VIII Marzo, 12 - Castel Ritaldi (PG) | Tel.: +39 366 9002601

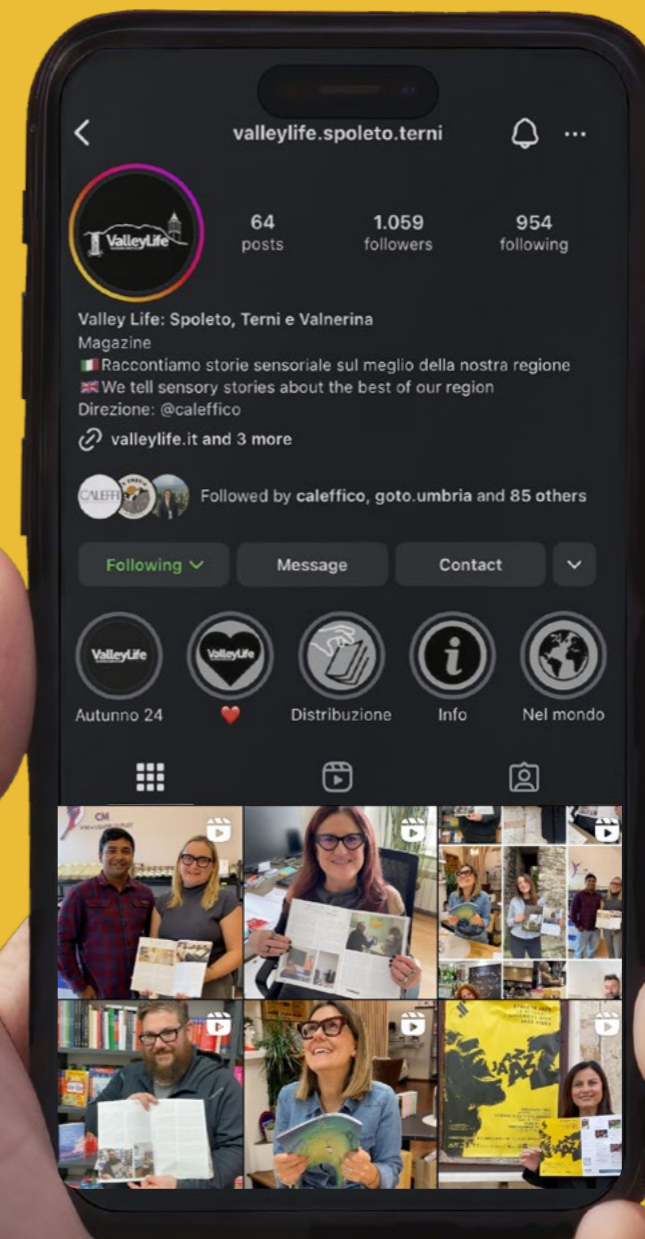
ValleyLife

SPOLETO, TERNI E VALNERINA

SEGUICI
PER VEDERE
I NOSTRI
CONTENUTI
DIGITALI!



@valleylife.spoletto.terni





LA NOSTRA CASA
È DOVE CREIAMO I
RICORDI PIÙ BELLI
CON LA NOSTRA
FAMIGLIA.

LA TUA AGENZIA IMMOBILIARE
POTREBBE ESSERE QUI.



Terni
Foto di César Fonseca | @cesarhfonseca



CALEFFI
COMUNICAZIONE
Tel. (+39) 339 102 9914





Terni
Foto di César Fonseca | @cesarhfonseca



@CESARHFONSECA

L'ATTORTA DI NATALE DI MANU

The Attorta di Natale by Manu

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

C'è qualcosa di straordinariamente confortante nel gustare una fetta di Attorta di Natale, un dolce natalizio che scalda il cuore e la casa. Con la sua crosta dorata e friabile e il ricco ripieno aromatico, questo dessert tradizionale è l'essenza dei ritrovi familiari e dell'allegria delle feste. A Il Piccolo Bar di Spoleto, troverai una versione irresistibile, preparata a mano con amore da Manu, che esprime tutta la magia di questo amato dolce umbro.

Il nome "Attorta" deriva dalla parola italiana "attorcigliata", perché la sfoglia viene stesa, farcita con un ripieno a tema natalizio, e poi elegantemente attorcigliata su sé stessa. Ogni famiglia ha la propria versione della ricetta, tramandata di generazione in generazione, ed è convinta che la propria sia la migliore. La versione di Manu è un capolavoro, realizzata con una delicata sfoglia a base di uova, vino bianco, olio d'oliva e acqua. Il ripieno, una sinfonia di sapori, combina mele marinate nel mistrà e zucchero, noci e nocciole tritate, scaglie di cioccolato fondente e cacao.

Il vino nella sfoglia dona una consistenza croccante e ideale dopo la cottura. Più di un semplice dessert, l'Attorta di Natale racchiude il calore, l'amore e le tradizioni del Natale: un sapore di casa da condividere con le persone più care.

There's something uniquely comforting about biting into a slice of Attorta di Natale, a Christmas treat that warms both heart and home. With its flaky, golden crust and rich, aromatic filling, this traditional dessert is the essence of family gatherings and festive cheer. At Il Piccolo Bar in Spoleto, you'll find an irresistible handmade version lovingly prepared by Manu, capturing the magic of this cherished Umbrian sweet.

The name "Attorta" comes from the Italian word for "twisted" because the dessert's dough is rolled out, filled with a Christmas themed mixture, and then elegantly twisted into shape. Each family has its own version of the recipe, passed down through generations, and every family swears theirs is the best. Manu's take on Attorta is a masterpiece, crafted with a delicate dough of eggs, white wine, olive oil, and water. The filling, a medley of marinated apples in mistrà and sugar, chopped walnuts and hazelnuts, dark chocolate flakes, and cocoa, is a symphony of flavors.

The wine in the dough ensures a crispy, satisfying texture after baking. More than just a dessert, Attorta di Natale embodies the warmth, love, and traditions of Christmas—a taste of home to share with the ones you cherish most.



Info:

Il Piccolo Bar

Piazza della Vittoria – Spoleto (PG)

Tel. (+39) 392 8421194 | @ilpiccolobar_



ValleyLife

RIVISTA PANEUROPEA

DIVENTA NOSTRO PARTNER JOIN OUR CLUB

PER INFORMAZIONI GENERALI

Dr. Simone Bandini
Tel. 339 7370104
www.valleylife.it • info@valleylife.it

PER LE SINGOLE RIVISTE:

Chianti e Valdelsa

Direttore: Sebastiano Pedani
Tel. Tel. 335 1397061 • info@chiantidigital.it
Greve in Chianti (FI)

Siena, Valdorcina & Amiata

Direttore: Jori Diego Cherubini
Tel. 328 5816968 • jori.cherubini@gmail.com
Abbadia San Salvatore (SI)

Alto Tevere e Valtiberina Toscana

Direttori: Diego Innocentini e Giovanni Marini
Tel. 339 5994122 (Diego) • diego.innocentini@dinamo3d.com
Tel. 327 1070267 (Giovanni) • giovanni.marini@dinamoadv.com
Città di Castello (PG)

Valdichiana e Lago Trasimeno

Direttrice: Benedetta Ceccarelli
Tel. 375 9114804 • benedettacheccarellistudio@gmail.com
Chianciano Terme(SI)

Arezzo e Casentino

Direttore: Otello Celia
Tel. 320 0414550 • cotonedigitale@gmail.com
Città di Castello (PG)

Perugia e Valle Umbra

Direttore: Federico Donti
Tel. 335 1936385 • effedidesign@hotmail.com
Perugia

Mugello e Valdisieve

Direttori: Filippo Gurioli e Francesco Lucherini
Tel. 329 9621165 (Filippo) • 338 2211089 (Francesco)
digifloagenzia@gmail.com
Borgo San Lorenzo (FI)

Firenze

Direttore: Gianluca Bianchini
Tel. 335 6380025 • gianluca@bmvision.it
Scandicci (FI)

Valdarno e Valdambra

Direttrice: Claudia Stocchi
Tel. 055 9103534 • info@stocchiadv.it
Montevarchi (AR)

Spoletto, Terni e Valnerina

Direttore: Guilherme Caleffi Spindola
Tel. 339 102 9914 • spoletto@valleylife.it
Spoleto (PG)

Gubbio e Alto Chiascio

Direttrice: Paola Butera
Tel. 350 0370390 • paola.butera@gmail.com
Gubbio (PG)





Terni
Foto di César Fonseca | @cesarhfonseca



@CESARHFONSECA

QUESTA CARTA SI
È TRASFORMATA
IN UNA SPLENDIDA
RIVISTA DOPO
AVER RICEVUTO
L'INCHIOSTRO.

ANCHE LA TUA
PELLE PUÒ
VIVERE QUESTA
TRASFORMAZIONE.

IL TUO STUDIO DI TATUAGGI
POTREBBE ESSERE QUI.

CALEFFI
COMUNICAZIONE

Tel. (+39) 339 102 9914

Contattaci:





WINTER BREAK

UMBRIA
INTERNATIONAL AIRPORT
SAN FRANCESCO D'ASSISI

LONDRA 
STANSTED

DA
22*€

CAGLIARI 

DA
15*€

BERGAMO 

DA
45*€

PALERMO 

DA
17*€

CATANIA 

DA
15*€

TIRANA 

DA
25*€

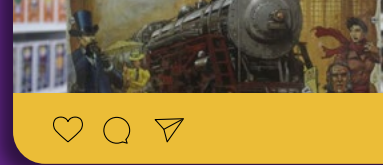
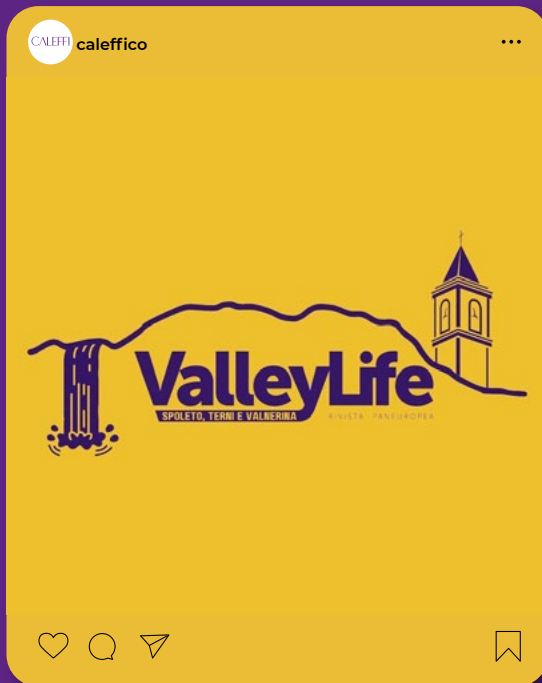
WINTER 24/25

GRAZIE CARI
LETTORI PER AVER
LETTO LA VERSIONE
INVERNALE DI
VALLEY LIFE:
SPOLETO, TERNI E
VALNERINA.

BUONE FESTE!

CI VEDIAMO IN PRIMAVERA!





SOCIAL MEDIA
MANAGEMENT A CURA DI

CALEFFI
COMUNICAZIONE

Tel. (+39) 339 102 9914

Seguici su
Instagram



CALEFFICO