

Venerdì 3 settembre

Ore 18.00

VISITA AL MUSEO ETNOGRAFICO DELLA LUNIGIANA

Via dei Mulini snc - Villafranca in Lunigiana

Un museo che racconta l'essenza della Lunigiana, una terra, da sempre, di contadini e pastori che hanno saputo creare una forte cultura che segna i paesi, le case, i ricordi e le tradizioni. Qui c'è il santuario di questo, il luogo che conserva, ricorda, tramanda il sapere, la vita, i pensieri. Obiettivo del Museo è presentare al visitatore la cultura popolare e contadina in ogni suo aspetto, in modo da offrire un quadro preciso ed esaustivo sul modo di vivere, sugli usi ed i costumi, sulle attività domestiche, agricole ed artigianali, sulle credenze e sulle espressioni della religiosità popolare che hanno caratterizzato gli abitanti del territorio della Val di Magra attraverso i secoli fino alla prima metà del XX secolo.

Sabato 4 settembre

ore 9.30

UNA GIORNATA COL PASTORE

Punto Informazioni Pieve di Sorano, Via Ponte Provinciale 64 – Filattiera

Una giornata col pastore, a spasso con il gregge e i pastori sul tracciato della **Via Francigena** Toscana: la vita del gregge, i cani da conduzione e da guardia, la mungitura, il formaggio, un'esperienza all'aria aperta assaporando antichi saperi.

Ore 19,00

DEGUSTAZIONE AGRIPODERE IL FALCO

Via chiosi alti 13 (consigliamo di inserire su Google Maps AGRIPODERE IL FALCO e non l'indirizzo che porterebbe fuori strada.

L'agripodere, situato sulle colline di Pontremoli, vanta una splendida vista fino alle Alpi Apuane. E' dotato di piscina panoramica e ristorante, dove è possibile gustare i prodotti del suo orto sinergico. I tre fabbricati che lo compongono sono stati ristrutturati nel rispetto dello stile rustico toscano e ideato per essere ecosostenibile: è plastica free e utilizza le energie del solare e fotovoltaico.

La degustazione

- Selezione di antipasti: affettati, torta d'erbi, sgabei, frittatina
- Testaroli al pesto
- Selezione di formaggi con le nostre marmellate
- 2 bicchieri di vino
- Caffè

Domenica 5 settembre

ore 17.15

VISITA GUIDATA ALLE GROTTI DI EQUI

via Buca 48, Equi Terme (Fivizzano)

Il complesso carsico delle Grotte di Equi è censito come 'geosito' dal Parco Regionale delle Alpi Apuane, riconosciuto come Geoparco nell'ambito della 'European Geoparks Network' UNESCO (EGN-GGN).

Il percorso di visita alle grotte di Equi comprende:

- **Le Grotte**

Le **Grotte di Equi** sono un esteso complesso carsico ipogeo, modellato nei millenni dall'erosione dell'acqua che ha formato cavità, cunicoli, sale, stalattiti, stalagmiti e laghi sotterranei di grande suggestione. **Il percorso turistico** consente di addentrarsi nelle grotte, già note nel '700, per scoprire affascinanti cavità con concrezioni ancora attive.

- **La Tecchia preistorica**

Nelle falesie del Parco si apre la **Tecchia di Equi**, un sito archeologico e paleontologico di rinomanza internazionale. Qui è allestita direttamente nell'area di scavo la **Mostra archeologica** con i reperti ritrovati, quali resti di animali preistorici (in particolare centinaia di **Orsi delle caverne**) e manufatti dell'Uomo di Neanderthal, rinvenuti durante gli ultimi 100 anni di scavi.

Lunedì 6 settembre

ore 18.00

VISITA ARCHIVIO MUSEO DEI MALASPINA

Piazza Malaspina, Mulazzo (MS)

Ubicato nel palazzo dei Malaspina di Mulazzo, il museo è dedicato alla storia della grande consortereria Malaspiniana di Lunigiana e del grande navigatore Alessandro Malaspina, attraverso oggetti, strumenti nautici, carte, documenti, manoscritti, libri che ne ricreano con grande suggestione la leggendaria figura. "Dall'Europa all'America. Un viaggio nella storia con Alessandro Malaspona il navigatore" è l'affascinante percorso guidato realizzato in occasione del Festival MutaMenti da Francesca Guastalli direttrice del museo.

Martedì 7 settembre

ore 22.30 circa (dopo il concerto)

VISITA AL CASTELLO MALASPINA DI TRESANA

Borgo di Tresana

Il Castello Malaspina di Tresana sorge su una rocca posta al culmine della stretta piana alluvionale del fiume Osca. Oggi proprietà della Fondazione Maneschi, appartenne ai **Marchesi Malaspina**

dello “**Spino secco**” (destra del fiume Magra), antica casata, di origini longobarde e conobbe nel corso dei secoli diverse fasi costruttive. La parte più antica è rappresentata da una **possente torre quadrangolare**, alta circa 27 m. e risalente all’ XI-XII secolo (si ritiene che il nome Tresana derivi da *turris sana* cioè “torre fortissima”). Nel corso dei secoli successivi il castello è stato ampliato. In particolare nel XIV- XV secolo la torre quadrangolare fu affiancata da una grande torre a base semicircolare. La visita guidata è un meraviglioso percorso alla scoperta di questa imponente struttura e della storia di Tresana.

Mercoledì 15 settembre

ore 16.30

FIVIZZANO IN EBIKE

Minitour in sella a ebike alla scoperta dei gioielli di Fivizzano e dintorni. Il tour toccherà l’antico borgo della Verrucola con castello e la chiesa romanica di Pognana per tornare infine in Piazza Medicea.

Giovedì 16 settembre

ore 18.00

DEGUSTAZIONE LA BOTTEGA DI ADO’

Via Nerino Garbuio snc, 54038 Montignoso (MS)

Sarebbe orgoglioso Nonno Ado’, classe 1883, se potesse vedere oggi la “Bottega” che porta il suo nome, un salumificio toscano artigianale che attraverso la sua famiglia continua una parte importante della sua lunga vita. Un modernissimo laboratorio nel cuore delle Apuane, perfettamente attrezzato sotto il profilo tecnologico e strutturale, ma con il cuore rimasto alla tradizione: ancora gli aromi vengono pestati nel mortaio di marmo per coglierne i veri sapori di una volta, le spezie vengono accuratamente selezionate dai migliori importatori e macinate al momento per mantenerne ogni loro profumo e il lardo conservato nelle vasche di marmo. Adolfo continua a vivere nella sua bottega con i suoi insegnamenti.

La degustazione

L'appuntamento si aprirà con una visita guidata all’interno dello stabilimento alle ore 18:00 (durata circa 30 minuti) successivamente si passerà nella zona esterna per la degustazione. I prodotti verranno serviti a fette su piatti singoli per ogni partecipante onde evitare assembramenti al buffet. I salumi saranno accompagnati da pane e vino.

Venerdì 17 settembre

ORE 15.30

VISITA A MONTE GIOGO

Sulla **cima del Monte Giogo**, montagna nel comune di Comano che separa la Lunigiana da Parma,

si trova un ex base nato un tempo punto d'osservazione e di ascolto strategico sullo scacchiere del Mediterraneo . Qui, a oltre **1500 metri** di altezza, lo sguardo si spinge **fino al Golfo della Spezia** ed addirittura, nelle giornate più terse si riesce a scorgere la sagoma della Corsica. Quattro **enormi parabole**, dal **diametro di oltre 20 metri**, trasformano questo luogo in un posto magico, surreale.

Sabato 18 settembre

Ore 10.00

TOUR PONTREMOLI BAROCCA - PONTREMOLI

Un viaggio alla scoperta del centro storico di Pontremoli e dei capolavori del suo barocco, Villa Dosi Delfini.

Un intreccio di capolavori artistici, scorci paesaggistici mozzafiato, raffinatezza e meraviglie.

Ore 15.00

VISITA A VILLA DOSI - PONTREMOLI

La visita a Villa Dosi è anzitutto un viaggio nel tempo e nella storia, ma anche un itinerario mozzafiato tra affreschi, statue in marmo, ricchi arredi appartenenti a varie epoche e stili, quadri di grandi pittori.

Ore 19,00

DEGUSTAZIONE AGRIPODERE IL FALCO

Via chiosi alti 13 (consigliamo di inserire su Google Maps AGRIPODERE IL FALCO e non l'indirizzo che porterebbe fuori strada).

L'agripodere, situato sulle colline di Pontremoli, vanta una splendida vista fino alle Alpi Apuane. E' dotato di piscina panoramica e ristorante, dove è possibile gustare i prodotti del suo orto sinergico. I tre fabbricati che lo compongono sono stati ristrutturati nel rispetto dello stile rustico toscano e ideato per essere ecosostenibile: è plastica free e utilizza le energie del solare e fotovoltaico.

La degustazione

- Selezione di antipasti: affettati, torta d'erbi, sgabei, frittatina
- Testaroli al pesto
- Selezione di formaggi con le nostre marmellate
- 2 bicchieri di vino
- Caffè

Domenica 19 settembre

ORE 18.30

DEGUSTAZIONE AZIENDA BIOLOGICA BORIASSI

Via dei pini 19, Fosdinovo (MS)

Azienda agricola da oltre 100 anni e azienda biologica dal 1973. Bisogna fare un lungo salto indietro nel tempo: un secolo e quattro generazioni, per ritrovare le radici dell'Azienda Biologica Boriassi. Una tradizione contadina che nasce dall'amore per la terra e i suoi frutti più semplici.

Tra i Colli di Luni, agli inizi del 1900, Rosa e Antonio Galletti cominciano a produrre vino e olio, passando poi i segreti di questa passione prima al genero Aprile Boriassi e, di generazione in generazione, al nipote Giancarlo Boriassi e ai suoi figli Boris e Mirco.

Proprio da questa terra, culla di una lunga tradizione vitivinicola che si perde tra la storia etrusca e romana, nascono ancora, oggi come una volta, il Vermentino e tutti i prodotti della Cantina Boriassi.

Degustazione dei nostri due Vermentini Linaro e Mezzaluna accompagnati dalla nostra focaccia o torte di verdura

Venerdì 24 settembre

ore 18.00

VISITA GUIDATA ALL'ACCADEMIA DELLE BELLE ARTI DI CARRARA

via Roma 1, Carrara

L'Accademia di Belle Arti di Carrara è ospitata in un complesso monumentale composto da due edifici di notevole importanza storico documentaria, il Castello di Carrara, imponente rocca medievale/rinascimentale e il cosiddetto "Palazzo del Principe", la residenza per il ramo cadetto della famiglia Cybo Malaspina.

Al piano terra si trovano la cosiddetta Sala campionario dei marmi, con una delle più importanti e complete marmoteche del territorio apuano, la Biblioteca dove sono conservate opere di grandissimo valore come l'edizione completa dell'Enciclopedia di Diderot e D'Alembert o raccolte di incisioni di Piranesi e il cortile rinascimentale della Rocca con il loggiato a colonne doriche in marmo di Carrara sotto cui sono conservati reperti Lunensi, marmi rinascimentali e il notissimo bassorilievo di Fantiscritti. Al piano superiore si aprono l'Aula Magna, le Aule di Anatomia con reperti databili al XVIII secolo, la sala Professori, la Direzione, la Presidenza e il loggiato decorato dagli affreschi di Francesco e Giovanni Battista Ghirlanda nel XVII secolo.

La visita, a cura dell'Associazione Amici dell'Accademia di Belle Arti di Carrara, percorre le sale più importanti con l'illustrazione delle tante opere d'arte conservate nel complesso monumentale e Istituto di Alta cultura: la Gipsoteca, con i gessi di Canova, Bartolini, Thorwaldsen, i dipinti, le incisioni.

Sabato 25 settembre

ore 9.30

CACCIA AL TESORO NATURALE LOC. APELLA

Agriturismo Montagna Verde, loc. Apella (Licciana Nardi)

Caccia al tesoro naturale: una divertente attività per famiglie tra il borgo di Apella e il Bioparco Abete Bianco alla ricerca di forme, suoni e colori della natura tra antiche leggende e tradizioni popolari.

Attraverso l'esplorazione dell'ambiente naturale impareremo ad osservare, conoscere e comprendere la ricchezza e la biodiversità del nostro territorio, a riscoprire l'importanza delle piccole cose ed il contatto con la Natura.

I racconti di storie e leggende passate ci riporteranno indietro nel tempo alla scoperta dell' "antico tesoro" della tradizione orale contadina e montana.

Domenica 26 settembre

ore 9.30

PEDALA E GUSTA IN LUNIGIANA: Pedala e Gusta tra Borghi e Boschi

Pedala e gusta tra borghi e boschi: Natura e Storia convivono in questo tour di giornata intera tra Borghi rurali, antichi ponti e Boschi di castagni, ad ogni pedalata una scoperta! Un tour attraverso l'essenza rurale e più vera della Lunigiana, tra borghi e boschi, luoghi che erano il cuore pulsante di questa Valle e che raccontano storie e leggende.

Si inizia a pedalare dal Bike Center a Filattiera, lungo la **Via Francigena**, di fronte alla **Pieve di Santo Stefano di Sorano**, cuore della Lunigiana fin dai tempi delle Statue Stele.

Da qui si sale al borgo di Malgrate e al suo Castello, e da qui alla scoperta dei borghi d'Appennino sopra Bagnone: Corlaga, Vico, Treschietto, sino al Castagneto centenario di Iera, luogo simbolo della coltivazione del Castagno, l'albero del pane.

Pranzo e Degustazione di prodotti tipici in un agriturismo o aziende agricole della Valle del Bagnone.

Sabato 2 ottobre

a partire da ore 10.00

VISITA ALLA FORTEZZA DELLA BRUNELLA

Via Brunella, 54011 Aulla MS

La Fortezza della Brunella è uno splendido esempio di architettura militare risalente alla prima metà del XVI secolo. Edificata con la stessa bruna roccia vulcanica che costituisce lo sperone su cui è sorta, forma tutt'uno con la collina, assumendo un suggestivo aspetto monolitico.

E' stata la prima grande struttura militare difensiva e offensiva costruita nella Lunigiana interna dopo l'introduzione delle armi da fuoco, tra il 1470 e il 1540. La fortezza racchiude il Museo di

storia naturale della Lunigiana la cui visita offre una descrizione completa e innovativa del paesaggio lunigianese, incentrando l'attenzione del visitatore sul rapporto tra le attività umane della civiltà agro-silvo-pastorale e le risorse naturali.

Domenica 3 ottobre

ore 18.00

MASSA IN CONTRAPPUNTO

Inedito percorso di trekking urbano che si srotolerà per il centro storico insieme al racconto sugli aspetti musicali della città: personaggi che hanno avuto i natali a Massa ed alcuni aneddoti. I partecipanti inoltre saranno coinvolti nell'osservazione di palazzi e vie che hanno a che fare con la Musica ed i protagonisti massesi. Il tutto condito da pillole botaniche relative agli strumenti musicali e completato alle 19.30 da una degustazione presso il punto ristoro del Castello Malaspina dei vini della società agricola Vigne Conti abbinati a prodotti del territorio. Trekking urbano:

L'idea alla base del trekking è quella di coinvolgere i partecipanti in un racconto sui personaggi che hanno fatto la storia musicale della città di Massa. Il tema della Musica e dei suoi protagonisti ci accompagnerà alla scoperta di alcuni luoghi del centro storico e fornirà il filo conduttore che ci porterà al Castello. Il trekking tematico è stato creato appositamente per questa occasione ed è al momento inedito.