

il *Gusto*
passeggiata di una
ata

Vino
& fiori

13 14
APRILE 2024
dalle ore 10:00
alle ore 19:00

Lucia
Cuffaro

Valtellina
SONDRIO

ti prende
per la gola

green
activity



Programma e prenotazioni
sondriotiprendeperlagola.it
visitasondrio.it

Domenica 14

incontra **Tina e Milo**, le mascotte
ufficiali dei Giochi Olimpici
e Paralimpici invernali
Milano Cortina 2026

ERBE SPONTANEE E BENESSERE

con
Lucia Cuffaro

Domenica · dalle ore 10:00 alle ore 12:00
Sala Celestino Pedretti, Teatro Sociale Sondrio

Preparazioni in cucina ed erbe spontanee
per il benessere e la longevità, con alimenti sani
e piante selvatiche della Valtellina.

Workshop su pane e pizza a lievitazione naturale
con pasta madre, verdure fermentate, bevande
vegetali fatte in casa, germogli di legumi, cereali
e di verdure.

Focus sulle erbe e i fiori selvatici che, non solo
offrono un gusto unico in cucina, ma sono anche
ricchi di sostanze nutritive e benefiche per la salute.

Ricette sane, gustose e facili da preparare
a casa, consigli base su quali erbe e fiori spontanei
raccolgere in primavera in Valtellina.

Iscrizione obbligatoria
su sondriotiprendeperlagola.it
Attività gratuita



FORAGING:
passeggiata
"La via delle erbe"

Sabato · ore 14:00 e 15:30
Domenica · ore 10:00 e 14:00
Durata: 2 ore circa

Ritrovo: Hotel della Posta, Piazza Garibaldi
in collaborazione con *VentiVenti APS*

Camminata verso il ponte
della Contrada Gombaro con la naturalista
per conoscere meglio le erbe selvatiche
e le loro proprietà.
A fine passeggiata degustazione di erbe
spontanee in cucina.

Iscrizione obbligatoria
su sondriotiprendeperlagola.it
Attività gratuita



**Iscriviti alle attività
su prenotazione:**
sondriotiprendeperlagola.it
visitasondrio.it

INFOPOINT: Tel. 0342 526299
e-mail: turismo@comune.sondrio.it



Città di Sondrio



Valtellina



Consorzio dei Comuni
del Bacino Imbrifero Montano
dell'Adda



UNIONE
PROVINCIA DI SONDRIO
CONFCOMMERCIO
COMMERCIO TURISMO SERVIZI PROFESSIONI



COLDIRETTI



CONFINDUSTRIA
LECCO E SONDRIO



MVSA



CA ST



SONDRIO CAPOLUOGO ALPINO
cinquecento anni

Fondazione
CARIPLO



green activity



E-BIKE TOUR GUIDATI

Sabato e domenica · ore 10:00 e ore 14:00
Durata: 2 ore circa

Visita guidata in E-Bike nelle contrade di Sondrio per la Via Dei Terrazzamenti, immersi in un panoramico paesaggio, passando dagli storici vigneti della Valtellina con i suoi muretti a secco patrimonio UNESCO.

In collaborazione con *ValtelBike Tour*

Programma: ritrovo presso la Ciclostazione di Sondrio in Piazzale Bertacchi (stazione ferroviaria).

Pedalando per le vie di Sondrio arriveremo al Santuario della Madonna della Sassella, la Contrada di Triasso, Mossini e Ponchiera con la sua panoramica Passerella sulle Cassandre e sulla città di Sondrio.

€5,00 con e-bike di proprietà
€20,00 con noleggio e-bike

Iscrizione obbligatoria su sondriotiprendeperlagola.it
*obbligatorio abbigliamento sportivo e casco



GIORNATA ECOLOGICA

Domenica

Per info e prenotazioni: sondriotiprendeperlagola.it

Ritrovo: Quartiere La Piastra

Ripuliamo insieme il quartiere e gli spazi aperti tra gli edifici e i giardini.

A seguire merenda e intrattenimento musicale.

PERCORSO BOTANICO

Sabato · ore 10:30 | Ritrovo: Quartiere La Piastra

Iscrizione obbligatoria su sondriotiprendeperlagola.it

YOGA CON BAGNO SONORO

Sabato · ore 16:30 | Durata: 2 ore
Ritrovo: Sala Celestino Pedretti, Teatro Sociale Sondrio

in collaborazione con *Associazione sportiva Libellula*

L'esperienza dello yoga con accompagnamento musicale seguito dal bagno sonoro.

Un breve viaggio dentro di sé per acquisire pace, benessere e senso di armonia.

Iscrizione obbligatoria
su sondriotiprendeperlagola.it

Attività gratuita

*consigliato abbigliamento comodo e tappetino

YOGA NELLA NATURA

Domenica · ore 14:30 e 16:15 | Durata: 1 ora e 30
Ritrovo: punto di ristoro, Parco Adda Mallero Renato Bartesaghi

in collaborazione con *Associazione sportiva Libellula*

2 lezioni differenti di Hata Yoga livello open/base.

Iscrizione obbligatoria
su sondriotiprendeperlagola.it

Attività gratuita

*consigliato abbigliamento comodo e tappetino

WINE YOGA

Sabato e domenica · ore 11:00, 13:30, 15:15
Durata: 1 ora e 30 circa
Ritrovo: Piazza Quadrivio

Dalla cantina allo yoga nei vigneti

in collaborazione con la Cantina Alberto Marsetti
Le proprietà del vino abbinare alla disciplina dello yoga, visita in cantina e degustazione.

€5,00 a persona

Iscrizione obbligatoria
su sondriotiprendeperlagola.it

*abbigliamento comodo e portare tappetino

il Gusto di una passeggiata

PERCORSO LIBERO alla Passerella sulla gola delle Cassandre

Due passi nei dintorni di Sondrio tra storia e natura, passeggiando tra i vigneti per arrivare alla vista mozzafiato dalla Passerella.

📍 **Percorso consigliato:** Piazza Garibaldi- Piazza Cavour - sosta a Fracaiolo (antico lavatoio) Lungo Mallero - attraversamento del Ponte del Gombaro fino alla salita che porta al Borgo di Maioni per giungere in pochi minuti alla Passerella sospesa.

Sul percorso e in città
soste di gusto street food

Sciatt & Beer SULLA PASSERELLA

Acquista e degusta i tuoi sciatt da passeggio con le migliori birre artigianali di Pintalpina.

📍 **Passerella delle Cassandre**

POLENTERIA

Assaggi gratuiti

📍 **Piazza Garibaldi**

Ti racconto Sondrio

Iscriviti alle attività su prenotazione

SONDRIO TRA '800 E '900

Sabato e domenica · dalle 11:00 alle 12:30

Ritrovo: Infopoint, Piazza Campello

Tra Ottocento e Novecento Sondrio vive un vero e proprio rinnovamento urbanistico che rimodella il volto della città.

A livello architettonico e culturale è il momento in cui si leggono di più le tracce del ruolo della nostra città come Capoluogo.

📍 **Tappe:** Piazza Campello, Via Piazzini, Villa Quadrio, Via dei Palazzi, Piazza Cavour, Palazzo Martinengo, Piazza Garibaldi, Palazzo Muzio.

Accompagnamento con guida turistica abilitata



Percorso inclusivo adatto a pubblici speciali e possibilità di utilizzo di Joelette dell'Associazione Dappertutto, su prenotazione.

Iscrizione obbligatoria
su sondriotiprendeperlagola.it
Attività gratuita



AGRIAPERITIVO

Sabato

📍 **Mercato Agricolo Coperto**



LA CITTÀ DI SONDRIO NEL MEDIOEVO

Sabato e domenica · dalle 14:30 alle 16:00

Ritrovo: Infopoint, Piazza Campello

Una passeggiata guidata alla scoperta di una Sondrio poco nota, la Sondrio Medievale la cui storia si interseca con quella della famiglia De Capitani e di Castello Masegra.

Attraverso le vie storiche, si compirà un viaggio nel tempo alla ricerca dei segni del medioevo e delle tracce nascoste del nostro passato.

📍**Tappe:** Piazza Campello, Giardini Sassi, Piazza Quadrivio e porta Prada, Scarpatetti e Porta Scarpatetti, Masegra, Crap, Scalinata Ligari, Piazza Cavour, Via Beccaria, Palazzo Martinengo (mura), Porta di Cugnolo, Piazza Campello.

Accompagnamento con guida turistica abilitata

Iscrizione obbligatoria
su sondriotiprendeperlagola.it
attività gratuita

PERCORSO *di-vino*

Trekking breve · 2 ore

Sabato e domenica · dalle 10:30 alle 12:30

Ritrovo: Infopoint, Piazza Campello

Una passeggiata a passo lento partendo dal centro cittadino sulle tracce del Sacro Monte Incompiuto e le sue cappelle.

Un itinerario storico e religioso immerso nei terrazzamenti vitati, la cui arte di costruzione è stata dichiarata patrimonio UNESCO.

📍**Tappe:** Sacro Monte Incompiuto, Santuario della Madonna della Sassella Triasso, Sant'Anna, ex Convento di San Lorenzo, Contrada Maioni, Gombaro, Fracaiolo, Piazza Cavour, Piazza Campello.

Con accompagnatore di media montagna abilitato
*abbigliamento sportivo e scarpe da trekking fortemente consigliati

Iscrizione obbligatoria
su sondriotiprendeperlagola.it
Attività gratuita

PERCORSO *Era Sassella e Cassandre*

Trekking lungo · 4 ore

Sabato e domenica · dalle 9:30 alle 13:30

Ritrovo: Infopoint, Piazza Campello

Piazza Campello sarà punto di partenza e di arrivo del trekking ad anello tra Sondrio e Castione, attraversando le Gole delle Cassandre sulla passerella sospesa a 100 mt di altezza.

Un percorso tra i terrazzamenti vitati alla scoperta di storia, arte ed enogastronomia.

📍**Tappe:** Santuario della Madonna della Sassella, Incisioni rupestri, ex Convento di San Lorenzo, Contrada Maioni e la passerella sulle Cassandre, Castello Masegra, Scarpatetti, Via dei Palazzi, Piazza Campello.

Con accompagnatore di media montagna abilitato
*abbigliamento sportivo e scarpe da trekking fortemente consigliati

Iscrizione obbligatoria
su sondriotiprendeperlagola.it
attività gratuita



Vino & fiori

Allestimenti floreali
per colorare la città

*Iscriviti
alle attività
su prenotazione*

Inaugurazione mostra

Sondrio. LA TUA STORIA

Mostra fotografico-documentaria
Sale espositive Castello Masegra
Inaugurazione sabato 13 aprile · ore 17:30

Una mostra fotografico-documentaria dedicata a Sondrio e alla sua storia. Attraverso i documenti, le foto storiche e le opere d'arte del MVSA - Museo Valtellinese di Storia e Arte potremo fare un viaggio nel tempo, alla scoperta di Sondrio, della sua storia, dei suoi monumenti e dei suoi abitanti, grazie anche alla partecipazione di alcuni cittadini.

Visitabile dal giovedì alla domenica,
dalle ore 10:00 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 18:00

WORKSHOP L'ARTE DEL KOKEDAMA

Sabato · ore 14:30 e 17:30

Domenica · ore 11:00 e 15:00

Durata: 2 ore circa

Ritrovo: **tensostruttura Piazza Garibaldi**

Impara a creare il tuo Kokedama.

Realizzalo e portalo a casa.

In collaborazione con *Ophelia Floral Studio*

€15,00 a persona

Iscrizione obbligatoria
su sondriotiprendeperlagola.it

DEGUSTAZIONE TRA ROSE E ROSÈ

Sabato · ore 17:00 e 18:15

Domenica · ore 12:00, 15:00 e 16:30

Ritrovo: **Sala mostre Palazzo Pretorio**

Una degustazione guidata alla scoperta del vino rosé valtellinese, accompagnata da... rose!

Iscrizione obbligatoria
su sondriotiprendeperlagola.it
attività gratuita

WINE TOUR IN CARROZZA

Sabato · ore 15:00, 15:30, 16:00,

16:30, 17:00, 17:30, 18:00

Durata: 30 minuti circa

Ritrovo: **Piazza Cavour**

Giro in carrozza in città e degustazione con Cantina 1881.

€5,00 a persona

Iscrizione obbligatoria
su sondriotiprendeperlagola.it