

UNA GUIDA INTERATTIVA SULLE
**MERAVIGLIE
DEL PIEMONTE**

**4 BORGHI DA VIVERE
LENTAMENTE**



PRIMA DI INIZIARE

**Clicca sui nomi dove trovi
questo segno, verrai
indirizzato a contenuti
interattivi di
approfondimento!**



Tutti i contenuti testuali e visivi della guida sono di esclusiva proprietà dell'autore.

L'acquisto è destinato unicamente all'acquirente e ne è vietata la copia, la distribuzione, la condivisione o qualsiasi altra forma di utilizzo non autorizzato. Ogni violazione del diritto d'autore sarà perseguita secondo le normative vigenti, con possibili conseguenze legali e penali.

Questa guida fornisce informazioni a scopo puramente informativo. L'autore non si assume alcuna responsabilità per eventuali variazioni, imprecisioni o conseguenze derivanti dall'uso delle informazioni, incluse modifiche ai servizi citati o rischi legati ad attività suggerite. Si consiglia di verificare sempre direttamente con le strutture e di agire con prudenza.

La vendita di questa guida in formato digitale è pienamente legale e conforme alle normative vigenti. L'attività è svolta nel rispetto del codice ATECO corrispondente alla vendita di prodotti digitali e pubblicazioni online. Il contenuto è redatto con cura e basato su informazioni disponibili al momento della pubblicazione.

Questa guida nasce
da tempo, attenzione
e tanto lavoro fatto
con il cuore.

Se l'hai scelta è
perché senti questo
valore.

Ti chiedo di
custodirla per te, con
la stessa cura con cui
è stata creata, così che
questo scambio di
fiducia possa
continuare a far
fiorire tanta bellezza!





NON PERDERTI

La bottega nelle valli



PER APPROFONDIRE

Visita il mio blog



Guarda il mio canale youtube



E il mio Instagram



Buon
viaggio!



Questa guida nasce da un modo preciso
di stare nei territori.

Andarci piano.

I borghi che trovi qui sono luoghi che
parlano sottovoce.

Che ti dicono qualcosa solo se ti
fermi abbastanza.

In queste pagine li attraverseremo
così:

non come tappe turistiche, ma come
presenze vive.

Ti racconterò cosa c'è da conoscere,
cosa vale la pena capire,
e perché certi dettagli – una pietra,
una strada, un silenzio –
possono raccontare molto più di una
lista di cose da fare.

Forse alcuni di questi borghi li hai
già visti.

Ma non è detto che tu li abbia davvero
sentiti.

Questa guida è un invito a tornarci con
uno sguardo diverso,
a lasciare che i luoghi facciano
quello che sanno fare meglio:
restare addosso, piano.



I borghi che meritano attenzione sono molti più di quattro.

Questi li ho scelti perchè sono come casa mia: li conosco come le mie tasche perchè li vivo da molto tempo; sono luoghi in cui torno, che continuo a osservare, e che ogni volta mi restituiscono qualcosa di diverso.

Non rappresentano “i più belli” né i più famosi, ma raccontano bene il mio modo di attraversare i territori: fermarmi, ascoltare, lasciare che siano i luoghi a parlare.

Sono quattro borghi che sussurrano piano, e proprio per questo avevano bisogno di spazio.

P A R O L A D ' O R D I N E :
L E N T E Z Z A

Questa non è una guida da
consultare in fretta.

È un luogo di respiro.

Dentro troverai cose da leggere,
da guardare, da ascoltare, link su
cui tornare con calma.

L'intento non è "arrivare", ma
stare nel viaggio.

Puoi aprirla a piccoli passi, non
tutta insieme, tenerla per un
momento adatto e lasciarla
decantare.

Qui non si scorre come su un
social: il tempo va piano.

non è tutta



ALLA FINE DEI BORGHİ TI
ASPETTANO DUE PICCOLI REGALI
CHE HO PENSATO PER TE.
NON CERCARLI SUBITO.
ARRIVACI SEGUENDO IL RITMO
LENTO DELLA GUIDA, E LASCIA
CHE SIANO LORO A TROVARTI.

LE TAPPE DI QUESTO VIAGGIO

1

SAMBUCO ✨

Una soglia silenziosa dell'alta Valle Stura, un borgo che custodisce il ritmo lento delle case in pietra e l'eco antica del vento che sale verso il colle.

2

ELVA ✨

Un balcone sospeso sopra la Valle Maira, dove la luce si posa sui prati alti e ogni sentiero racconta una storia di resistenza e di bellezza isolata.

3

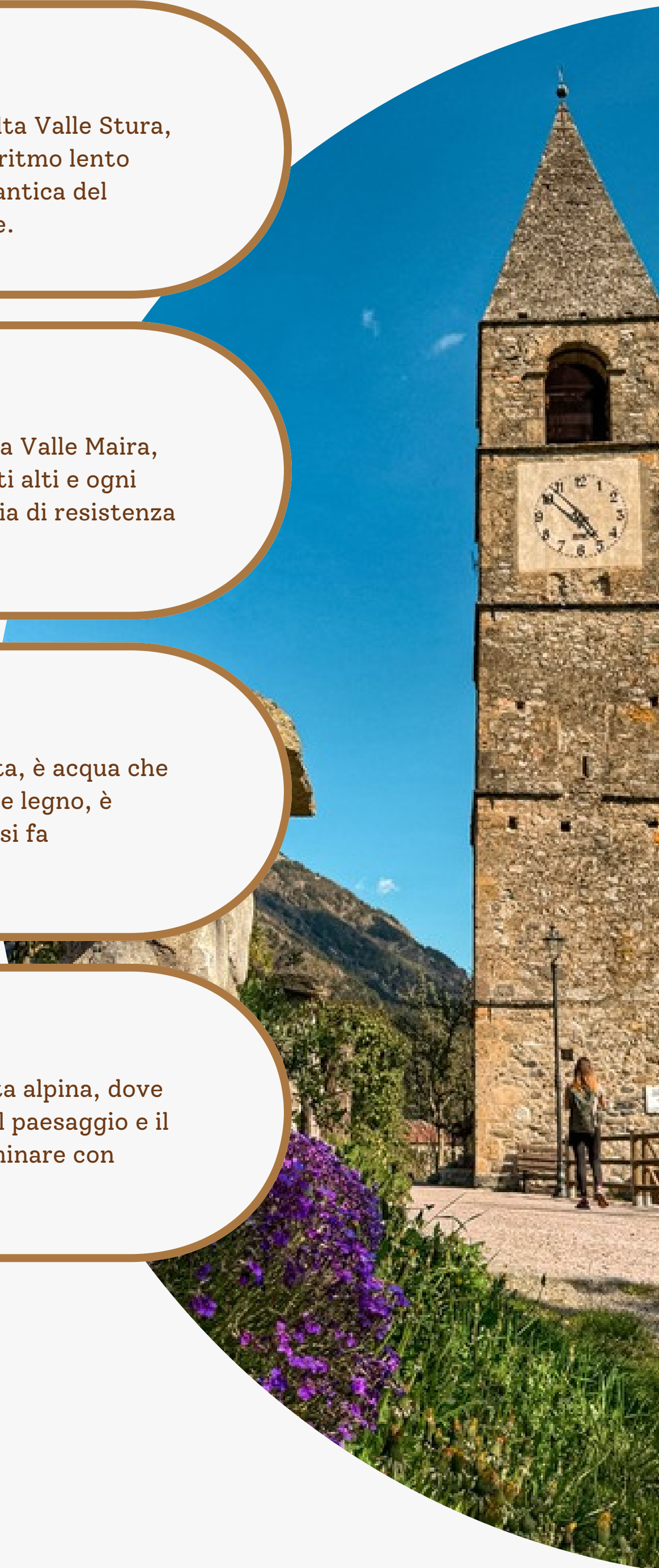
CHIANALE ✨

Una perla della Valle Varaita, è acqua che scorre tra le case di pietra e legno, è frontiera, è montagna che si fa essenziale.

4

OSTANA ✨

Un esempio raro di rinascita alpina, dove l'architettura dialoga con il paesaggio e il futuro ha imparato a camminare con rispetto.

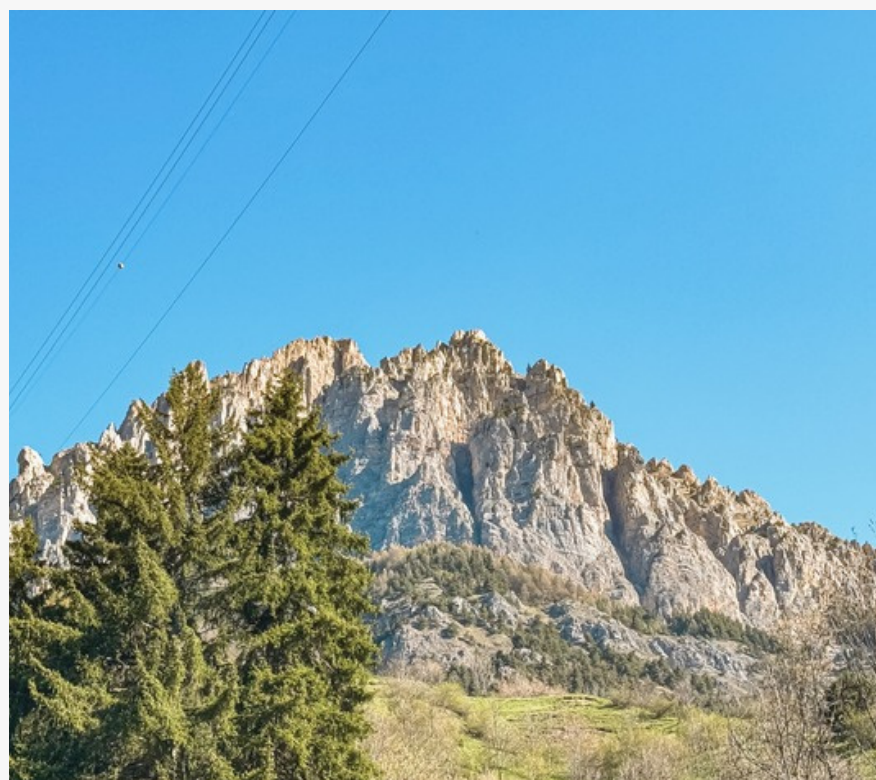


SAMBUCO: UNA PERLA AI PIEDI DEL MONTE BERSAIO

Sambuco è uno dei borghi più **autentici** dell'alta Valle Stura, raccolto ai piedi del Monte Bersaio che ne disegna l'orizzonte e ne custodisce il silenzio.

Tra le sue borgate in pietra, da percorrere a piedi con lentezza, si incontra l'anima pastorale del paese, legata alla **pecora sambucana**, simbolo di una montagna che resiste e si rinnova.

E poi le api, tra prati e fioriture d'altitudine: un'esperienza ravvicinata che racconta quanto fragile e prezioso sia l'equilibrio di questi luoghi.





MICHELANELLEVALLI

IL BORGO ATTRAVERSATO A PASSO LENTO



Nonostante il cuore del borgo sia raccolto e silenzioso, ogni suo angolo custodisce storie e meraviglie da scoprire: dalle chiese che ne raccontano la spiritualità, alla cultura occitana che ne attraversa le voci, fino alle tracce di una storia che ancora oggi si lascia leggere tra le pietre.

Cappella di San Giuliano: origine medievale, ricostruita nel XVIII secolo, con monofore in tufo.

Torre Civica di San Bartolomeo: torre di avvistamento a cinque piani con cuspide; alla base nodo dei Savoia e iscrizione del 1451.

Chiesa Parrocchiale di Santa Maria:
XV secolo.

Centro di Documentazione di Valle:
nelle ex scuole, info e
attività su storia e cultura
info apertura [+39 0171 96690](tel:+39017196690)



LA LINGUA E LA CULTURA OCCITANA



Questo borgo fa parte dell'area occitana, una regione culturale alpina unita dalla lingua d'oc, parlata tra le valli del Cuneese, del Torinese, il sud della Francia e la Val d'Aran in Spagna. Una lingua antica, non un dialetto, che ancora oggi custodisce musica, danze e memoria di queste terre di confine.



IL MIELE E L'APITERAPIA



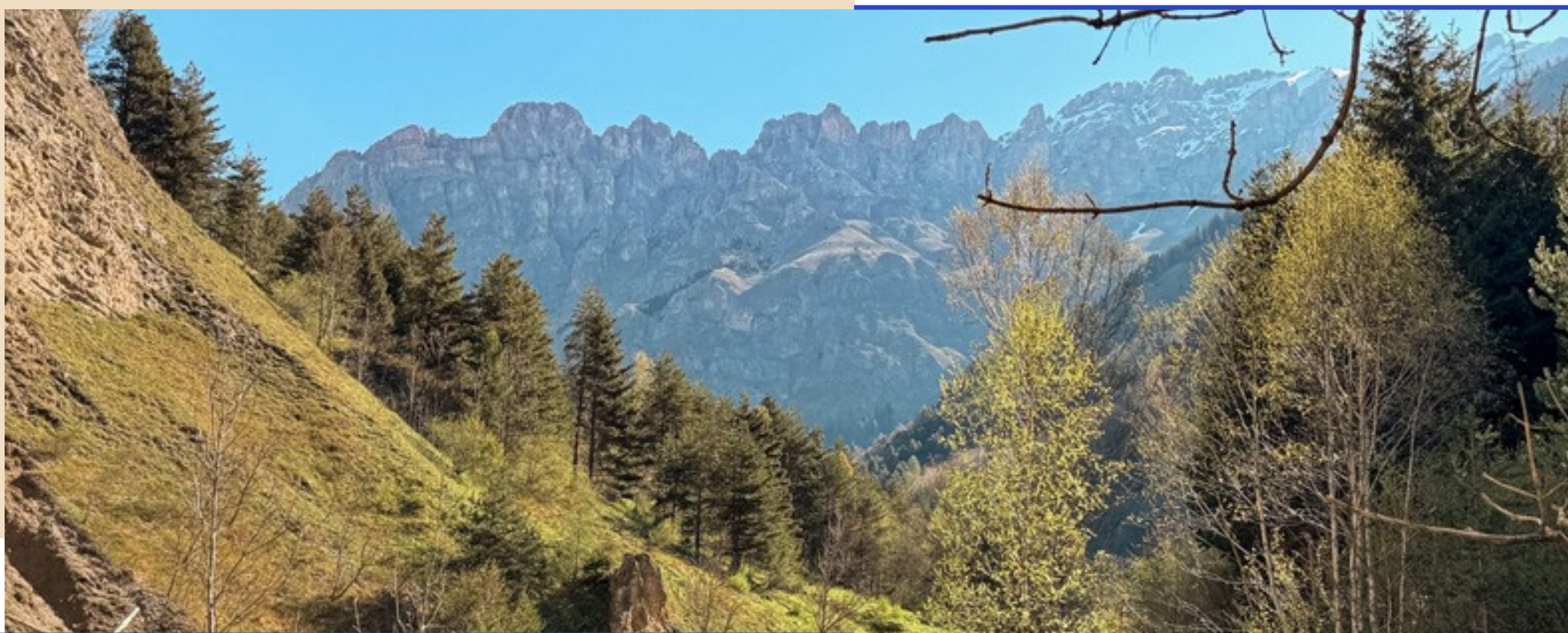
Non perderti l'APICOLTURA
FOSSATI per scoprire:

Il miele e tutti i prodotti apiari che
nascono nel borgo di Sambuco .

L'apiterapia, un'esperienza da
provare come meditazione,
massaggio o sessione di yoga.

[vai al sito ufficiale di apicoltura Fossati](#)



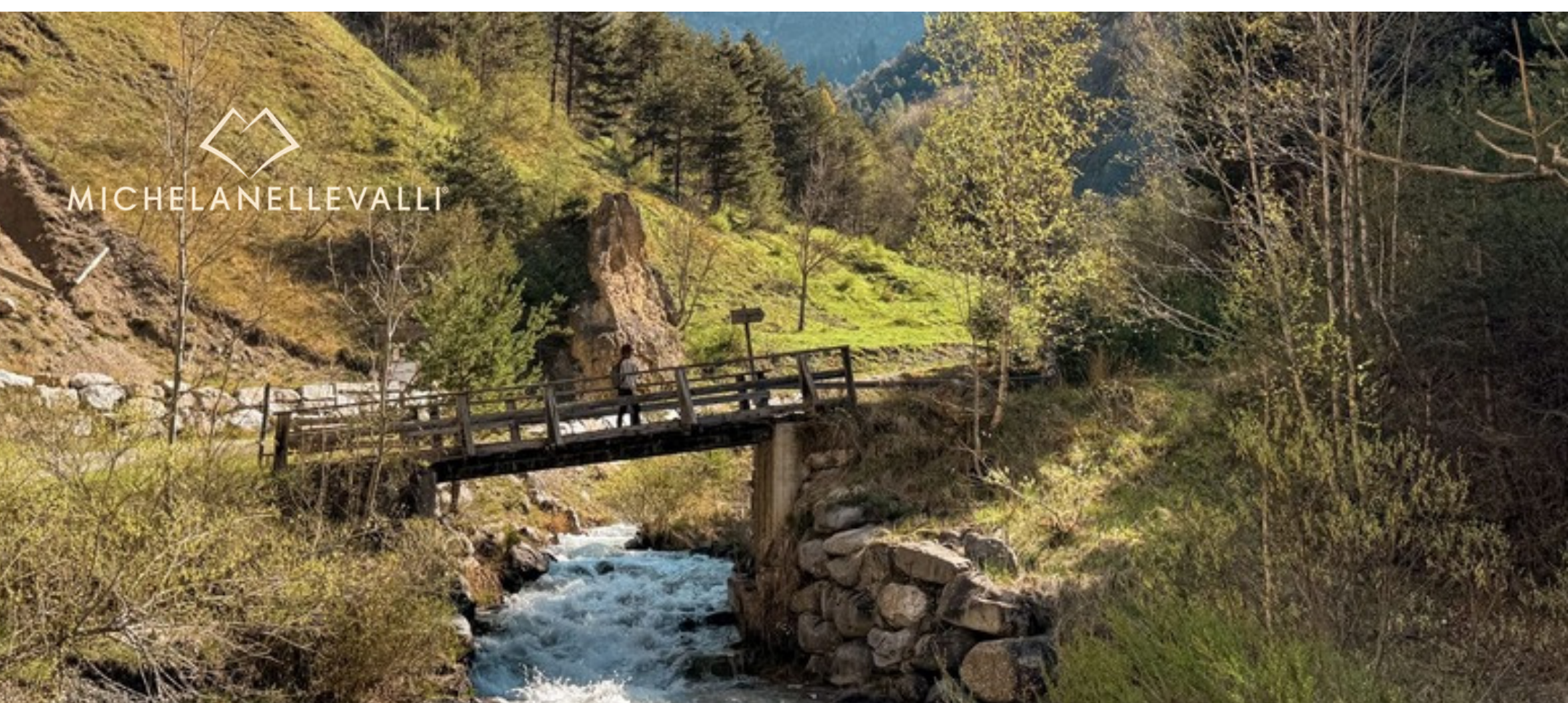


UN SALTO NEL PASSATO: 9 BORGATE DI SAMBUCO



Nel cuore più autentico della Valle Stura, il Sentiero delle 9 Borgate di Sambuco è un anello che unisce natura e memoria.

Si parte dal borgo di Sambuco (circa 1.190 m) e si attraversano nove antichi nuclei rurali, un tempo centro della vita contadina. Oggi il cammino diventa un viaggio silenzioso tra case in pietra, boschi profumati di resina e ampie vedute sulle Alpi cuneesi, con il Monte Bersaio a dominare l'orizzonte come una presenza costante.




MICHELANELLEVALLI



ELVA: UN GIOIELLO D'ALTA QUOTA

Elva, nel cuore alto della Valle Maira è un borgo sospeso oltre i 1600 metri, custodito dal Pelvo, dalla Marchisa e dal Chersogno come da silenziosi guardiani.

Qui il tempo rallenta davvero. La lingua, le storie, la musica non sono ricordo ma respiro. Elva non è solo un paese di montagna: è una memoria viva, che si lascia ascoltare. Immergiti nell'arte e nella bellezza, guidato dalla saggezza silenziosa delle montagne.

Qui vivono ancora gli echi degli antichi mestieri, le parole dei poeti, il passo leggero dei suonatori che portavano musica di borgata in borgata. È un luogo dove la cultura non si osserva soltanto: si ascolta, si respira, si riconosce come parte di un'eredità che continua a camminare tra le pietre e il cielo.

Un luogo che ti resta dentro.



I COMMERCianti DI CAPELLI



Elva è anche la terra dei celebri commercianti di capelli, uomini che partivano a piedi dalle loro borgate per raggiungere le città d'Europa, raccogliendo e vendendo capelli destinati alle parrucche dell'alta società: un mestiere singolare e ingegnoso, nato dalla necessità, che racconta l'intraprendenza silenziosa di questa montagna.

QUI TROVI LA STORIA
RACCONTATA DA ME IN VERSIONE
VIDEO!





CURIOSITÀ

UN DETTO PIEMONTESE NATO DAI COMMERCianti DI CAPELLI

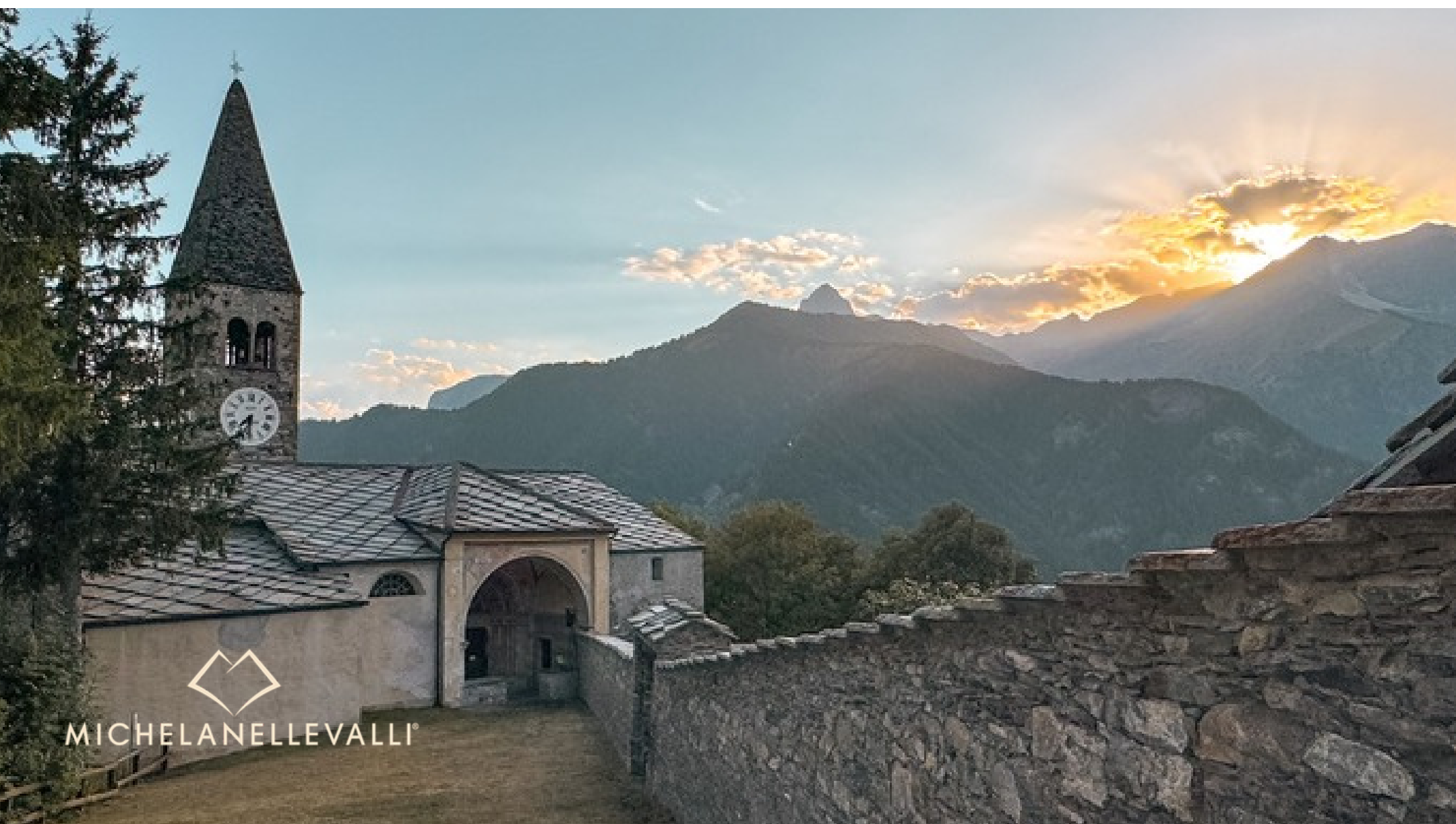
In Piemonte esiste un modo di dire curioso: quando qualcosa ha poco valore si dice che è “**del pentu**”. L'origine affonda proprio nella storia dei commercianti di capelli di Elva. Quando questi uomini passavano di casa in casa, chiedevano soprattutto alle donne di tagliare le loro lunghe trecce in cambio di denaro o merci. Ma quando **non c'erano capelli da vendere**, si raccoglievano anche quelli rimasti attaccati al pettine — al pentu, appunto.

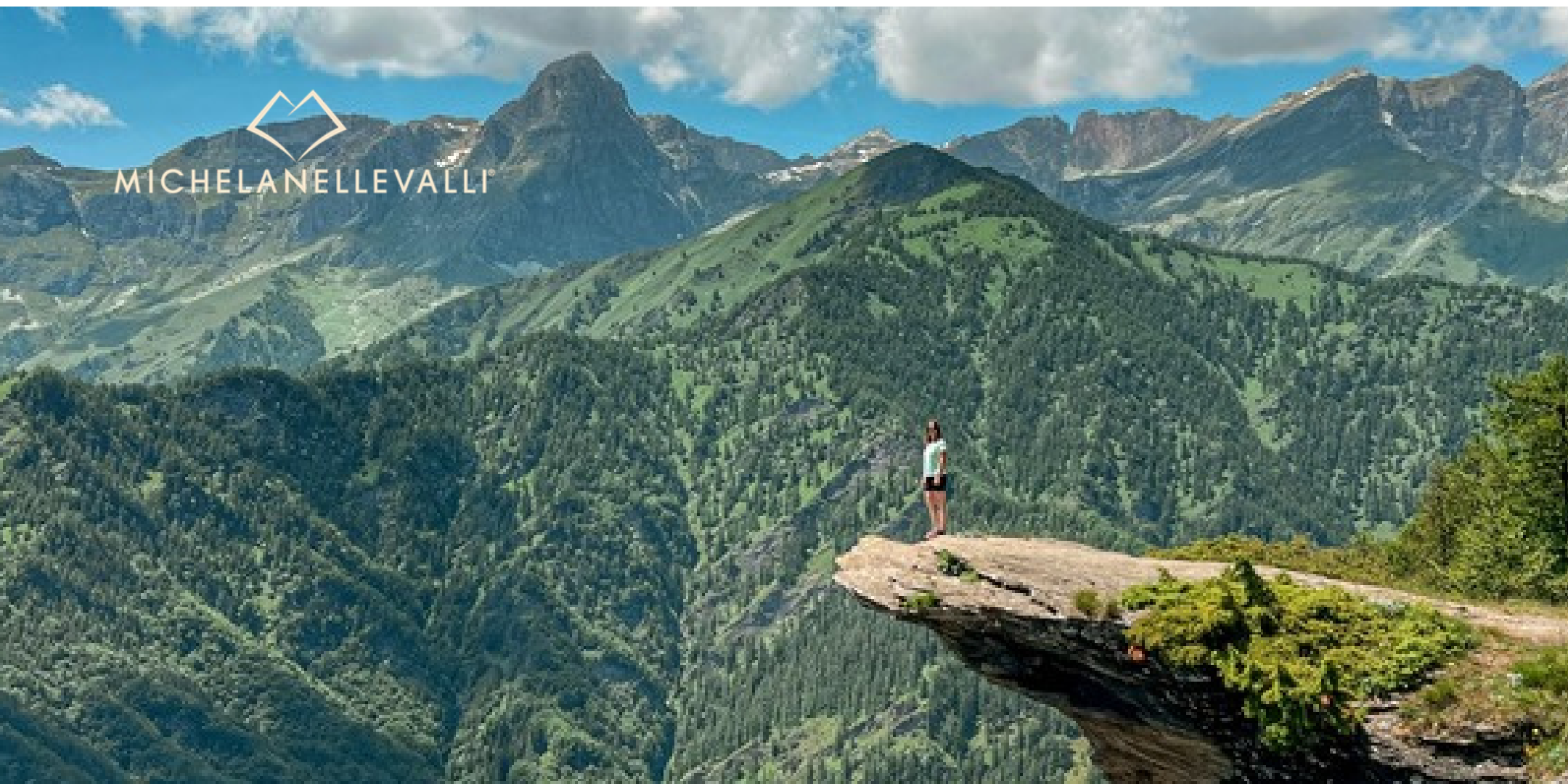
Erano i capelli di minor pregio, l'ultima possibilità, ciò che restava. **Da lì nasce l'espressione**: qualcosa “del pentu” è qualcosa di scarso valore, proprio come quei fili sottili recuperati dal fondo di un gesto quotidiano.

LA PARROCCHIALE DI ELVA



La Chiesa di Santa Maria Assunta è il cuore artistico di Elva. Edificata tra il XV e il XVI secolo, custodisce uno dei cicli pittorici più preziosi delle Alpi, attribuito a Hans Clemer, il “Maestro d’Elva”. Un luogo dove fede, arte e montagna si incontrano in un silenzio che ancora oggi emoziona.



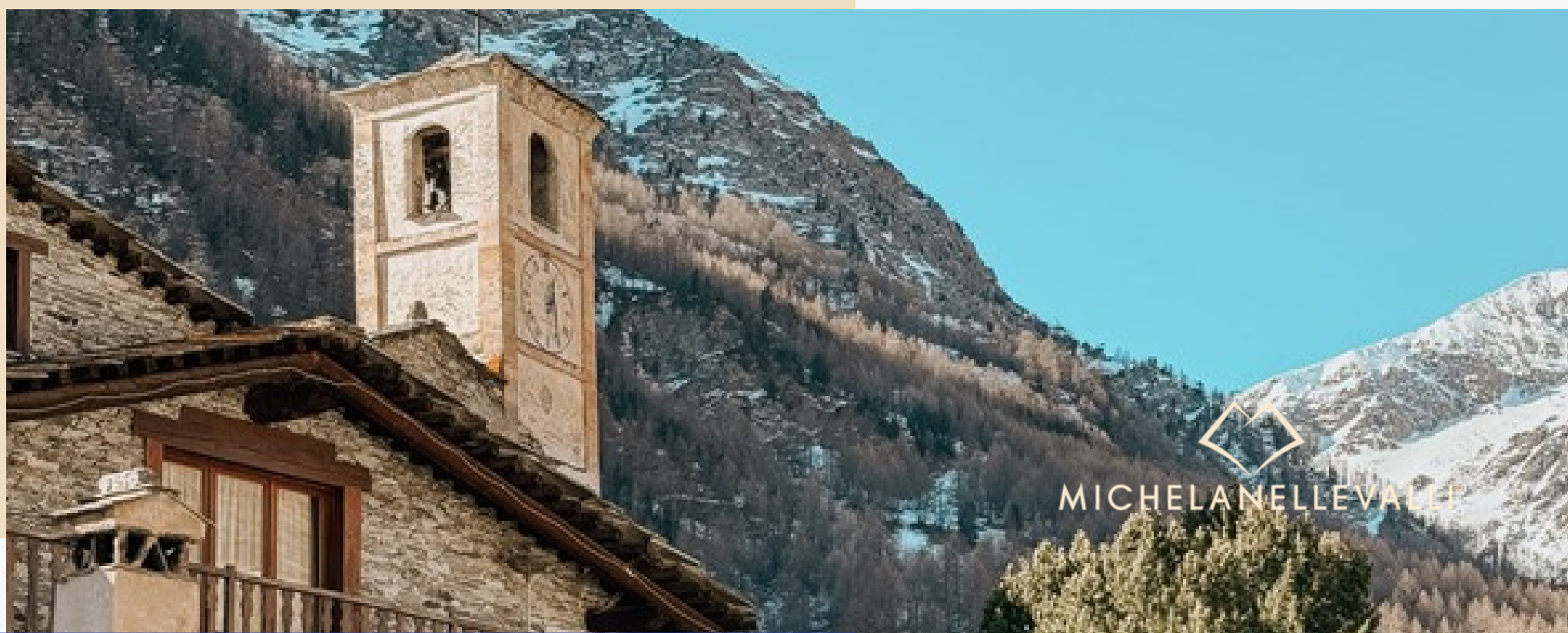


LA FREMA CUNCUNÀ: LA NATURA CI PARLA

Poco prima della borgata Serre si incontra la Frema Cuncunà, una roccia dalla forma sorprendente. In occitano significa "donna accovacciata", e infatti il profilo ricorda proprio una figura femminile raccolta su se stessa. Modellata dal tempo, sembra quasi scolpita. È uno dei simboli più curiosi e poetici di Elva, capace di strappare un sorriso a chi passa.

COME RAGGIUNGERLA

- Dal rifugio 'La Sousto dal Col' con una passeggiata di circa 10 minuti.
- Da Borgata Serre di Elva con una camminata di circa 45 minuti



CHIANALE: IL BORGO DAI TETTI IN LOSA



Chianale è un borgo di alta quota in Valle Varaita, quasi al confine con la Francia, dove la pietra e il legno raccontano una montagna rimasta fedele a se stessa. Le case addossate, i tetti in lose, il ponte che attraversa il Varaita: tutto parla di essenzialità e di vita di frontiera. L'antica strada principale era il Chemin Royal, utilizzata in passato come fondamentale via commerciale per il sale; questa collegava il Piemonte alla Francia attraverso il Colle dell'Agnello, intrecciando commerci, lingue e destini.

Anche Chianale e la valle Varaita sono intrisi di lingua e cultura occitana!





I COSTUMI DI UN TEMPO



Il Museo del Costume di Chianale custodisce la memoria tessile dell'alta Val Varaita.

Qui l'abito tradizionale femminile non è semplice vestiario, ma linguaggio sociale: racconta età, stato civile, lutto, feste, lavoro. È un luogo piccolo ma denso, che aiuta a comprendere come la montagna non sia solo paesaggio, ma cultura incarnata nei gesti, negli abiti, nelle abitudini.

Giugno e Settembre

Sabato e Domenica: 15:00 – 18:00

Luglio e Agosto

Tutti i giorni: 15:00 – 18:00
Chiuso il Martedì

Ingresso: € 3,00

Gratuito fino ai 14 anni

Prenotazioni visite fuori orario:

Tel. (+39) 347 8999198



IL BOSCO DELL'ALEVÈ

Il Bosco dell'Alevè è uno delle più vaste distese di pino cembro d'Europa: un bosco antico, silenzioso, dove la montagna custodisce il proprio respiro più profondo e il tempo sembra scorrere con la stessa lentezza delle sue radici.

Scopri l'escursione nel bosco dell'Alevè:

RIFUGIO E LAGO BAGNOUR + LAGO

SECCO



LE RAVIOLE DELLA VAL VARAITA

Il piatto protagonista della Valle Varaita sono le **Raviole**!

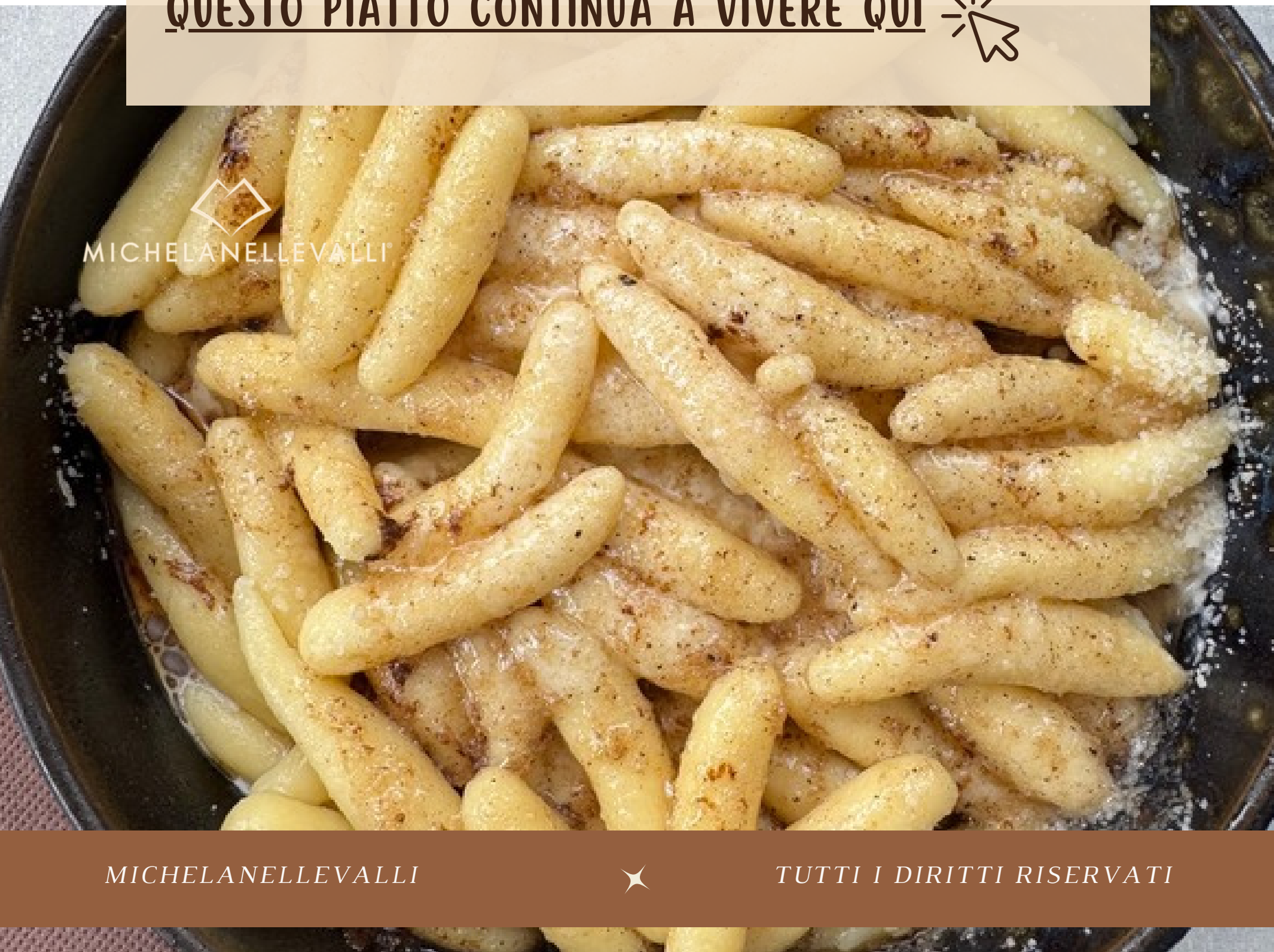


Il nome può confondere: infatti non sono dei ravioli, bensì degli gnocchi di patate dalla caratteristica forma allungata.

Si preparano con farina, 1 uovo, patate, sale e il Tumin dal Mel, un tomino tipico proveniente dal paese di Melle (sempre in valle).

Il condimento per eccellenza? Burro fuso e pepe!
(Puoi trovarli anche conditi con panna e grattugiato)

QUESTO PIATTO CONTINUA A VIVERE QUI



MICHELANELLEVALLI



OSTANA: ✨

Ostana è un borgo della Valle Po rinato senza tradire la propria anima. Affacciato di fronte al Monviso, ha saputo trasformare lo spopolamento in occasione di rigenerazione, puntando su un'architettura coerente, rispettosa della pietra, del legno, delle proporzioni alpine.

Qui la **rinascita** non è stata estetica ma **culturale**: recupero della lingua occitana, nuove residenze, spazi per l'arte e il pensiero. Ostana è diventata un esempio di come un paese di montagna possa tornare a vivere restando fedele alla propria identità, senza folklore, senza forzature, ma con una visione chiara e condivisa.

[Se vuoi scoprire Ostana in forma scritta, qui trovi il mio articolo di blog](#)





I MESTIERI DI UN TEMPO A OSTANA



Il museo etnografico di Ostana è un luogo che proietta i suoi ospiti in un altro tempo: qui infatti scoprirai da vicino gli antichi mestieri del borgo, grazie alla presenza di attrezzi e arnesi originali che ti immergeranno nell'Ostana di un tempo.

Generalmente aperto nel fine settimana e nei giorni indicati sopra dalle 10:00 alle 18:00.

per info e orari: +39 347 927 2409
Via Roma, 54 - 12030 Ostana (CN)



LE MEIRE DI OSTANA: LA MEMORIA DELLE BORGATE



Tra i sentieri nei dintorni di Ostana, c'è quello delle sue Meire: un'escursione immersa nella natura che ti porterà in quei luoghi simbolo delle vecchie famiglie di Ostana. La vita di un tempo veniva trascorsa per tutta l'estate in queste abitazioni, che per questo avevano una conformazione ben definita. Un bel modo per vivere il borgo nella sua anima antica.

- dislivello: 300 m circa
- partenza: Miribrart (Sant'Antonio)
- durata: circa 2 ore
- tappe: Lo Sère, I Durandin, Meire da Crouç, Sarlichard, San Nicolao, Miriquiri, La Ruà (Bernardi)

IL MONVISO: SIMBOLO INCONFONDIBILE

Il Monviso non è soltanto la montagna più riconoscibile dell'arco alpino occidentale: è una presenza che orienta lo sguardo e l'immaginario. Con la sua forma piramidale, isolata e severa, domina le valli circostanti come un punto fermo nel paesaggio e nella memoria collettiva. Dalle sue pendici nasce il fiume Po, e con esso un'idea di origine: perché qui, tra rocce e silenzi d'alta quota, prende forma un principio che scende poi ad attraversare pianure e città, ricordando che ogni corso d'acqua, come ogni storia, comincia sempre in alto.



IL GIRO DEI LAGHI DEL MONVISO



LA PRIMA DONNA A SCALARE IL MONVISO



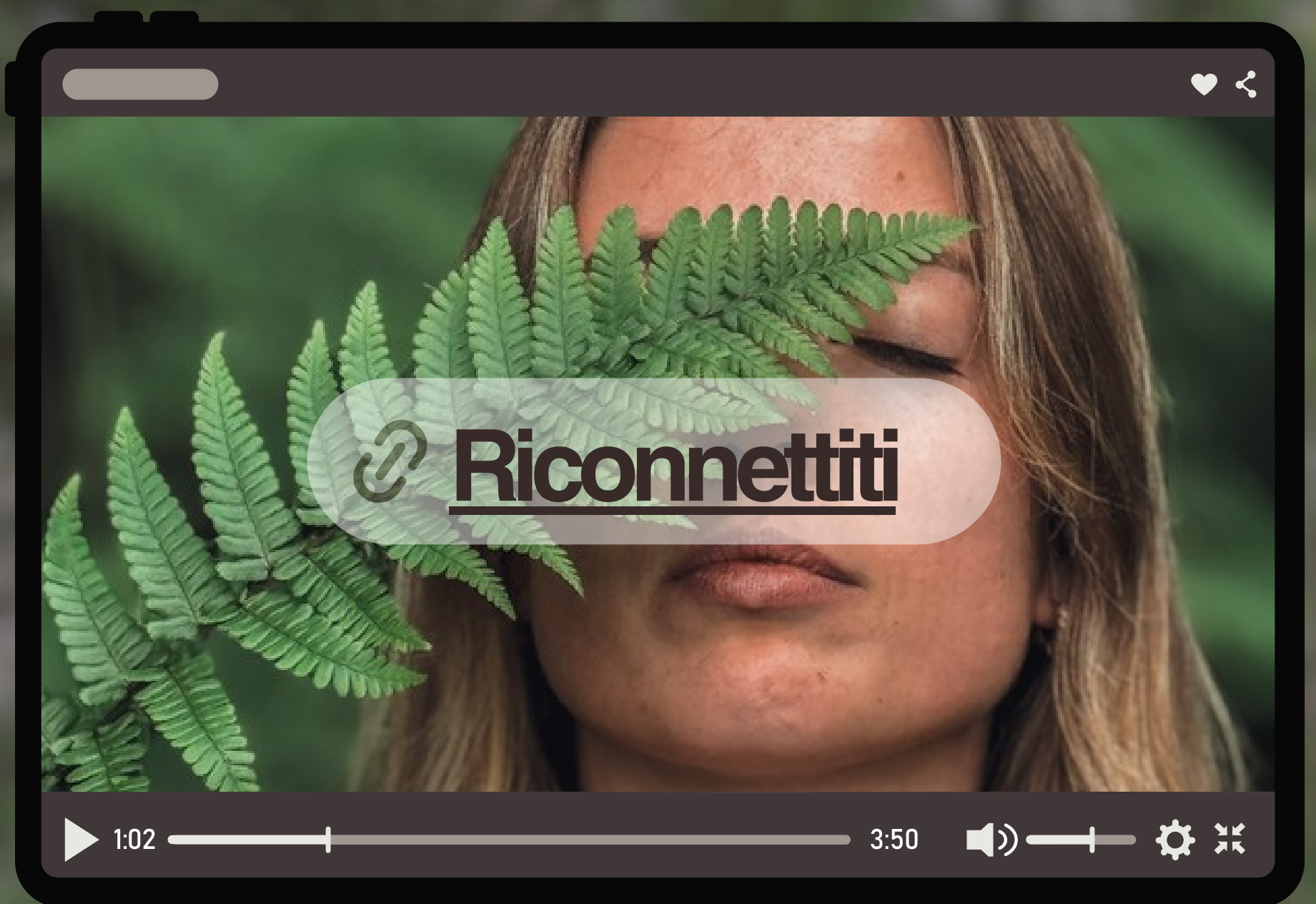
MICHELANELLEVALLI



Un pensiero dai territori



Qui ti aspetta un piccolo dono: una
meditazione da vivere con la natura,
se lo desideri.



Puoi ascoltarla all'aperto, lasciando
che il paesaggio ti accompagni,
oppure da casa, chiudendo gli occhi
e permettendo alla tua
immaginazione di riportarti tra questi
silenzi.

IL VIAGGIO CHE ABBIAMO INTRAPRESO

● **ATTRAVERSARE I LUOGHI**

La scoperta dei territori con uno sguardo vicino, umile, sincero. Un viaggio completo ma non dispersivo.

● **LASCIAR NASCERE I PENSIERI**

I luoghi, se vissuti davvero, ci lasciano incontri, dettagli, momenti che non scorderemo più.

● **ASCOLTARCI DENTRO**

La lentezza, i gesti semplici, le piccole cose offrono sempre spunti e riflessioni che ci portano oltre.

● **FERMARSI E RESPIRARE**

Godersi la lentezza fa tornare a se stessi e all'origine di tutto: il nostro respiro.

Da qui in avanti

Queste quattro tappe sono

l'anticipazione di qualcosa che sta prendendo forma.

Uno spazio che ho deciso di creare e riservare a chi sente il desiderio di ritrovare i luoghi lontano dal rumore, dalla confusione e dalla fretta.

Un luogo dove i territori saranno sempre a portata di mano in modo completo e chiaro.

E dove, accanto ai luoghi, ci saranno piccoli spazi dedicati: pratiche, riflessioni, momenti di riconnessione, per abitare davvero quella vita lenta che ci piace.

Presto quello spazio sarà
accessibile.

E, se lo vorrai,
potrà diventare anche tuo.

M I C H E L A