

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

PASQUA IN SARDEGNA

trekking e Gourmet nel Sinis

Soggiorno di 8 giorni

Pasqua in Sardegna – soggiorno sostenibile.

E' un programma di turismo attivo e responsabile, con trekking, visite e tante pratiche di sostenibilità, svolto insieme ad esperti del luogo. Cinque e otto giorni di camminate, cultura, botanica, archeologia, cucina, legati dal filo conduttore dei **fiori** e degli **alberi**.

Una location particolare, **Limolo House 56 Green** vi aspetta a Cabras, proponendovi un soggiorno diverso e al passo con i tempi. La dimora, frutto del restauro di case tipiche in terra cruda con i migliori criteri di bioarchitettura, è oggi adibita a Guest House con la formula del soggiorno co-living, caratterizzato dalla sostenibilità della gestione alla quale gli ospiti, esperienza nell'esperienza, partecipano condividendo e utilizzando le varie soluzioni. Coniuga i criteri dell'economia circolare con quelli del risparmio energetico, l'arte ed il design con l'utilizzo di materiali naturali. L'opera di un famoso Architetto Green e le soluzioni sostenibili attuate con il supporto dei Progetti Europei Tourisme ed Ecotour. A voi la curiosità di scoprirle e praticarle tra un trekking e l'altro.

Le fioriture a Primavera riempiono la Sardegna colorandola sino al mare in una festa di colori sgargianti e profumi intensi nei campi, nei sentieri sulle rocce, gli acquitrini e in ogni dove. **Gli alberi**, spettatori secolari della nostra storia, che dal loro carismatico silenzio ci regalano una profonda riflessione sul "Green" dei nostri tempi. Una parte dell'Isola inesplorata e fuori dai soliti itinerari.

La costa dell'Oristanese e la marina di Arbus e il territorio interno. Sinis, Monte Arci, Montiferru, Marmilla e Costa Verde esplorati alla ricerca degli scorci più belli, tra leccete, ginepri e macchia mediterranea. Cammineremo a contatto con la storia di questi luoghi, che raccontata dai massi di Nuraghi solitari, le stanze di misteriose Domus de Janas, gli occhi ipnotici dei Giganti di Monte Prama e tanto altro. E tra una degustazione e l'altra, termineremo le nostre giornate, cucinando e assaggiando insieme, con divertenti cooking lessons, le specialità enogastronomiche sarde.

Parte dell'introito verrà devoluto a Limolo Activites Associazione Sportiva Dilettantistica con sede in Cabras per i programmi di turismo attivo e disabilità.



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 050-8666418

Dal 1985

naturadavivere@ardea.toscana.it www.naturadavivere.it

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

Programma dettagliato

8 giorni/7 notti

Il programma che segue è indicativo e costruito con percorsi di difficoltà "T" (livello base – turistico), con Guida Escursionista Ambientale.

Primo giorno – 21/4: Cabras

Arrivo nel pomeriggio a Cabras, Limolo B&b. Accoglienza e sistemazione. Tempo libero. Trekking lungo lo stagno di Cabras.

Lo stagno di Cabras. Partiamo da Limolo e camminiamo lungo le rive dello stagno. Durata due ore. Difficoltà: facile. Flora e fauna: le erbe palustri, i canneti, pesci e uccelli, note di bird watching. Cultura e tradizioni legate allo stagno. Prodotti naturali e trasformazione. L' "oro di Cabras": muggini e bottarga, ortaggi e i migliori ingredienti a Kilometro 0. Aperitivo al tramonto sullo stagno a base di bottarga. Cena a base di pesce e prodotti locali.



Secondo giorno- 22/4: Trekking nel Sinis

Il Sinis e la Costa. Area Marina Protetta Sinis – Maldiventre. Il sentiero da percorrere si snoda lungo la costa tra la macchia mediterranea e le sabbie di quarzo punteggiate di fiori viola, rosa e gialli. Resti archeologici lungo il sentiero testimoniano la storia dei sardi originari e degli altri popoli del mediterraneo che sbarcarono in questa parte della Sardegna. Lo sfondo è quello del mare



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 050-8666418

Dal 1985

naturadavivere@ardea.toscana.it www.naturadavivere.it

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

azzurro del Sinis. Itinerari alternativi: A) periplo di Capo San Marco, B) sentiero dell'Oasi di Seo, Mari Ermi, Is Arutas, Mai Moni, scogliere di Sudingiosu.

Durata cammino: 4 ore. Difficoltà: facile.

Pranzo light lunch.

Dopo pranzo è possibile visitare alcuni siti di interesse contigui al sentiero previo accordo con la guida: città Fenicio Punica di Tharros, la Chiesa San Giovanni di Sinis, Ipogeo di San Salvatore, Nuraghi sulle colline del Sinis. Pomeriggio libero, eventuale visita al Museo di Cabras. La cultura dell'olio in Sardegna: Piccola degustazione aperitivo a base di pane carasau e olio extra vergine d'oliva. Cena dedicata alla cucina di carne cotta nel forno a legna di terra cruda. Il piatto sardo per eccellenza: il maialetto.



Terzo giorno- 23/4: Vette del Monte Arci e la strada dell'Ossidiana.

Con Stefania Contini Guida GAE

Un sentiero in quota tra le vette del Monte Arci. Il massiccio di origine vulcanica vi mostrerà il suo interno, con lussureggianti leccete di alto fusto e sughere, punteggiate di ciclamini e un folto sottobosco. Fonoliti e guglie tagliano il panorama ed è un attimo che facciano da cornice al mare della Costa Ovest. Siamo a circa 700 metri d'altezza. La particolarità del luogo: enormi filoni di ossidiana, la formazione vitrea utilizzata sin dalla preistoria per oggetti da punta e taglio, da cui sono state approvvigionati tanti insediamenti nel Mediterraneo. Una visita al moderno Museo di Pau, tra esposizione e materiali audiovisivi, vi darà lo spunto per conoscere da vicino l'affascinante storia della nostra civiltà.

Distinguere le vette con cartina IGM alla mano sarà un piacevole esercizio di orientamento. E non è improbabile che aguzzando la vista si intravedano anche mufloni e grifoni.



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 050-8666418

Dal 1985

naturadavivere@ardea.toscana.it www.naturadavivere.it

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

Camminata 4 ore, facile su sentiero. Cena

Quarto giorno – 24/4: Tra Boschi e Miniere.

Con Stefania Contini Guida GAE

Nella Costa Verde, un percorso ad Anello che penetra nella Foresta di Crocoriga sfiorando le rovine delle strutture minerarie, che ancora mantengono il loro fascino, testimoni di un importante capitolo della storia contemporanea. Intorno il complesso di dune sabbiose tra le più alte del mediterraneo, vi daranno un insolito assaggio di “deserto verde”, interrotto dai fiori delle sabbie e dai tronchi ritorti dei ginepri, forgiati da un’artista incomparabile: il vento di maestrale. **La strada lungo le miniere e le laverie.** Visita al complesso minerario di Ingortusu e strutture minerarie. **La Sardegna nel ‘900: miniere e minatori. Uno spunto da: Il film di Tornatore: “ Il Figlio di Bakunin”**

Durata : 4 ore circa. Pranzo: light lunch. Rientro. Cena

Quinto giorno- 25/4: Giornata Jolly e di relax.

La utilizzeremo per riposare, tornare nel Sinis con calma per la visita al sito archeologico e/o andare a visitare Oristano, guardare il mare, andare in libreria. Cucinare. Andare nelle peschiere. Fare tutto quello che non siamo o non riusciremo a fare durante la settimana di trekking.



Sesto giorno 26/4: Trekking in Marmilla, [altipiano della Giara.](#)

Con Stefania Contini Guida GAE

La Marmilla, dolci colline all’interno della Sardegna. Saliamo sulla Giara da una strada di ampi tornanti, panoramica sulla pianura del Campidano. Ci affacciamo così all’altipiano fiorito di asfodeli, calendule, orchidee e ranuncoli d’acqua sugli acquitrini. Percorriamo i sentieri battuti dai



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 050-8666418

Dal 1985

naturadavivere@ardea.toscana.it www.naturadavivere.it

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

cavallini selvaggi che osserveremo nel loro habitat naturale. Pranzo: light lunch. Durata 4 ore. Difficoltà: facile. Al rientro: visita ad un complesso archeologico unico e spettacolare: le Domus de Janas. Cooking lesson "Grano duro di Sardegna" pasta fresca, pane con lievito madre . Ricette tipiche e cena a base di prodotti locali. Cena: "i pani e i pesci".

Settimo giorno 27/4: Fiori e Basalto: la costa del Montiferru.

Camminiamo sulla costa rocciosa formata dalla colata lavica del Montiferru. Un sentiero lungo la costa che tocca le Torri Spagnole e si snoda sul crinale che discende al mare. Colorato di papaveri, cisto in fiore e tutte le erbe della primavera. Un trekking tra i fiori e il mare in un tratto di costa tra i meno conosciuti della Sardegna, dove la roccia in basalto e arenaria modellata in lastre e fenditure, incastona piccoli "gioielli" di sabbia intonsa. Saliamo a Cuglieri nel pomeriggio per un giro nel paese collinare e una visita al laboratorio di Cianotipia di OraBluLab.

Durata 4 ore. Difficoltà facile, con qualche dislivello. Light Lunch.

Rientrando sosta presso l'Azienda Tanca Barbarossa per una **degustazione di pregiato olio d'oliva**.

Rientro e cena a Limolo House.

Ottavo giorno- 28/4: giornata libera e partenza



NB il programma potrà subire variazioni a seconda del giorno di arrivo e partenza nonché a causa di condizioni meteo avverse.



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 050-8666418

Dal 1985

naturadavivere@ardea.toscana.it www.naturadavivere.it

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

Scheda Tecnica

Durata: 8 giorni / 7 notti

Partenza 2025: 21 aprile (rientro il 28 aprile)

Sistemazione: Limolo House 56 Green, dimora sostenibile, in camera doppia

La struttura è improntata al soggiorno sostenibile. Ristrutturata in bioarchitettura sotto la preziosa guida di un famoso Architetto Green, applica tutta una serie di pratiche che ne fanno una struttura modello sul tema del risparmio energetico ed economia circolare. Tra arte e design, offre ai suoi ospiti diversi spunti di riflessione, coinvolgendoli attivamente nell'applicazione e gestione quotidiana delle tante soluzioni di sostenibilità. Un soggiorno condiviso e attivo che connoterà di "Verde" la vostra esperienza.

La struttura è dotata di ampi spazi comuni sia interni che all'aperto per cene, colazioni e quant'altro

Partecipanti: minimo 6 massimo 7

Quota individuale: Euro 1350

Supplemento camera singola: Euro 200,00 su richiesta se disponibile

La quota comprende: n. 7 Escursioni con guida. N. 7 pernottamenti con prima colazione, contributo associazione Limolo Activities, 4 cene, una degustazione di olio, 5 light lunch, 1 cooking lesson. Assicurazione medico bagaglio EuropAssistance. Trasporto con auto private nelle giornate di escursione. Transfer da/per Oristano con auto private della struttura

NB: nei trasferimenti brevi per raggiungere l'inizio dei sentieri o le località da visitare sarà richiesto ai partecipanti di guidare.

La quota non comprende: Il viaggio per raggiungere l'isola; il transfer da Porto o Aeroporto a Oristano (è possibile effettuare in treno la tratta da Aeroporto Cagliari –Elmas a Oristano A/R); biglietti ingresso a musei e siti archeologici, le mance e gli extra in genere; quanto non incluso alla voce "La quota comprende".

Caratteristiche del viaggio: gli ospiti del Limolo house, non sono ospiti passivi ma vengono coinvolti nell'applicazione delle misure di sostenibilità che caratterizzano la struttura, come anche preparazione della tavola per la colazione e per le cene, collaborano anche alla preparazione dei piatti durante le cooking lesson e non solo, condividendo lo spirito di stare bene riducendo consapevolmente l'impatto sul territorio. Sarete accolti da Daniela, ideatrice del progetto co-living sostenibile che vi farà sentire come a casa vostra per una esperienza di vacanza in piena sintonia con l'ambiente.

I trasferimenti: avvengono con auto private della struttura, in alcuni casi quando si fanno spostamenti brevi può essere richiesto a uno dei partecipanti di guidare solo per brevi tratti.



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 050-8666418

Dal 1985

naturadavivere@ardea.toscana.it www.naturadavivere.it

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.