

## **PASQUA IN SARDEGNA**

**trekking e Gourmet nel Sinis**

***Soggiorno di 6 giorni (5 notti)***

*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 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.

Dove andremo. La costa dell'Oristanese ed il territorio interno. Sinis, Monte Arci, Montiferru, esplorati alla ricerca degli scorci più belli, tra leccete, ginepri e macchia mediterranea. Cammineremo a contatto con la storia di questi luoghi, raccontata dai massi di Nuraghi solitari, le stanze di misteriose Domus de Janas, gli occhi ipnotici dei Giganti di Monte Prama, entreremo in un "Bosco da Fiaba", ammireremo cascate 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 Sinisterrae Associazione Culturale con sede in Cabras per i programmi di turismo responsabile ed il progetto di narrazione del territorio.



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

**Dal 1985**

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.naturadavivere.it](http://www.naturadavivere.it)

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



## **Programma dettagliato**

**6 giorni/ 5 notti**

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

### **Primo giorno – 02/04: Cabras**

Arrivo nel pomeriggio a partire dalle 14.30 a Cabras, Accoglienza, presentazione del progetto Limolo Eco – House e della struttura ricettiva, sistemazione.

Trekking lungo lo stagno di Cabras.

[Lo stagno di Cabras.](#) Partiamo da Limolo o dai dintorni secondo il tempo a disposizione dal vostro arrivo e camminiamo lungo le rive della laguna – stagno di Cabras. Durata due ore. Difficoltà: facile. Ci servirà per fare conoscenza con il paesaggio circostante: 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 Chilometro 0. Aperitivo al tramonto sullo stagno a base di bottarga. Cena a base di pesce e prodotti locali.



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

**Dal 1985**

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.naturadavivere.it](http://www.naturadavivere.it)

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



### **Secondo giorno- 03/04: 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 azzurro del Sinis.

Durata cammino: 4 ore / 5 ore . Difficoltà: facile.

Pranzo light lunch.

Dopo pranzo è possibile visitare alcuni siti di interesse che troveremo lungo il percorso per rientrare: la Chiesa San Giovanni di Sinis, Ipogeo di San Salvatore, Nuraghi sulle colline del Sinis. Pomeriggio libero, eventuale visita al sito archeologico di Tharros o al Museo di Cabras. o al Museo Marongiu di Cabras dove sono custoditi i Giganti di Monte Prama, importante scoperta archeologica che ha permesso di riscrivere alcuni passaggi importanti della storia nel Mediterraneo, Cena dedicata alla cucina di carne cotta nel forno a legna di terra cruda.

### **Terzo giorno- 04/04: Monte Arci e la strada dell'Ossidiana.**

Un sentiero nel bosco di Pau si snoda tra alberi e tra le opere di Land Art che gli artisti hanno realizzato con rami e materiale trovato nel bosco (l'ingresso al Bosco da Fiaba richiede un ticket di 5,00 euro). Il massiccio di origine vulcanica vi mostrerà il suo inteno, 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. 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



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

**Dal 1985**

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.naturadavivere.it](http://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*

Nuraghe Cuccurada e una al paese di Mogoro dove da anni il Bifoto Festival ospita una mostra fotografica a cielo aperto, quest'anno dedicata al trentennale alla carriera del grande fotografo Dario Coletti che negli anni ha ritratto miniere, tonnare, carnevali tradizioni e paesaggi, vi darà lo spunto per conoscere da vicino l'affascinante storia della nostra civiltà e tradizioni?

Camminata 4 ore, facile su sentiero. Cena libera



**Quarto giorno- 05/04:**

Partiremo dal Sinis, da una delle ultime spiagge di quarzo dirigendoci verso Nord, percorrendo le scogliere di Su Tingiosu sino a capo Mannu, un enorme promontorio che domina questo tratto di Costa Ovest. Il Capo offre scorci diversi sul mare e vegetazione di varie specie che si è adattata alle condizioni di esposizione al vento ed oggi si presenta con forme che sembrano scolpite. Il versante Nord nel punto riparato, custodisce una spiaggia molto bella, da ammirare con il mare calmo o con il mare in tempesta, comunque magnifica.

Cena a Limolo e



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

Dal 1985

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.naturadavivere.it](http://www.naturadavivere.it)

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

**Quinto giorno 06/04: Montiferru sulla costa o all'interno**

Ci avvicineremo a un contesto naturalistico in parte diverso, caratterizzato dalle colate laviche del Montiferru risalenti a milioni di anni fa. Cascate e corsi d'acqua vi mostreranno il volto di una Sardegna verde e rigogliosa. Anche questa escursione con diversivi e soste a osservare le particolarità del luogo e conoscere le persone che lo abitano. Un nuraghe e qualche sito archeologico meno conosciuto completeranno una giornata in questa parte della Sardegna, gustando lungo il sentiero, qualche cibo tipico del periodo di Pasqua.

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

**Sesto giorno 07/04: Saluti e partenza.**

I partecipanti a seconda dell'orario del volo aereo possono prevedere una visita a Cagliari (il treno per l'aeroporto arriva direttamente nel centro di Cagliari con un tragitto di dieci minuti in piu'. Alla stazione è presente il deposito bagagli).



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



**Dal 1985**

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

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.naturadavivere.it](http://www.naturadavivere.it)

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

## Scheda Tecnica

**Durata:** 6 giorni / 5 notti

**Partenza 2026:** 2 aprile (rientro il 7 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 del famoso Architetto Green Luciano Pia, 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 1070,00

**Supplemento camera singola:** Euro 150 su richiesta se disponibile

**La quota comprende:** n.4 Escursioni guidate e una giornata di visite, camminate e degustazione di una produzione di eccellenza di olio d'oliva. N. 5 pernottamenti con prima colazione, contributo associazione culturale Sinisterrae, 4 cene, 5 light lunch, 1 cooking lesson. Assicurazione medico bagaglio. 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 potrebbe essere richiesto ai partecipanti di guidare per brevi tratti secondo disponibilità

**La quota non comprende:** Il viaggio per raggiungere l'isola; il transfer da Porto o Aeroporto a Oristano che si può comodamente effettuare in treno la tratta da Aeroporto Cagliari –Elmas a Oristano A/R, : costo euro 6.75 a tratta); 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 alla preparazione dei piatti durante le cooking lesson e non solo, condividendo lo spirito di stare bene e comprendere le particolarità della cultura gastronomica e origine dei cibi, 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](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.naturadavivere.it](http://www.naturadavivere.it)

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