

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.
professionisti per natura

SARDEGNA

Primavera in Sardegna Sustanaible Living Experience

Soggiorno di 8 giorni

Sustanaible Living Experience: Soggiorno e Trekking in Costa Ovest.

E' un programma di turismo attivo e responsabile, con trekking, visite e tante pratiche di sostenibilità, svolto insieme ad esperti del luogo e delle attività proposte.

Otto giorni di camminate, cultura, botanica, archeologia, cucina, e legati dal filo conduttore del "Green" per scoprire i luoghi camminando in una piacevole "Sustanaible Living Experience" a partire dalla location che vi ospiterà a Cabras nei giorni del programma.

Limolo House 56 Green, start up di un modello di soggiorno sostenibile in co-housing, fuori dai canoni del servizio di hotel, vi coinvolgerà e renderà protagonisti di uno stile diverso di "Abitare". proponendovi un'esperienza diversa ed 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. 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 per il turismo responsabile studiate e attuate con il supporto del Progetto Europeo TouriSme.

Osservate da vicino ed applicate in prima persona sotto la guida di Daniela, i partecipanti soggiornano a Limolo in una settimana ricca di spunti di riflessione su uno stile di Abitare differente, non impattante, rispettoso dell'ambiente e allo stesso piacevole e divertente nella sua essenzialità. Il naturale completamento di un programma di trekking, a sua volta studiato per farvi visitare luoghi sempre diversi con la minor impronta al carbonio possibile.

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 l'anima di questi luoghi, raccontata dai massi di Nuraghi solitari, le stanze di misteriose Domus de Janas, gli occhi ipnotici dei Giganti di Monte Prama e tanto altro. Boschi e Foreste con scorci sul mare e panorami che raccontano la storia spesso sconosciuta e diversa dell'Isola...che c'è! Un'attenzione particolare sarà dedicata agli **alberi**. Saranno il filo conduttore di questo programma. Spettatori secolari della nostra storia, che dal loro carismatico silenzio ci regalano una profonda riflessione sul "Green" dei nostri tempi. Li vedremo in una parte dell'Isola inesplorata e fuori dai soliti itinerari, circondare testimonianze di tutti i tempi, dal neolitico sino ai resti di una più recente archeologia industriale.

...E tra una degustazione e l'altra, termineremo le nostre giornate, cucinando e assaggiando insieme, con divertenti cooking lessons, le specialità enogastronomiche sarde.



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

Dal 1985

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

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: Cabras

Arrivo nel pomeriggio a Cabras, Limolo B&b. Accoglienza e sistemazione. Tempo libero.

Briefing di accoglienza: presentazione di Limolo e regole di soggiorno sostenibile, Daniela, le guide e il programma. Uno sguardo alle cartine geografiche.

Pomeriggio:

[Lo stagno e il Paese di Cabras](#): “Baroni in laguna” Con Daniela. Partiamo da Limolo e camminiamo lungo le rive dello stagno. Durata due ore. Difficoltà: facile.

Una passeggiata serale che ci permetterà di prendere confidenza con i luoghi circostanti, la geografia dell’area, la flora la fauna e l’ecosistema della laguna. La biodiversità e l’importanza degli specchi d’acqua per la regolazione del clima. La storia singolare di questo paese di pescatori, la cultura e tradizioni legate allo stagno. Le produzioni di eccellenza: l’intreccio nei cestini artigianali e nelle imbarcazioni, usi tradizionali e design moderno. 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 Limolo a base di pesce e prodotti locali.



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

Dal 1985

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

NATURA da VIVERE - T.O.

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

professionisti per natura

Secondo giorno: Trekking nel Sinis

Il Sinis e la Costa. Area Marina Protetta Sinis. Il sentiero da percorrere si snoda lungo la costa tra la macchia mediterranea e le sabbie di quarzo punteggiate di erbe che in primavera riprendono la loro vita silente e fioriscono alle piogge e tepori della stagione. 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. Sentiero dell'Oasi di Seo, Mari Ermi, Is Arutas, Mai Moni, Durata cammino: 4 ore. Difficoltà: facile. Pranzo light lunch.

Pomeriggio: Visita del complesso Archeologico di Tharros e Torre Spagnola. Chiesa bizantina di San Giovanni di Sinis.

(il biglietto di ingresso a Tharros non è compreso nel prezzo programma).

Rientro a Limolo e cena a Limolo.



Terzo giorno:

Capo Mannu e la Salina si Sale Porcus.

Uno scenario diverso ancorché costiero. La parte Nord dell'area denominata Sinis è caratterizzata da diverse rocce, stratificate nell'enorme promontorio di Capo Mannu sormontato dall'omonimo faro.

Al largo l'Isola di Maldiventre, affioramento di granito che ha generato le spiagge bianche che a partire da questo tratto in poi cedono il posto a rocce basaltiche e ferrose, che conferiscono al mare e al paesaggio un diverso colore e atmosfera. Scorci di panorama richiamano il sistema delle torri



Dal 1985

Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

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

NATURA da VIVERE - T.O.

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

professionisti per natura

costiere. Alle spalle antiche saline e piccoli specchi d'acqua ancora utilizzati come peschiere di pesci prelibatissimi per la salinità delle acque.

Rientro a Limolo, Cena a Limolo

Quarto giorno

Con SEAWREAK e Daniela Madau guida culturale

Da Cabras ci spostiamo questa volta all'interno di una quarantina di chilometri per visitare una delle regioni più sconosciute della Sardegna. Il Guilcer. Qui l'esperienza è veramente "fuori dalle righe" perché con Andrea e Daniela navigheremo attraverso la storia nel vero senso della parola. A bordo del Gommone Sea Wreak, navigheremo nel Lago Omodeo, il grande bacino artificiale che fornisce acqua a tutta la piana dell'oristanese e osservare i resti di archeologia industriale della Diga di Santa Chiara e gli insediamenti sommersi dal riempimento del bacino negli anni '70. Scenderemo lungo le rive diverse volte, per esplorare il territorio circostante in modo insolito e incontrare le sorprese di resti della civiltà nuragica, Domus de Janas, accompagnati da Daniela Madau, che ci farà "incontrare" nei suoi appassionanti racconti, tutti i personaggi protagonisti della storia dell'Isola e non solo.

Rientro a Limolo House e cena libera.



Quinto giorno:

Anello di Monti Urtigu

Con Stefania Contini Guida GAE

Un sentiero in quota tra le vette del Monti Ferru. Il massiccio di origine vulcanica vi mostrerà il suo interno, con lussureggianti leccete di alto fusto e sughere, punteggiate di ciclamini e lussureggiante



Dal 1985

Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

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

NATURA da VIVERE - T.O.

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

professionisti per natura

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.

Qui il bosco con la vegetazione mediterranea, l'erica, il leccio ed il corbezzolo, reca un importante spunto di riflessione sul rapporto tra l'uomo e la natura. Cammineremo a filo tra la parte di bosco ancora intatta e quella attinta dagli incendi del 2021 che a 2 anni di distanza comincia faticosamente e generosamente a riprendersi in più punti.

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.

Camminata 4 ore. Facile. Sentiero con qualche dislivello di media portata.

Rientro a Limolo. Preparandoci all'indomani, escursione alle miniere, con la proiezione di filmati: "Il figlio di Bakunin" regia di Gianfranco Cabiddu, 1997.

Cena

Sesto giorno: 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 della 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 a Limolo.

Cena Libera.



Dal 1985

Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

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

NATURA da VIVERE - T.O.

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

professionisti per natura

Settimo giorno: Trekking in Marmilla, altopiano della Giara

Con Stefania Contini Guida GAE

La Marmilla, dolci colline all'interno della Sardegna dominate da un unico grande altipiano di origine vulcanica. La Giara. Un mondo a sé che racchiude un singolare ecosistema, habitat ideale dei cavallini selvaggi che cercheremo di incontrare percorrendone gli stessi sentieri ai bordi degli acquitrini dove si abbeverano. Pranzo: light lunch. Durata 4- 5 ore. Difficoltà : facile. Al rientro: visita ad un complesso archeologico.

Rientro a Limolo e Cena a Limolo

Ottavo giorno: giornata libera e partenza.

Le cene e i pasti a Limolo:

A Limolo si cena tutti insieme con la collaborazione di tutti. Con la guida e la cucina di Daniela metteremo a tavola le migliori prelibatezze della zona e della Sardegna. Apparecchiare la tavola, comporre i piatti, dare una mano in cucina, diventano tutti spunti per conoscersi, condividere e godere di un piacevole scambio di esperienze, pareri e tradizioni.

Le cene libere

Cabras ed i dintorni hanno una discreta serie di piccoli ristoranti, osterie e pizzerie, tutte raggiungibili a piedi in pochi minuti uscendo da Limolo, che è situato in centro storico, tra la Chiesa di Santa Maria e la Laguna. Sarà un piacevole diversivo provare qualcuno di questi luoghi, magari preceduto da un aperitivo nelle animate e pittoresche piazzette del centro. Vi consiglieremo comunque per il meglio e i nostri ristoranti convenzionati, selezionati in base alla particolare attenzione alla filiera corta di cibi ed ingredienti.

Colazione

La colazione è a buffet e self-catering, è rigorosamente plastic free a chilometro zero, dalle marmellate e composte, allo yogurt fresco, al pane, al caffè torrefatto in Sardegna e le torte di frutta della mamma. Un kit con tutto l'occorrente, racchiuso in una scatola di legno di recupero, che ogni ospite dovrà custodire durante il soggiorno, lavandolo dentro un'installazione artistica ispirata alla natura e al risparmio idrico, vi offrirà in modo curioso, vari spunti di riflessione sul risparmio idrico e il riciclo dell'acqua.

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

Scheda Tecnica

Durata: 8 giorni / 7 notti

Partenze 2024: 29 aprile e 1 giugno

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



Dal 1985

Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

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

NATURA da VIVERE - T.O.

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

professionisti per natura

Partecipanti: minimo 8 massimo 10

Quota individuale: Euro 1250

Supplemento camera singola: Euro 200,00

La quota comprende: n. 7 Escursioni con guida. N. 7 pernottamenti con prima colazione, 4 cene condivise – 1 degustazione olio, 1 cooking lesson, 7 light lunch, trasporto in car-sharing o minivan ai punti di partenza e arrivo delle escursioni.

Assicurazione medico bagaglio EuropAssistance.

La quota non comprende: Il viaggio per raggiungere l'isola; n. 3 cene; il transfer da Porto o Aeroporto alla Guesthouse a Cabras (E' possibile effettuare in treno la tratta da Aeroporto Cagliari –Elmas a Oristano. Da concordare modalità di trasferimento Oristano Cabras – 9 km circa; E' possibile concordare l'utilizzo del Minivan per il transfer da e per aeroporto); biglietti ingresso a musei e siti archeologici, le mance e gli extra in genere; quanto non incluso alla voce "La quota comprende".



Dal 1985

Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

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