

Sardegna Tour dell'Ogliastra

1° giorno: Sardegna - Hotel Galanias (Bari Sardo)

Arrivo in Sardegna e trasferimento libero in hotel, check-in, cena e pernottamento.

2° giorno: Bari Sardo - attività di yoga

Prima colazione in hotel. Tempo libero a disposizione per relax in hotel o nella vicina spiaggia della Torre di Bari, lambita da una fresca pineta. Pranzo libero (ci sono diversi chioschi in spiaggia). Alle ore 18 attività di yoga in una delle aree dedicate. Cena e pernottamento in hotel.

3° giorno: Ulassai

Prima colazione in hotel e partenza in pullman per Ulassai, dove visiteremo il museo La Stazione dell'Arte dedicato a Maria Lai, artista locale, riconosciuta a livello mondiale. Proseguiremo con una passeggiata nel paesino dove si trovano altre installazioni dell'artista e visiteremo il laboratorio della Cooperativa Tessile Artigiana SU Marmuri. Pranzo in ristorante e nel pomeriggio escursione guidata alle Grotte di Su Marmuri. Al rientro passeggiata nella ghost town di Gairo Vecchia, repentinamente abbandonata negli anni 50. Cena e pernottamento in hotel.

4° giorno: Attività di yoga - Scuola di cucina - Visita alla cantina di Jerzu

Risveglio e attività di yoga. Prima colazione in hotel. Scuola di cucina per imparare a fare i culurgiones, piatto tipico ogliastrino. Pranzo in hotel. Nel pomeriggio visita alla cantina di Jerzu con degustazione. Cena e pernottamento in hotel.

5° giorno: Bari Sardo - Notte galana con scuola di ballo sardo

Prima colazione in hotel e giornata libera a disposizione. Alle ore 19.30 inizia la Notte Galana con aperitivo a base di Cannonau mentre si guarda il maialetto che si cuoce arrosto e si ascoltano musiche e canti tipici, in particolare il Canto a Tenore, patrimonio intangibile dell'Umanità e tipico delle zone interne della Sardegna (Barbagia ed Ogliastra). Ogni paese ha il suo gruppo di tenore che ha la propria maniera di cantare. Sono canti di protesta, d'amore, ninne nanne, poesie messe in musica. E' un canto molto suggestivo in cui si usa solo la voce e si alternano 4 cantori. Tutto verrà spiegato nei dettagli dal direttore dell'hotel ed appassionato di tradizione sarda, Ilario Fois. La cena sarà allietata da canti e balli a cui si è invitati a partecipare. Il menù è quello tipico sardo ed ogliastrino in particolare con culurgiones e malloreddus, maialetto e pecora arrosto, antipasti e contorni tipici e dolci fatti a mano. Un vero viaggio esperienziale nelle tradizioni sarde! Cena e pernottamento in hotel.

6° giorno: Area nuragica del Bosco Selene - attività di yoga

Prima colazione in hotel e partenza per la visita al sito nuragico del Bosco Selene. Tempo libero a disposizione e pranzo nel ristorante del bosco. Rientro in hotel. Alle ore 18 attività di yoga in una delle aree dedicate. Cena e pernottamento in hotel.

7° giorno: Gita alle cale del Golfo di Baunei

Prima colazione in hotel e trasferimento al porto di S. Maria Navarrese per la partenza dell'escursione in barca che durerà tutta la giornata. Visiteremo le bellissime ed uniche cale del Golfo di Baunei, da cala Goloritzè a Cala Mariolu, Cala dei Gabbiani. Possibilità di visitare le grotte del Fico (da prenotare in anticipo). Aperitivo, pranzo e merenda a bordo. Rientro nel tardo pomeriggio. Cena e pernottamento in hotel.

8° giorno: Hotel Galanias - partenza

Prima colazione in hotel e fine dei servizi.