

# Rituali Centenari

*Un'immersione nei rituali quotidiani delle comunità della Sardegna, in una delle Blue Zone del mondo.*

**ForteVillage**  
SARDINIA



PALAZZO DOGLIO  
CAGLIARI

*Alcune isole sono una destinazione. Questa è una lezione.*

Esistono luoghi in cui il tempo rallenta, dove i giorni scorrono lievi l'uno dietro l'altro, guidati dalla luce, dal ritmo del mare e da abitudini custodite da secoli.

**La Sardegna è uno di questi luoghi.**

Plasmata dal vento di Maestrale e dai profumi di mirto e rosmarino, la *terra dei nuraghi* ospita rare **Blue Zone**, regioni in cui gli scienziati, alla ricerca del segreto della longevità, hanno trovato qualcosa di inaspettato.

Non un segreto, ma uno stile di vita.

*Rituali Centenari* vi invita a vivere questo stile di vita al **Forte Village**, dove gli alti pini incontrano la quiete di una spiaggia bianca, o a **Palazzo Doglio**, dove l'anima vibrante di Cagliari si dispiega intorno a voi.

Entrambe le esperienze attingono alle tradizioni dell'isola, accompagnandoti attraverso il cibo, il movimento, la comunità e i rituali quotidiani, dove niente è costruito, ma autenticamente vissuto.



# La Filosofia

*Rituali Centenari* non è stato ideato. È nato dall'osservazione.

Tutto è partito da una domanda che la scienza si pone da decenni, e che ha trovato risposta non in un laboratorio, ma in una cucina, tra i vicoli di un paese, a una tavola apparecchiata per più persone del previsto.

Ciò che è emerso non è un programma *wellness*, ma un ritratto di vita: relazioni autentiche, movimento, cibo preparato con cura e sapere. Per qualche giorno, entrerete in questo ritratto: il tempo necessario per capire qualcosa che non si può leggere, solo vivere. E per portarne l'essenza con voi, anche dopo il ritorno a casa.



# La Blue Zone

La **Blue Zone** è un luogo in cui le persone vivono più a lungo e in salute, non per via di una singola abitudine o di un ingrediente miracoloso, ma grazie ad un preciso modo di essere. Nel mondo se ne contano pochissime, e la Sardegna è uno dei rari luoghi che ne ospita più di una.

Nel 2023, Teulada è stata ufficialmente riconosciuta come il nuovo epicentro di longevità dell'isola. Un piccolo paese del sud, dove la terra incontra il mare in un tratto di costa che è rimasto quasi immutato nel corso dei secoli: vicoli stretti, muri di pietra, uliveti che producono olio da generazioni.

Un luogo che il tempo ha sfiorato con delicatezza, come ha fatto con i suoi abitanti.

A pochi chilometri da Santa Margherita di Pula e da Cagliari, Teulada è abbastanza vicina da poter essere visitata in una mattina, ed è la casa di persone che hanno fatto propri i rituali della lunga vita.

Che siate ospiti del **Forte Village** o di **Palazzo Doglio**, siete invitati a scoprire la Sardegna attraverso la lente unica della sua arte del vivere, in armonia con la natura, con gli altri e con il tempo stesso.

Incontrerete le persone che custodiscono, nelle loro storie e sul loro volto, la testimonianza vivente di tutto ciò attorno a cui questa esperienza è costruita.



# ForteVillage

SARDINIA

Sulla **costa meridionale della Sardegna**, tra giardini tropicali e una spiaggia di sabbia bianca, il Resort offre una ricca varietà gastronomica, rinomate accademie sportive e l'AcquaForte Thalasso&Spa, dove il benessere incontra la scienza.

Da qui, la **Blue Zone** è a pochi passi.

Preparatevi ad un **viaggio di 3 giorni** nello stile di vita senza tempo dei centenari sardi, dove tradizioni autentiche, rituali quotidiani e incontri ricchi di significato rivelano un modo di vivere genuino.

## Giorno 1:

- Passeggiata guidata nel centro storico di *Téulada*, incontro con un centenario locale e degustazione di prodotti tipici, con dimostrazioni dal vivo di artigianato;

## Giorno 2:

- Escursione panoramica fino a *Capo Spartivento*, lungo la costa incontaminata del sud Sardegna;
- Degustazione di *Cannonau*, il vino rosso simbolo dell'isola, naturalmente ricco di flavonoidi;

## Giorno 3:

- Accesso al circuito dell'*AcquaForte Thalasso&SPA* nelle sei piscine termali;
- Cooking Class dedicata alle ricette tradizionali sarde.

Preferite vivere *Rituali Centenari* nel cuore della città?

Lo stesso programma è disponibile anche a Palazzo Doglio, nel centro di Cagliari.

# L'esperienza include:



## **Teulada: nel cuore della Blue Zone**


Passeggiate tra le strette stradine del paese e incontrate un centenario del posto, intrecciando con lui uno scambio autentico di storie che diventeranno memorie. Ammirate il ricamo tradizionale, il rituale della panificazione e la preparazione dei dolci, poi sedetevi a tavola per assaporare insieme piatti semplici e genuini.

## **Escursione guidata a Capo Spartivento:**

Capo Spartivento è il punto in cui la Sardegna si affaccia sul mare aperto. Preparatevi a camminare in mezzo alla natura selvaggia guidati dal vento, con tutto il Mediterraneo attorno a voi. Un riflesso del principio della Blue Zone: il movimento e il legame con la natura sono parte del vivere quotidiano.

## **Degustazione di Cannonau:**

Nessuna storia sullo stile di vita sardo è completa senza il Cannonau, un vino rosso ricco di flavonoidi associati alla salute cardiovascolare e dalle proprietà antiossidanti. La più raffinata espressione sarda di intendere l'equilibrio, il cibo e il vivere quotidiano.





### **Ingresso al percorso di Talassoterapia:**

Nel cuore dell'AcquaForte si trova un esclusivo percorso di talassoterapia composto da sei piscine, un santuario dedicato al recupero dell'equilibrio fisico e mentale. Temperature e livelli di salinità diversi si alternano in una progressione pensata per accompagnare il corpo verso il rilassamento e la rigenerazione.



### **Cooking Class di ricette sarde:**

Tecniche antiche tramandate di generazione in generazione, ora svelate per voi. Sotto la guida di una cuoca locale, preparerete sia i piatti della tradizione che i dolci cerimoniali che hanno nutrito le famiglie sarde attraverso secoli di festa. Un'esperienza radicata nella tradizione e nella gioia condivisa.

*Rituali Centenari* vi invita a portare con voi una parte di questa esperienza: una nuova prospettiva che si deposita silenziosamente nel modo di vivere le giornate, di sedersi a tavola e di intendere il riposo.

La Sardegna non offre una formula per vivere più a lungo.  
Offre qualcosa che forse non sapevate di cercare: la prova che questo stile di vita non è una teoria.  
È un tranquillo pomeriggio in un villaggio che vive in questo modo da secoli.

*L'isola lo ha sempre saputo. Ora lo sapete anche voi.*

