

ForteVillage

SARDINIA

RITUALI CENTENARI

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

Cosa si chiede a qualcuno che ha vissuto per 100 anni?
C'è solo un modo per scoprirlo.



PRENOTA ORA

CHIAMA: +39 070 9218820 | EMAIL: holiday@fortevillage.com

VISITA: www.fortevillage.com



SCOPRI LO STILE DI VITA DEI CENTENARI

Che aspetto ha la vita in una delle Blue Zone del mondo?

Preparatevi a un viaggio di **tre giorni** nello stile di vita dei centenari sardi, caratterizzato da incontri autentici, rituali quotidiani e tradizioni ancora vive nelle comunità locali.

Alcune risposte arrivano solo quando ci si accomoda allo stesso tavolo.

Qui le persone camminano ogni giorno. Cucinano ciò che coltivano.
Condividono tempo, storie e sapori.

Il primo giorno vi siederete con loro per ascoltare, osservare e fare domande.

Poi vivrete l'esperienza in prima persona: le passeggiate al mattino, il sapore di ingredienti semplici trasformati in ricette autentiche, il ritmo lento di una vita profondamente radicata in questa terra.

I centenari condividono tutto con generosità: apparecchiano la tavola, versano il vino, svelano le loro ricette e raccontano le loro storie.
Tutto ciò che richiedono è la vostra presenza.



GIORNO 1: NEL CUORE DELLA BLUE ZONE

Immergiti nella vita autentica di *Teulada*, uno dei pochi luoghi al mondo ad essere riconosciuto per la longevità e la qualità di vita dei suoi abitanti.

Verrete guidati in una **mezza giornata** tra storia, persone e tradizioni ancora vive:

- Benvenuto nel centro storico: una passeggiata tra strade silenziose e case in pietra, nel cuore di una comunità profondamente unita;
- Incontro con artigiani locali e visita a un centenario nel suo ambiente quotidiano, alla scoperta dei segreti di una vita lunga e semplice;
- Introduzione al concetto di **Blue Zone**, insieme alla storia e all'evoluzione culturale del paese;
- Degustazione di prodotti locali e esposizione dedicata all'artigianato tradizionale, con ricami, rituale della panificazione e preparazione di dolci tipici.

GIORNO 2: DAL PAESAGGIO AL SAPORE

Una giornata dedicata al paesaggio e ai sensi, vissuta seguendo il ritmo lento della natura e della cultura sarda:

- **Escursione panoramica guidata** lungo la costa fino a *Capo Spartivento*, dove la Sardegna incontra il mare aperto in uno scenario naturale suggestivo e incontaminato (2h);
- **Degustazione di Cannonau**, il vino rosso simbolo della Sardegna, naturalmente ricco di flavonoidi e profondamente legato alla dieta e ai rituali sociali del luogo (45 min).

GIORNO 3: L'ARTE DI RALLENTARE

Una giornata dedicata alla cura del corpo e della mente, ispirata alle tradizionali pratiche sarde di equilibrio e rigenerazione:

- Percorso tra le sei piscine dell'**Acquaforte Thalasso & Spa**, ciascuna caratterizzata da un diverso livello di temperatura e salinità, per un'esperienza rigenerante (1h30);
- Cooking Class di **ricette regionali** tramandate di generazione in generazione, con ingredienti stagionali e il piacere della preparazione condivisa (45 min).

Alcuni luoghi non si limitano ad accogliervi: vi trasformano. Questo è uno di quelli.

