

Scopri la Via dei Centenari in sette giorni

Primo giorno

Mattina: Accoglienza con presentazione della zona e della cultura sarda. Illustrazione del programma, indicazioni relative agli spostamenti con consegna del materiale che illustra la Via.

Pranzo in trattoria o al sacco.

Pomeriggio: Visita al Nuraghe Arrubiu di Orroli, alla scoperta della storia vecchia più di 3500 anni di questi maestosi edifici che portano con sé un'affascinante enigma.

Segue visita alla Casa Museo della civiltà contadina, per toccare con mano la vita e le tradizioni con cui sono cresciuti i centenari della Via.

Cena con prodotti tipici alla Casa Museo.

Pernottamento presso B&B.

Secondo giorno

Colazione

Mattina: Immersione nella natura sarda seguendo il sentiero nel Bosco di Padenti. Una guida accompagna nella camminata per far conoscere i segreti e le peculiarità del bosco sardo.

Pranzo in trattoria o al sacco.

Pomeriggio: Dedicato alla rivisitazione degli antichi lavori che solo in pochi oggi svolgono come tradizione preziosissima. Incontro con esperto nella lavorazione della pietra e del sughero.

Con le nonne dei paesi della Via si preparerà la Fregola (pasta tipica sarda), insieme ci si cimenta nella lavorazione, sperimentando quest'arte antica.

Cena in famiglia con fregola e prodotti tipici.

Pernottamento presso B&B.

Terzo giorno

Colazione.

Mattina: La scoperta dell'elisir in questa giornata avviene nell'incontro personale con uno dei centenari della Via, un'occasione unica!!!

L'incontro avviene nel pieno rispetto della volontà e delle condizioni di salute delle persone ultra novantenni e centenarie che hanno dato la disponibilità per la visita.

La mattinata prosegue con la visita di un pastore sardo, la professione più antica di quest'isola. Il Pastore racconta del suo mestiere facendo conoscere il suo gregge, nei pascoli.

Pranzo in trattoria o al sacco.

Pomeriggio: Passeggiata a cavallo nella Giara di Gesturi. La Giara di Gesturi è un altopiano imponente, ha un'estensione di 45 kmq e si eleva fra le dolci colline della zona. I cavallini selvatici, unici al mondo nella loro specie, vivono liberi nell'altopiano da tempo immemorabile.

Cena in ristorante.

Pernottamento presso B&B.

Quarto giorno

Colazione.

Mattina: Il trenino verde parte da Mandas e seguendo percorsi tortuosi e impervi conduce attraverso angoli di paesaggi poco conosciuti. Arrivo in mattinata a Sadali per la visita del centro storico e della cascata di San Valentino che alimenta un mulino ad acqua.

Pranzo in trattoria o al sacco.

Pomeriggio: Si possono visitare le grotte "is Janas", oppure fare una bella passeggiata fino a raggiungere le splendide cascate di Sadali. Rientro con il trenino a Mandas.

Cena in ristorante.

Pernottamento presso B&B.

Quinto giorno

Colazione.

Mattina: Visita di Mandas, paesino ricco di bellezze monumentali storiche e archeologiche, con l'affascinante Convento di Sant'Antonio, il museo etnografico "I lollasa de is aiaiusu", (le stanze dei nonni), il complesso seicentesco di San Francesco e San Cristoforo con il museo d'arte sacra "Peregrinatio fidei".

Pranzo in trattoria o al sacco.

Pomeriggio: Visita del museo del rame e della tessitura di Isili. È l'unico paese in Sardegna dei ramai, gli artigiani che lavoravano il rame per produrre i manufatti che venivano utilizzati dai pastori per la produzione di formaggio e ricotta, e dalle donne per la tintura delle lane, la tessitura, il bucato e la cottura di cibi. Visita del Nuraghe Is Paras, famoso per la bellissima volta a tholos della torre centrale che è la più alta della Sardegna.

Cena in ristorante.

Pernottamento presso B&B.

Sesto giorno

Colazione.

Mattina: Ancora qualche domanda per dissolvere gli ultimi dubbi sulla ricetta dell'elisir di lunga vita? Oggi viene data un'altra possibilità con la visita ad un altro centenario della Via.

L'incontro avviene nel pieno rispetto della volontà e delle condizioni di salute delle persone ultra novantenni e centenarie che hanno dato la disponibilità per la visita.

Segue la visita al villaggio nuragico di Serri. Il villaggio sorge su un altipiano basaltico ed è costituito da un centinaio di costruzioni di pianta circolare, il sito è uno dei meglio conservati della Sardegna.

Pranzo in trattoria o al sacco.

Pomeriggio: Libero, saremo a vostra disposizione, per consigliarvi ancora qualche gioiello del Sarcidano da scoprire.

Cena in ristorante o presso una sagra paesana.

Pernottamento presso B&B.

Settimo giorno

Colazione.

Mattina: Navigazione in battello sul fiume Flumendosa, dove il verde della rigogliosa vegetazione incontra l'azzurro delle placide acque del lago. Si tratta di una possibilità, unica in Sardegna, di un'escursione su meravigliose imbarcazioni in stile Mississipi.

Pranzo in trattoria o al sacco.

Pomeriggio: Al lago e lungo il fiume con la possibilità di fare il bagno. Vi sono circa 20 piscine naturali: si tratta dei tratti di fiume nei quali è possibile nuotare immersi nella natura.