

Un esempio del nostro programma con il quale si realizzerà un'immersione nell'italiano
lingua, natura, gastronomia, cultura...

1° giorno:

Arrivo a Triei e **cena di benvenuto** alle ore 20:00. I partecipanti verranno ricevuti nella nostra sede dove si presenterà il programma della vacanza studio, si farà conoscere la scuola e poi verranno accompagnati nei loro alloggi. Alle ore 20:00 verrà offerto un aperitivo e la cena di benvenuto a base di piatti tipici sardi.

Per sette giorni dei 10 di Vacanza Studio la mattina sarà dedicata al corso d'italiano in aula. Le lezioni inizieranno alle 9 e si concluderanno alle 13. A metà mattina verrà fatta una pausa e verrà offerta una buonissima **colazione italiana** durante la quale gli alunni potranno scegliere tra caffè, tè, caffè-latte, latte e dei dolci preparati da noi. La pausa colazione è un momento in cui, oltre a riposarsi, si chiacchiera in italiano e ci si conosce meglio.

Al termine della lezione l'immersione nella lingua e cultura italiana continua durante la **pausa pranzo**. Infatti tutti i giorni pranziamo insieme o in una casa sarda o nel ristorante del paese dove degusteremo gli ottimi piatti della cucina sarda. La pausa pranzo è un'ottima occasione per praticare l'italiano e per scoprire la cucina sarda preparata da sardi.

2° giorno:

9:00/13:00: lezione con pausa colazione di 20 minuti. Essendo il primo giorno di corso si farà una presentazione del metodo di insegnamento e dell'organizzazione delle lezioni. Alle 11 si farà la pausa colazione e poi si continuerà con le lezioni.

13:15/14:15 Pausa Pranzo.

15:30/19:30: il pomeriggio inizierà con qualche ora di relax nella splendida spiaggia di Santa Maria Navarrese. Il resto verrà dedicato alla visita del paese di **Santa Maria Navarrese** dove i partecipanti verranno accompagnati da uno dei nostri professori in una gradevole passeggiata durante la quale si visiterà la bellissima **Chiesetta Romanica** che secondo la leggenda è stata costruita da Isabella, una figlia del re di Navarra, dopo un naufragio conclusosi fortunatamente sulla costa. Nei pressi della chiesa si visiteranno gli **Olivastri Millenari**, un antico forno per il pane e la **Torre Saracena** di Santa Maria Navarrese posta a dominio della bellissima spiaggia.

3° giorno:

9:00/13:00: lezione con pausa colazione di 20 minuti.

13:15/14:15: Pausa Pranzo.

15:00/18:00: il secondo giorno lo trascorreremo a Triei (www.triei.info), dove visiteremo i bellissimi **Murales** (www.muralesinsardegna.net/?act=show_gallery&g=207), frutto di un programma culturale che da alcuni anni si svolge a maggio nel nostro paese; la **Chiesa di San Cosma e Damiano** dove si potranno ammirare gli **Affreschi** risalenti al XVIII secolo attribuiti alla bottega degli Are di Nuoro (<http://www.portalesardegna.com/are/index.php>) e dei siti archeologici, il complesso nuragico **Bau Nuraxi** che si trova sulla sponda destra del Rio Murta e una delle **Tombe dei giganti** più importanti della Sardegna, edificata sull'altopiano di Osoni in un leggero pendio. L'attività si conclude con una degustazione di buonissimi prodotti della ricca tradizione culinaria sarda e del vino cannonau ogliastrino.

4° giorno:

9:00/13:00: lezione con pausa colazione di 20 minuti.

13:15/14:15: Pausa Pranzo.

15:30/19:30: Partiremo da Triei alle 15:30 e andremo alla **cala di Pedra Longa** dove ci godremo un pezzo di costa selvaggia, incontaminata e un'acqua cristallina da lasciare a bocca aperta. Esso è parte integrante del tavolato calcareo di Baunei che copre un vastissimo territorio, lungo una fascia che partendo dalla frazione di Santa Maria Navarrese si estende a nord fino alla Codula di Luna. Si tratta di imponenti masse calcaree e dolomitiche di potente sviluppo e di antica origine (era mesozoica) che il carsismo, nel tempo, ha modellato conferendo loro forme tra le più insolite e bizzarre, sia in superficie che nel sottosuolo. Giunte in prossimità della costa, interrompono bruscamente il loro sviluppo generando una ciclopica muraglia lunga alcune decine di chilometri. Sono luoghi estremamente selvaggi e privi di qualsiasi insediamento umano, dove i pastori e le greggi, la tormentata vegetazione e l'orgoglio di presenze faunistiche preziose, compongono una realtà difficilmente riscontrabile altrove. Il nome con cui veniva indicata dai naviganti in epoche passate, Guglia, Aguglia o Agugliastra, rende l'idea della sua forma slanciata, allargata alla base e rastremata verso l'alto. Si erge perpendicolarmente al mare per 128 metri e appare costituita da un solo blocco roccioso. Secondo alcuni la sua antica denominazione ha dato origine a quello di Ogliastra col quale oggi viene indicata questa

parte della Sardegna. Il pomeriggio si conclude nella bellissima terrazza del bar di Pedra Longa dove possiamo rilassarci con un ottimo aperitivo.

5° giorno:

9:00/18:30: oramai siamo a metà viaggio per cui ci concediamo una pausa dai libri e ci addentriamo verso l'interno dell'Ogliastra! Da Triei andremo in montagna e dopo 40 km ci ritroveremo davanti agli spettacolari **Tacchi di Osini e Ulassai** così chiamati per la loro conformazione tipica simile ad un tacco di scarpa. Scenderemo verso **Ulassai** nella cui zona periferica, su un isolato e vasto pianoro che si affaccia a strapiombo sulla valle, si trovano i tre edifici della vecchia Stazione ferroviaria, restaurati dopo una cinquantina d'anni di abbandono. In questi locali è ubicato il museo, inaugurato l'8 luglio 2006, chiamato **Stazione dell'Arte** (www.stazione dell'arte.it), che espone una selezione delle opere donate al paese dalla sua figlia più illustre **Maria Lai**. Il museo è unico nel suo genere, in quanto possiede la più ampia collezione, un centinaio di opere, di una delle più grandi artiste contemporanee, realizzate con tecniche e materiali diversi come terrecotte, telai, ceramiche, tele e libri cuciti. Il museo si propone non solo come luogo di esposizione, ma come luogo che dal chiuso delle sue stanze si apre all'esterno, dilatandosi nel paese e nel paesaggio, verso i suoi abitanti. Continueremo verso Osini che ci offrirà i suoi Tacchi dove potremo goderci la **Scala di San Giorgio**, un'area naturale protetta istituita nel 1994 dalla regione Sardegna. Da qui la vista può spaziare sul vasto scenario del Rio Pardu, dove si scorgono pascoli, boschi e macchie, coltivi, piccoli borghi e, all'orizzonte, anche il mare. Immersi nella natura faremo un bel picnic con prodotti tipici sardi. È arrivato il momento di addentrarci per i Tacchi: seguiremo le indicazioni di una strada sterrata e ci recheremo verso il **Nuraghe Serbissi**, un complesso nuragico collocato a quota 963 m. s.l.m., sull'altopiano di Taccu, una delle cui particolarità è di essere stato costruito sopra una grande grotta. Qui si conclude l'avventura sui tacchi una splendida giornata trascorsa in una delle più belle zone dell'Ogliastra.

6° giorno:

9:00/13:00: lezione con pausa colazione di 20 minuti.

13:15/14:15: Pausa Pranzo.

15:00/19:00: Il pomeriggio lo trascorreremo nella famosa ed incantevole spiaggia di **Orrì**. Gioiello della costa ogliastrina, è una spiaggia di sabbia bianca, finissima, lunga una quindicina di chilometri e intervallata da alcuni scogli che creano deliziose insenature e calette. Considerata una delle spiagge più pulite e belle della Sardegna, è caratterizzata da bassi fondali e da acque color celeste chiarissimo che si caratterizza per le sue numerose insenature che finiscono in deliziose spiaggette deserte.

7° giorno:

9:00/13:00: lezione con pausa colazione di 20 minuti.

13:15/14:15: Pausa Pranzo.

17:30/19:00: l'archeologia caratterizzerà il nostro pomeriggio. Visiteremo le **"Domus de Janas"** di Lotzorai, delle strutture sepolcrali costituite da tombe scavate nella roccia e dalle forme più svariate. Un vero capolavoro che secondo gli archeologi è stato costruito tra il IV ed il III millennio a.C. Si tratta di un luogo dotato di qualcosa di magico.

19:30/22:00: lo splendido pomeriggio si concluderà con una **serata gastronomica** durante la quale, in compagnia di persone del paese esperte di cucina tradizionale, si elaborerà un piatto tipico della cucina sarda che degusteremo durante la cena finale.

8° giorno:

9:00/13:00: lezione con pausa colazione di 20 minuti.

13:15/14:15: Pausa Pranzo.

15:00/19:00 : ci aspetta un bellissimo pomeriggio di mare nella Baia di Porto Frailis, riparata dai venti e delimitata da scogli piatti sia nord che a sud, è una piccola insenatura di sabbia argentea che si apre tra i graniti della costa, a sud di Capo Bellavista. Riservata e ben protetta offre tranquillità e relax, ma anche divertimento agli amanti degli sport acquatici.

Concludiamo la serata con la visita alla Torre saracena di San Gemiliano, visibile anche dalla spiaggia di Porto Frailis.

9° giorno:

10:30/18:30: escursione di un'intera giornata a **Cala e Luas**. dopo aver visitato la costa nord-orientale dell'Ogliastra, faremo una piacevole escursione nella costa tra Cardedu, Gairo e Tertenia di alto interesse paesaggistico sia per l'aspetto selvaggio, sia per la tranquillità, garantita dalle grandi dimensioni e dalla relativa distanza rispetto ai centri turistici più importanti. Qui passeremo per la spiaggia di **Coccorrocci**, le cui "dune" sono formate da una vasta distesa di ciottoli porfirici di colore prevalentemente scuro, ma che varia dal rosa al grigio al verdastro, e che hanno origine da rocce vulcaniche. Si tratta della più grande spiaggia ciottolosa della Sardegna. Ci rilasseremo poi nella meravigliosa **"Cala e Luas"**, la piccola falce di sabbia bianchissima si apre lungo la scogliera frastagliata e aspra, chiusa da un promontorio di porfido rossastro, in un paesaggio del tutto incontaminato. Alle spalle di un piccolo

canyon, punteggiato di rosmarini ed elicrisio, si inoltra a valle, creando un contrasto con il chiarore delle acque sottostanti davvero unico.

10° giorno:

9:00/13:00: lezione con pausa colazione di 20 minuti.

13:15/14:15: Pausa Pranzo.

16:30/19:30: escursione sull'Altopiano di Talana o passeggiata per Tortolì per le spese finali.

11° giorno:

Si conclude qui il Viaggio Culturale in Sardegna. Ci saluteremo nella speranza di aver lasciato ai partecipanti un bel ricordo e augurandoci di poterci rivedere presto.

ATTIVITÀ ALTERNATIVE:

- Escursione a piedi dall'altopiano di Golgo a **Cala Goloritzè**.

- Escursione a piedi da Santa Maria Navarrese a **Pedra Longa**.

- Gita nel Sarcidano dove si può visitare il complesso nuragico di **Orroli** (<http://www.ilportalesardo.it/archeo/nuorroli1.htm>) e i suoi laghi.

- Giornata enogastronomica: visita alle **Cantine di Jerzu** e **Cardedu** e al **Caseificio di Tertenia** (www.jerzuantichipoderi.it).

- **Seminari** di cucina sarda.

- Visita al **Parco Deleddiano** nel Borgo Letterario di Galtellì (www.parcograziadeleddagaltelli.it).

- Gita a Nuoro dove si può visitare la **casa di Grazia Deledda** (http://www.comune.nuoro.it/index.php/Per_il_Turista/Musei/27/Informazioni_generali.htm), il **Museo Etnografico** e il **Man** (Museo di Arte Contemporanea, <http://www.museoman.it>).

- Visita al Complesso Archeologico di San Salvatore di Tortolì.

Note:

- Nelle ore libere i partecipanti alla Vacanza Studio potranno dedicarsi allo sport usando gratuitamente delle attrezzature sportive della scuola fuori dall'orario del corso.