

Programma vacanza in Sardegna, l'Isola del Sole (Una settimana)



Capoterra (Cagliari)

* programma di una settimana

- Domenica: Arrivo sistemazione casa/appartamento
Lunedì: Escursioni - (Chia-Nora) cena (pizzeria)
Martedì: Corso cucina - mattina (incluso pranzo)
Mercoledì: Escursioni - (Barumini - Nuraghi)
Giovedì: Cagliari -(museo Archeologico) Mattina
Venerdì: Corso cucina - mattina (incluso pranzo)
Sabato: Libero
Domenica: Partenza (Aeroporto Elmas - Cagliari)

* Prezzo e persone:

Il prezzo della vacanza 800,00 a persona,tutto compreso (escluso viaggio). Min. 5 persone.

I prezzi includono:

- Corsi di cucina sono tenuti il martedì e il venerdì
- Alloggio in appartamento/casa da domenica (arrivo) a domenica (partenza)
- servizio di trasporto arrivo / partenza, da/a Cagliari,
- Lunedì, mercoledì e giovedì escursioni in un minibus
- Ingredienti per cucinare
- Abbiamo a disposizione biciclette
- Opzionale: Agriturismo (non compreso: pranzo/cena)

Per informazione,

Telefono: 055/461624 oppure 328/4097119

e-mail: info@studioarrais.com/infotiscali@ichnussa.it

Sito: www.ichnussa.it

Lunedì a Chia e Nora

Chia



Baia Chia con la sua sabbia di seta, su 30km di dune bianche, alte un metro, un mare cristallino, turchese simile ad una spiaggia dei Caraibi. La baia è confinata con dei vecchi maestosi ginepri, alcune pietre tracciano la città fenicia di Bithia dove ora è situata Baia Chia. Si possono vedere i delfini, e sul lago, i fenicotteri. Chia è anche una sede meravigliosa per surfisti perché soffiano i venti. **Nora è una città Romano-Punica, fondata dai Fenici nel secolo di VIII A.C. sulla costa meridionale della Sardegna. È stato uno dei centri di più importanti del potere Cartaginese nell'isola e, dopo l'invasione romana nel 238 A.C., è stata un municipio prospero e vitale.**

Mercoledì a " Su Nuraxi" Nuraghe - Barumini

Questo Nuraghe è situato nel territorio di Marmilla, lungo la strada provinciale che conduce dalla città di Barumini a Tuili. Il Nuraghe, sta ai piedi di un altopiano, di circa 230 metri di altezza e mostra una torre centrale circondata da un bastione, governato da quattro torri. Approssimativamente dalla pianta esagonale si vedono sette torri e la loro unione di tipo rettilineo fa vedere due entrate contrapposte. La torre maggiore "Su Nuraxi" Barumini. Nuraghe risale al periodo A.C del XII-XI secolo..



Giovedì a Cagliari



l' Anfiteatro romano

Le origini della città di Cagliari possono essere tracciate posteriori ai Fenici, il suo nome Karalis o come sembrerebbe suggerire Karales. Comunque, la sua crescita e suo sviluppo furono sotto il dominio del Cartaginese, quando divenne un importante centro di commercio, grazie al suo naturale porto nel Mediterraneo.

Fu conquistata da Tiberio Gracco console nel 238. Durante l'era romana, visse un lungo periodo di prosperità, accompagnata da un grande sviluppo urbano. Fu dichiarato un municipio e più tardi sede Vescovile. Testimonianza magnifica del periodo romano rimane ancora oggi, l'Anfiteatro romano, la Grotta della Vipera ed la Villa di Tigellio

Il museo contiene una vasta selezione di statue e di reliquie delle varie civiltà antiche, fra le quali una raccolta insolita di bronzi, riportabili alla civiltà Nuragica. Ci sono anche numerose reliquie da tutta l'isola, in particolare dalle regioni di Sarrabus-Gerrei, Marmilla, Trexenta, Campidano, Sulcis-Iglesiente, Oristanese, Barigadu e Montiferru. Queste reliquie possono essere tracciate posteriori al periodo fenicio/Punico, così nell'epoca romana.



Il Museo Archeologico e Nazionale

* Corso cucina Sarda

I nostri corsi possono essere frequentati da chiunque. Non è richiesto nessun particolare requisito. Tutte le lezioni sono essere insegnate sia in inglese che in italiano. Si prepara e si mangia.



Fra i piatti di carne, la più caratteristica è il maialino allo spiedo, arrosto con rami di mirto, bollito di agnello, così come la grigliata di pesce.

Tradizioni antiche vanno dai liquori, trasformati dalla ricca varietà di piante, caratteristica del panorama insulare, piante aromatiche eccellenti e sostanze delicate. Fra i liquori, il simbolo è certamente il mirto, bianco e rosso, ma noi citiamo anche il liquore di fico indiano ed il "aqua vitae", più noto col nome di "filu'e ferru."



Sardegna è il simbolo della civiltà pastorale. Capra e la pecora rappresentano la più importante attività economica. Fra i formaggi più eccellenti noi troviamo i pecorino sardo, un D.O.C. formaggio, prodotto esclusivamente in Sardegna.

- Ogni sessione dura 3 ore
- Tutti gli studenti riceveranno un certificato di partecipazione
- Il corso verrà insegnato sia in inglese, che in italiano
- Il corso è organizzato per gruppi di un minimo di 5 partecipanti
- Ogni lezione finisce con tutti i partecipanti, a pranzo con piatti da loro preparati