

# ESSENZA SARDEGNA

## GUIDA AL PARCO TEPII LORA 2021

**COME ESPLORARE LA SARDEGNA PIÙ AUTENTICA**

---

**SOLO SE HAI MILIONI DI ANNI ALLE TUE SPALLE, PUOI SVEGLIARTI OGNI MATTINA FRESCO COME UNA ROSA**



Scopri [l'unica Riserva UNESCO in Sardegna](#) e ritrova la tua Essenza tornando alle origini: il lusso naturale e primitivo del silenzio

*Incantevole spazio intorno e distanza da viaggiare,  
nulla di finito, nulla di definitivo. È come la libertà stessa.*

*David Herbert Lawrence*



Caro Esploratore dell'Essenza,

Hai appena compiuto il primo eccitante passo in direzione della parte più intima e sconosciuta dell'isola.

In questo viaggio andrai attraverso sentieri poco battuti e itinerari segreti, che solo alcuni abitanti e pochissimi altri privilegiati "amici di amici" conoscono.

Oltre le spiagge famose e i centri noti, infatti, esiste una Sardegna che vale ancora la pena annusare, sentire, toccare con mano.

Sono luoghi in cui il tempo è circolare, intatto. E può rievocare in te qualcosa di prezioso che credevi perduto.



Partiamo.

## Ci fu un tempo in cui si viveva con i cicli della terra.

Si conoscevano il cielo e le stelle, si ballava sui ritmi della natura.

Si respiravano le piante benefiche, si mangiava con il cuore e si cucinava con la pietra.

In un luogo nascosto del centro Sardegna, quel tempo è intatto.

Questo luogo è il Parco Naturale di Tepilora.



## Cos'è il Parco Naturale di Tepilora



**8000 ettari di foreste incontaminate**, sentieri, sorgenti e corsi d'acqua: il parco regionale dell'oasi di Tepilora, unica Riserva di Biosfera UNESCO in Sardegna, è un paradiso segreto per chi sogna una parentesi benefica in totale armonia con la natura.

Qui, tra distese di erbe aromatiche e falchetti in volo, potrai vivere l'esperienza della Sardegna a 360 gradi, con guide certificate e in piccoli gruppi, per non perdere la sensazione di particolare pace che si respira da queste parti.



Ci sono molte attività da fare nell'area del Parco Naturale di Tepilora e della Riserva di Biosfera Unesco.

Puoi scegliere tra escursioni al Montalbo, al bosco di Sa Dea o all'Oasi naturalistica di Usinavà, visite guidate al nuraghe San Pietro o al Castello di Posada (terzo borgo più bello tra i Borghi Autentici d'Italia)...

E ancora percorsi di trekking, canoa, kayak, birdwatching, mountain bike, percorsi archeologici, degustazioni, musei aperti e molto, molto altro...



## Scopri l'unica Riserva UNESCO in Sardegna

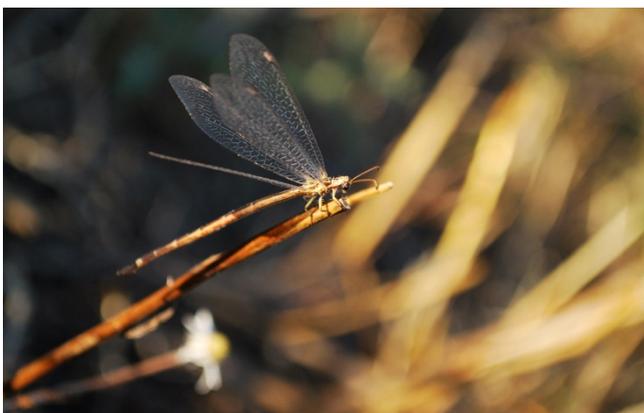
Il Parco Naturale Regionale di Tepilora comprende i comuni di Posada, Torpè, Lodè e Bitti, per un totale di circa 8000 ettari di foreste, sentieri e sorgenti nella subregione storica della Baronia.

Ma che cos'ha di così speciale questo Parco istituito da pochissimi anni?

In Italia ci sono oltre 130 parchi regionali, per una superficie di circa 1 milione e 300 mila ettari. Ma a differenza dei parchi storici e delle aree naturali classiche del nostro Paese, riconosciute da moltissimo tempo, **è difficile per una zona naturale riuscire oggi ad entrare a far parte di questa speciale lista.**

Questo piccolo paradiso sardo, invece, scoperto da relativamente poco e rimasto quindi fino ad oggi completamente incontaminato, è riuscito a fare ancora di più.

In un momento storico in cui l'attenzione all'ambiente è alto e i requisiti per diventare parco sono progressivamente diventati più restrittivi, questo territorio è stato premiato come unica Riserva di Biosfera UNESCO in Sardegna!



Sappi che in questo incredibile continente in miniatura puoi trovare:

- ***Il mare più bello d'Italia secondo Legambiente e Touring Club***
- *Il Rio Posada, fiume riconosciuto e protetto dalla Convenzione Internazionale di Ramsar*
- ***Il Montalbo, riserva biogenetica europea che arriva fino a 1127 metri di altitudine***
- *Il lago di Torpè e la sua diga, circondati da ettari ed ettari di valli incontaminate e piane fertilissime*
- ***L'Oasi naturalistica di Usinavà, con i suoi ginepri, lecci, corbezzoli, sughere***
- *Rovine archeologiche uniche al mondo, come il nuraghe millenario denominato "San Pietro"*
- ***Foreste, boschi, sorgenti, aria pulita e piante aromatiche spontanee***
- *Cibo genuino e tradizioni millenarie, come i riti religiosi che uniscono sacro e profano*
- ***Un'incredibile varietà faunistica, come tartarughe, lepri, cinghiali, volpi, daini, mufloni, falchi, aquile...***



La foce del fiume Rio Posada fa parte delle **zone umide d'importanza internazionale protette dalla Convenzione di Ramsar**.

*Questa Convenzione, siglata nel 1971 dall'Unione Internazionale per la Conservazione della Natura (di cui fanno parte anche enti come la FAO, l'UNESCO e il WWF) e dal Consiglio Internazionale per la protezione degli uccelli (ICBP – International Council for Bird Preservation), è il primo vero trattato globale per la conservazione della biodiversità e degli ecosistemi naturali.*

L'area fluviale del Parco Tepilora compresa tra le due foci del Rio Posada, a Orvile e San Giovanni più il tratto di fiume a Torpè, è riuscita a fregiarsi di questo prestigioso titolo ambientale, che tutela le zone umide di grande importanza per gli habitat degli uccelli acquatici ed è nato per aumentare la consapevolezza sul valore delle zone umide per l'umanità e il pianeta.

Qui nidificano numerose specie di uccelli, alcuni dei quali altamente protetti come il rarissimo pollo sultano, i fenicotteri rosa e varie specie di aironi e il falco di palude.

**Un vero e proprio nido di vita, al centro del Mediterraneo:** il fiume e il suo delta offrono un sicuro rifugio anche alle specie di uccelli migranti durante i passaggi autunnali e primaverili.



## Costa nordorientale: le spiagge più belle

### POSADA

Quella di Posada è la spiaggia più vicina all'Essenza: a soli 8-10 km si può godere della prima in classifica della Guida Blu di Legambiente e Touring Club. Infatti Posada ha ricevuto in premio le 5 Vele per l'attenzione all'ecoturismo ed è stata nominata migliore spiaggia d'Italia nel 2018.

Si trovano qui anche la spiaggia di San Giovanni, dominata da una torre aragonese e più adatta alle famiglie con bambini, la spiaggia di Orvile e di Su Tiriazu. È la zona in assoluto preferita dagli appassionati di surf e kitesurf.

🌿 Su Tiriazu

🌿 Iscraios

🌿 Orvile

🌿 San Giovanni



## SINISCOLA

Capo Comino è famosa per le più grandi dune della costa orientale sarda; andando verso sud la sabbia bianca lascia il posto a una costa rocciosa, sopra cui regna il faro di Capo Comino, appunto, da cui si vede mezza isola. L'area è di grande interesse naturalistico e le spiagge, i fondali e l'acqua cristallina ne fanno una rinomata attrazione turistica. Ha fatto da ambientazione a diversi film, fra i quali "Black Stallion" (1979) prodotto da Francis Ford Coppola e "Travolti dal destino" (2002) con Madonna.

La spiaggia di Bérchida è stata segnalata come una tra le più belle d'Italia perché fa da barriera al Rio Berchida, creando uno stagno ricco di specie animali, alcune delle quali piuttosto rare. Lo stagno è anche fonte di abbeveramento per le mandrie di bovini e ovini che pascolano liberamente nella zona e stanno sulla spiaggia nei mesi più freddi. Circondata da ginepri antichi che formano delle curiose capanne naturali, è un luogo magico e incantato per chi vuole trascorrere giornate dedicate alla vita di mare in relax.

🌿 Capo Comino

🌿 Bérchida



## OROSEI

L'Oasi di Bidderosa è costituita da cinque calette da sogno, dove il mare è di smeraldo e la sabbia finissima color argento, all'interno di un parco di 860 ettari. Per proteggere quest'angolo di Paradiso dove è possibile trovare anche i gigli marini, l'accesso al parco in auto è a numero chiuso: nell'area non possono essere parcheggiate più di un centinaio di auto al giorno (se volete andarci in auto vi consigliamo di prenotare il biglietto qualche giorno prima).

 Bidderosa

## DORGALI

 Cala Gonone

## BAUNEI

 Cala Luna

 Cala Sisine

 Cala Goloritzé

 Cala Mariolu

 Piscine di Venere

Il Golfo di Orosei è ricco di grotte straordinarie, che è possibile visitare in percorsi guidati tra stalattiti e stalagmiti: i due tratti più attrezzati sono la Grotta del Fico e la Grotta del Bue Marino.



*Cala Goloritzé*



*Cala Mariolu*

## Da visitare nei dintorni

### POSADA

- 🌿 Visita guidata al Castello della Fava, roccaforte giudicale
- 🌿 Centro storico di Posada (Borghi Autentici d'Italia)
- 🌿 Torre aragonese di San Giovanni
- 🌿 Foce e stagno protetti dalla Convenzione di Ramsar
- 🌿 La pineta di Orvile



## TORPÈ

- 🌿 Oasi naturalistica di Usinavà
- 🌿 Bosco di Sa Dea
- 🌿 Monte Nurres
- 🌿 Nuraghe San Pietro
- 🌿 Lago Macheronis

## SINISCOLA

- 🌿 Visita alla grotta Gana 'e Gortoe
- 🌿 Catena montuosa del Montalbo
- 🌿 Capo Comino: faro vecchio, tomba dei giganti
- 🌿 Santa Lucia, borgo e Centro di Educazione Ambientale



## BITTI

- 🌳 Visita guidata al sito archeologico Su Romanzesu
- 🌳 Museo multimediale del Canto a tenore
- 🌳 Museo della Civiltà contadina e pastorale
- 🌳 Oasi di Littos, Crastazza, boschi, sentieri escursionistici, cascate
- 🌳 Bittirex, parco a tema preistorico

## LODÉ

- 🌳 Complesso Forestale di Sant'Anna
- 🌳 Centro di Educazione Ambientale
- 🌳 Mostre permanenti sulla biodiversità e l'archeologia
- 🌳 Siti archeologici: domus de janas, menhir, dolmen, tombe dei giganti, nuraghi



## Ecco alcune recensioni di chi ha visitato il Parco Tepilora:

- 🌿 *"Paesaggio stupendo, non si capisce dove comincia e dove finisce..."*
- 🌿 *"Si possono scegliere vari percorsi più o meno impegnativi che spaziano da ambienti umidi, boschi, spiagge..."*
- 🌿 *"Posti ancora sconosciuti incontaminati dove la natura fa da padrona di casa..."*
- 🌿 *"Un'esperienza unica"*
- 🌿 *"Bellissimo"*



*Bosco di Sa Dea*

***La Natura ti invita  
al tuo livello successivo  
di Universo.***



Per gli ospiti dell'Essenza, è possibile arricchire l'esperienza nel Parco di Tepilora prenotando con anticipo dei servizi aggiuntivi come:

## **Massaggio in camera o all'aperto**

Scegliamo solo i migliori oli essenziali e ogni piccolo dettaglio è pensato per permettere alla tua mente di svuotarsi e al tuo corpo di trovare sollievo. Sentirai la tua luce fluire liberamente ed esprimersi completamente attraverso ogni parte del corpo.

## **Meditazione relax**

Un momento di puro rilassamento, individuale o in gruppo. È un percorso fatto di visualizzazioni, respiro e piccoli esercizi che ti consentono di abbandonarti totalmente a te stesso. Silenzio e ascolto interiore dentro le braccia di Madre Terra.

## **Escursione nel Parco Tepilora**

Tour del Parco con partenza dall'Essenza e guida ambientale certificata. Visita e racconto nei principali luoghi del Parco Tepilora come il nuraghe, il lago, il fiume, il bosco di Sa Dea, l'oasi naturalistica di Usinavà ecc. Itinerario completamente personalizzabile per vivere un'esperienza 100% naturale, nell'unica Riserva di Biosfera UNESCO in Sardegna (8000 ettari di boschi, montagne, zone fluviali, lacustri e marine). Possibilità di trekking al Monte Nurres, Montalbo, percorsi botanici e molto altro.

## **Sessione di Yoga**

Con questa esperienza all'aperto si lavora sull'esecuzione di varie posizioni, sulla consapevolezza del corpo e del respiro, sull'apprendimento di tecniche di rilassamento e meditazione, sulle tecniche di controllo dell'energia. La lezione è totalmente personalizzata dall'insegnante in base alla vostra esperienza o preferenza.

## **Eventi, workshop e corsi**

Lontano dal caos cittadino, nel verde e nella tranquillità, organizziamo seminari, attività formative ed eventi in un'atmosfera privilegiata favorevole al raggiungimento di tutti gli obiettivi. La buona riuscita di un evento dipende tanto dal contesto in cui viene vissuto.



## Dove dormire: capanne di lusso eco-chic

Nel Parco di Tepilora si trovano le residenze tipiche di "Essenza Sardegna".

Ogni camera è circolare con tetto a cono, come le antiche capanne dei pastori, costituite da una base circolare in pietra e una copertura in frasche su telaio di rami d'albero resistenti.

Sono finemente arredate in stile essenziale come nei tempi antichi e riprendono gli elementi originali delle case sarde: i pavimenti in cemento grezzo, l'impianto elettrico con trecce a vista e manopole in ceramica, lampade in ferro battuto e scurini rustici alle finestre...



## Come millenni fa...

Qui entri in una dimensione antica, essenziale, fai un'esperienza unica, godi di un relax totale e ti risvegli rigenerato, con una forza interiore che viene da una terra millenaria.

La struttura stessa dell'Essenza è una ricostruzione dell'antico nuraghe quadrilobato (cioè un unico ambiente centrale con quattro camere circolari agli angoli), proprio come il Nuraghe San Pietro che abbiamo a valle.



**Un viaggio nella preistoria a pochi passi dal mare**, unica location in Sardegna con un così forte legame tra patrimonio storico-culturale e vocazione al turismo sostenibile. Come in un piccolo museo, custodiamo elementi di rilevanza storica e oggetti di antiquariato sardo come sgabelli e bracieri secolari, ceste antiche per il pane carasau, strumenti musicali primitivi e molto altro ancora.



In questa piccola struttura eco-chic, ci sono solo 4 camere-piñnettos, quindi non ci saranno mai più di 8-12 persone alla volta:

- 🌿 Camera Bianca con olio essenziale di Mirto
- 🌿 Camera Verde con olio essenziale di Ginepro
- 🌿 Camera Viola con olio essenziale di Lavanda
- 🌿 Camera Gialla con olio essenziale di Elicriso

Puoi prenotare ogni camera nella sua versione singola, doppia, matrimoniale o tripla.

Questa per esempio è la Camera Elicriso, con olio essenziale rigenerante e rinvigorente, estratto secondo la tradizione delle più esperte famiglia di erboristi dell'isola:



*Capanna Elicriso*

Ecco che cosa hanno detto alcune delle persone che hanno provato questa esperienza sulla propria pelle:

*“L’Essenza Oasi Sensoriale ha vinto a mani basse come una delle migliori strutture al mondo, una delle più uniche, e la consiglio altamente a chiunque voglia qualcosa di diverso dal solito! La location, il focus sul turismo responsabile, le camere accoglienti e colorate... Tutto perfetto...”*

*Crazy Travelista (Shereen) da Washington*



*“Se stai cercando un’esperienza davvero diversa – non solo la camera ma il paesaggio stesso – dai un’occhiata a questo luogo appartato, e immergiti nel grande selvaggio aperto. Dai un’occhiata a queste eco capanne di lusso vicino alla costa nordorientale della Sardegna. L’Essenza è costituita da quattro camere circolari in pietra (pinnettos), ognuna caratterizzata da un tema sensoriale unico...”*



*Peter Greenberg (CBS) da New York*

*“Consigliato agli amanti della natura, dell’architettura tradizionale, delle piante officinali e dei sogni avverati. Tematiche e percorsi legati alla stimolazione dei cinque sensi per chi vuole purificarsi, riequilibrarsi, rilassarsi o tonificarsi in perfetta armonia con la natura...”*



*Elena Torresani (Globetellers) da Londra*

*“Il posto è magico e rilassante, non avrei potuto chiedere di più.  
L'Essenza è la prova che il mondo può funzionare  
diversamente...”*

*Margaux dalla Svizzera*

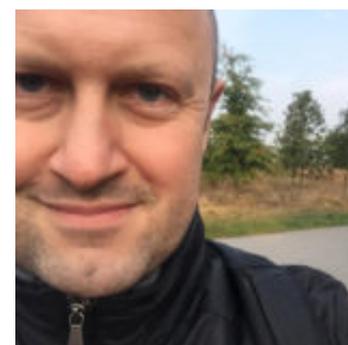


*“L'ambiente naturale è fantastico, è molto nascosto ma in auto  
sono facilmente raggiungibili bellissime spiagge e attrazioni  
culturali. Queste camere sono degli alloggi unici...”*

*Armin dalla Svizzera*



*“Appena entrato dalla porta un meraviglioso camino acceso mi ha  
accolto con le sue braci ardenti e la potenza della pietra. Ho potuto  
ammirare il panorama che va dal mare ai monti, dai paesi alla  
macchia mediterranea. Stare qui è un'esperienza del tutto diversa  
da ciò cui siamo abituati: è un'esperienza totale, quasi mistica, che  
coinvolge tutti i sensi e ti sintonizza con la madre terra...”*



*Damiano da Milano*

*“Location fantastica, con camere molto belle e comode.  
Incredibilmente rilassante, questo luogo di pace assoluta è ricco di  
energia e vibrazioni positive. Un modo straordinario per vivere  
l'isola, non stando direttamente sul mare ma godere di un luogo  
stupendo per poi trovare spiagge bellissime di sabbia bianca tutto  
intorno. Altamente raccomandato...”*



*Davide dalla Svizzera*

*“Facile da raggiungere, panorama incantevole, il posto infonde calma e serenità, i pensieri sembrano diventare d’incanto più lucidi e il cuore più leggero. La bellezza e la magnificenza della Sardegna sembrano essere concentrate qui, come se fosse stato fatto un distillato!”*



*Emanuela da Milano*

*“Bellissimo posto, all’interno ma facilmente raggiungibile. Posizione ideale per riposarsi e riflettere. Camere molto belle, posto molto silenzioso. Consigliato a chi vuole fare un po’ di pausa dalle spiagge, ma il mare è vicino...”*



*Martino da Milano*



Se a cinque stelle ne preferisci milioni, vieni a *trovarti*.

Ti aspettano 8000 ettari di natura incontaminata, tramonti mozzafiato, profumi che ti riconnettono con l'intero universo.

*L'Essenza* [info@essenzasardegna@.com](mailto:info@essenzasardegna@.com)



## Le attività nel Parco

### **Come esplorare a 360° la Riserva UNESCO di Sardegna**

Ecco la guida pratica al tuo perfetto viaggio di esplorazione:



*Foce del Rio Posada*



*Oasi Naturalistica Usinavà*

## Archeologia e Storia del Parco Tepilora

🌿 Visita guidata Nuraghe San Pietro

*Associazione Sardus Pater +39 333 3982713*



*Nuraghe San Pietro (Torpè)*

## Cultura e Arte del Parco Tepilora

- 🌿 Incontri su storia, usi e costumi, cultura, musica, arte e ambiente
- 🌿 Mostre permanenti, laboratori e molto altro
- 🌿 Birdwatching con tende mimetiche e binocoli

*Ceas Torpè +39 339 5852515*



## Attività e Sport nel Parco Tepilora



- 🌿 Kayak
- 🌿 Dragon boat
- 🌿 Canoa turistica
- 🌿 Stand up paddle
- 🌿 Aperitivo al tramonto sul fiume
- 🌿 Piccoli corsi personalizzati

*Kayak Rio Posada (Federazione Italiana Kayak) +39 342 6947149*

## Sport acquatici per grandi e piccoli

- 🌿 Kitesurf
- 🌿 Windsurf
- 🌿 Stand up paddle
- 🌿 Kayak al mare
- 🌿 Lezioni personalizzate sport d'acqua
- 🌿 Noleggio attrezzature
- 🌿 Deposito attrezzature

*Centro Nautico Posada Surf +39 333 8780549*



- 🌿 Immersioni guidate
- 🌿 Uscite giornaliere e immersioni notturne
- 🌿 Sport acquatici
- 🌿 Snorkeling: esplorazione dei fondali con maschera, pinne e boccaglio
- 🌿 Esperienze speciali per i bambini con giochi e attività didattiche
- 🌿 Corsi subacquei

*Diving Abyssos +39 349 4748924*



## La Riserva di Biosfera dall'alto

- 🌿 Voli sulla costa est e costa nord in aeroplano ultraleggero (1 persona alla volta)

*Aviosuperficie Lu Scupaglio +39 3473701567*

- 🌿 Volo turistico in elicottero (3-6 posti)

*Star Work Sky + 39 340 0749700*



*Foce del Rio Posada, borgo antico e spiaggia*

- 🌿 Cicloturismo nel territorio del Parco Tepilora
- 🌿 Ciclismo su strada con guide ciclosportive certificate
- 🌿 Escursioni in Mountain bike a diversi livelli
- 🌿 Tour e-bike (pedalata assistita elettricamente)

*Motus ASD +39 339 4654871*



- 🌿 Lezioni di tennis

*Tennis Club Torpè +39 347 8174237*

Se a cinque stelle ne preferisci milioni, vieni a *trovarti*.

Ti aspettano 8000 ettari di natura incontaminata, tramonti mozzafiato, profumi che ti riconnettono con l'intero universo.

*L'Essenza* [info@essenzasardegna@.com](mailto:info@essenzasardegna@.com)



***Ora sei pronto: Buon Viaggio!***

*Il Parco Tepilora ti aspetta :)*

*Controlla le tue date e prenota direttamente sul nostro sito al miglior prezzo garantito:*

<https://essenzasardegna.com>

*Valeria Gentile*

*Essenza Sardegna*

[info@essenzasardegna.com](mailto:info@essenzasardegna.com)

*p.s. Scrivimi per qualsiasi info!*