



PARCO NATURALE  
DI TEPILORA  
GUIDA 2025

---

*Come esplorare la Sardegna  
più autentica*



**“SOLO SE HAI  
MILIONI DI ANNI  
ALLE SPALLE,  
PUOI SVEGLIARTI  
OGNI MATTINA  
FRESCA 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.***



*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...*

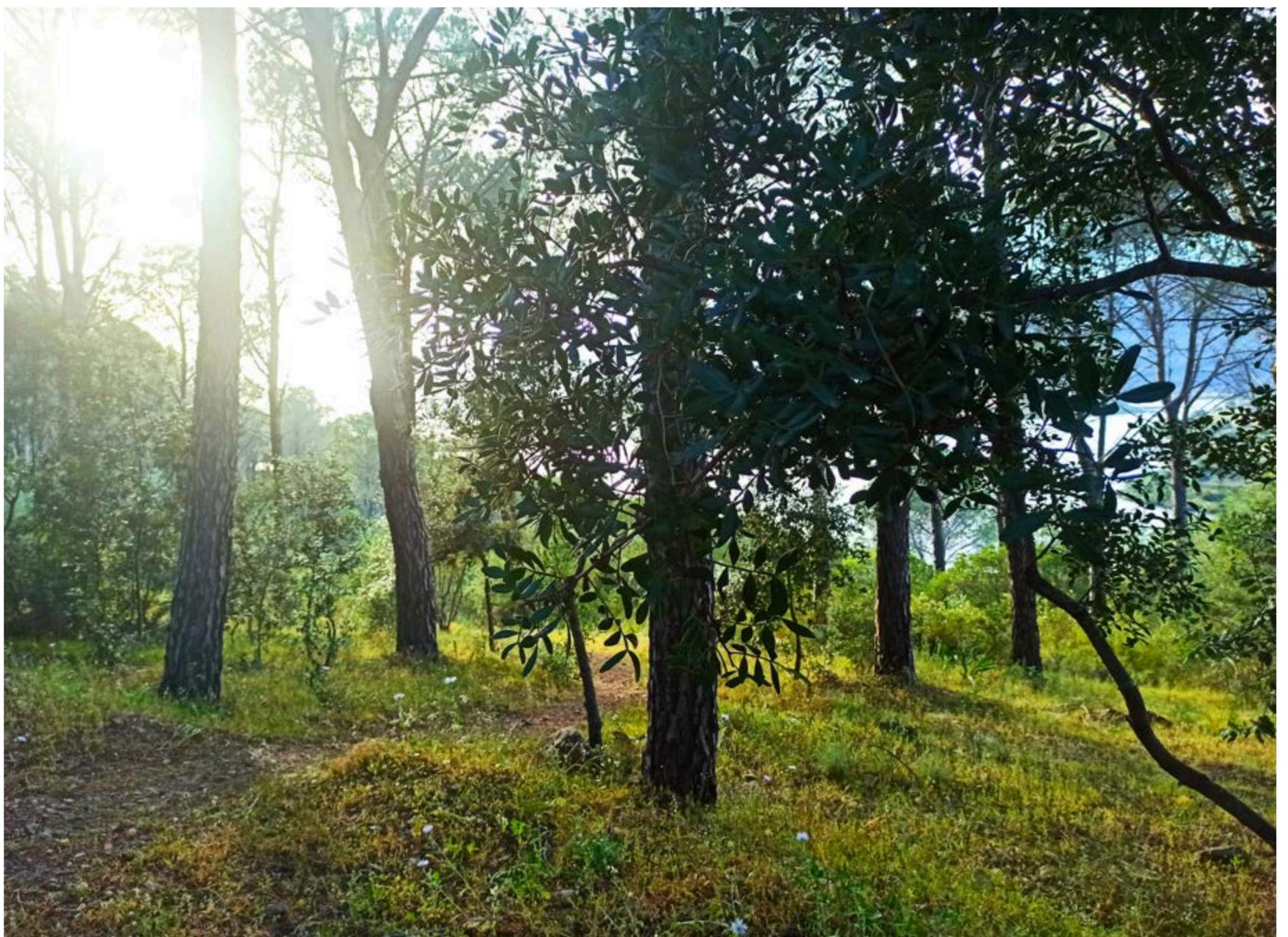


# SCOPRI L'UNICA RISERVA UNESCO IN SARDEGNA



*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!*



**Infatti, 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 pianure fertillissime
  - 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...
- 



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.



Inoltre, la foce del Rio Posada fa parte delle zone umide d'importanza internazionale protette dalla Convenzione di Ramsar.





*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**



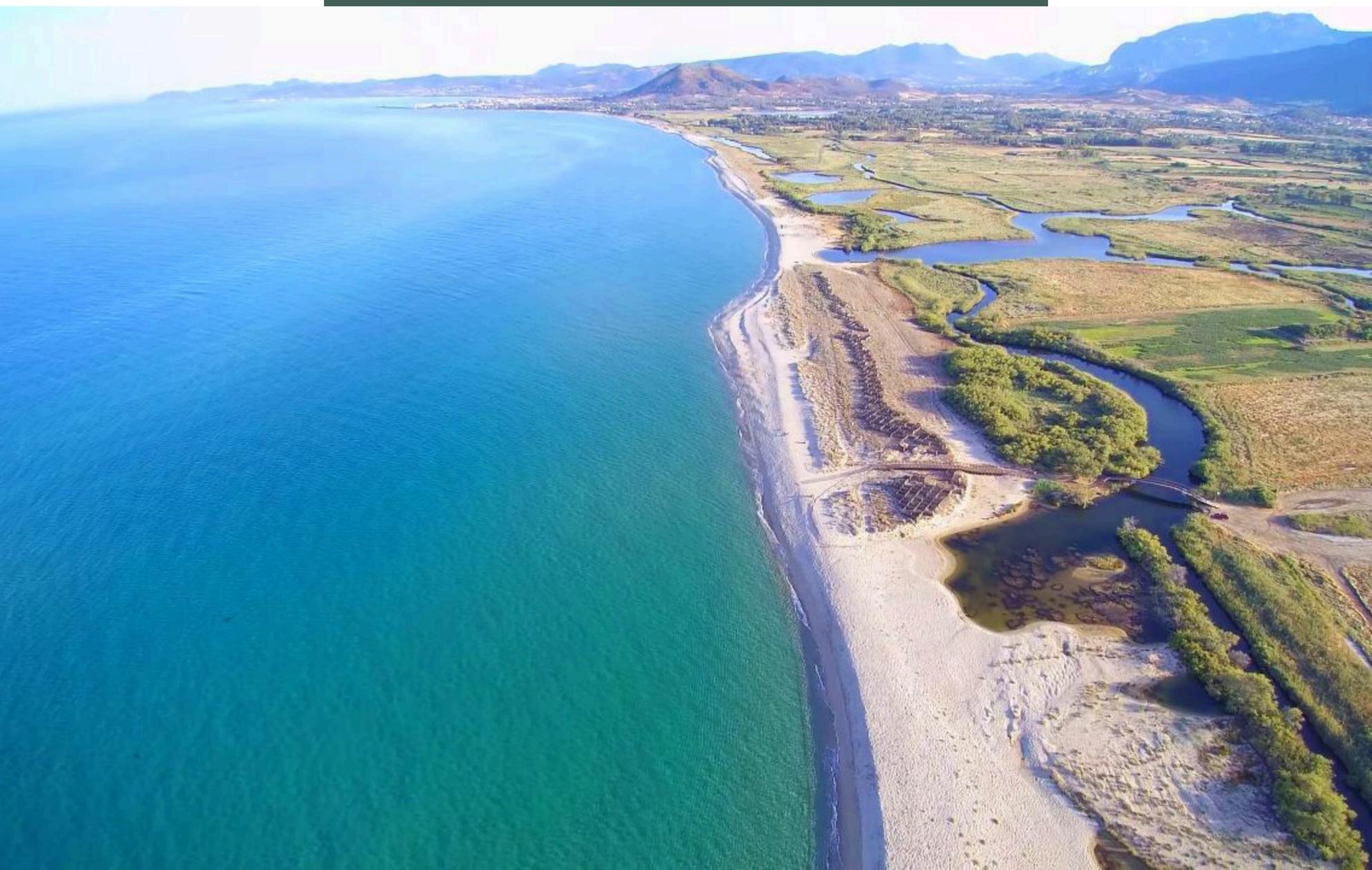


*Quella di Posada è la spiaggia più vicina: a soli 8-10 km si può godere della prima in classifica della Guida Blu di Legambiente e Touring Club.*

*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*
- *Iscaios*
- *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*



# 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*
- *Pineta di Orvile*



# TORPE'

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



# DA VISITARE NEI DINTORNI



## 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*



# DA VISITARE NEI DINTORNI



## 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*
- *Bittirex, parco a tema preistorico*

## LODE'

- *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...”*

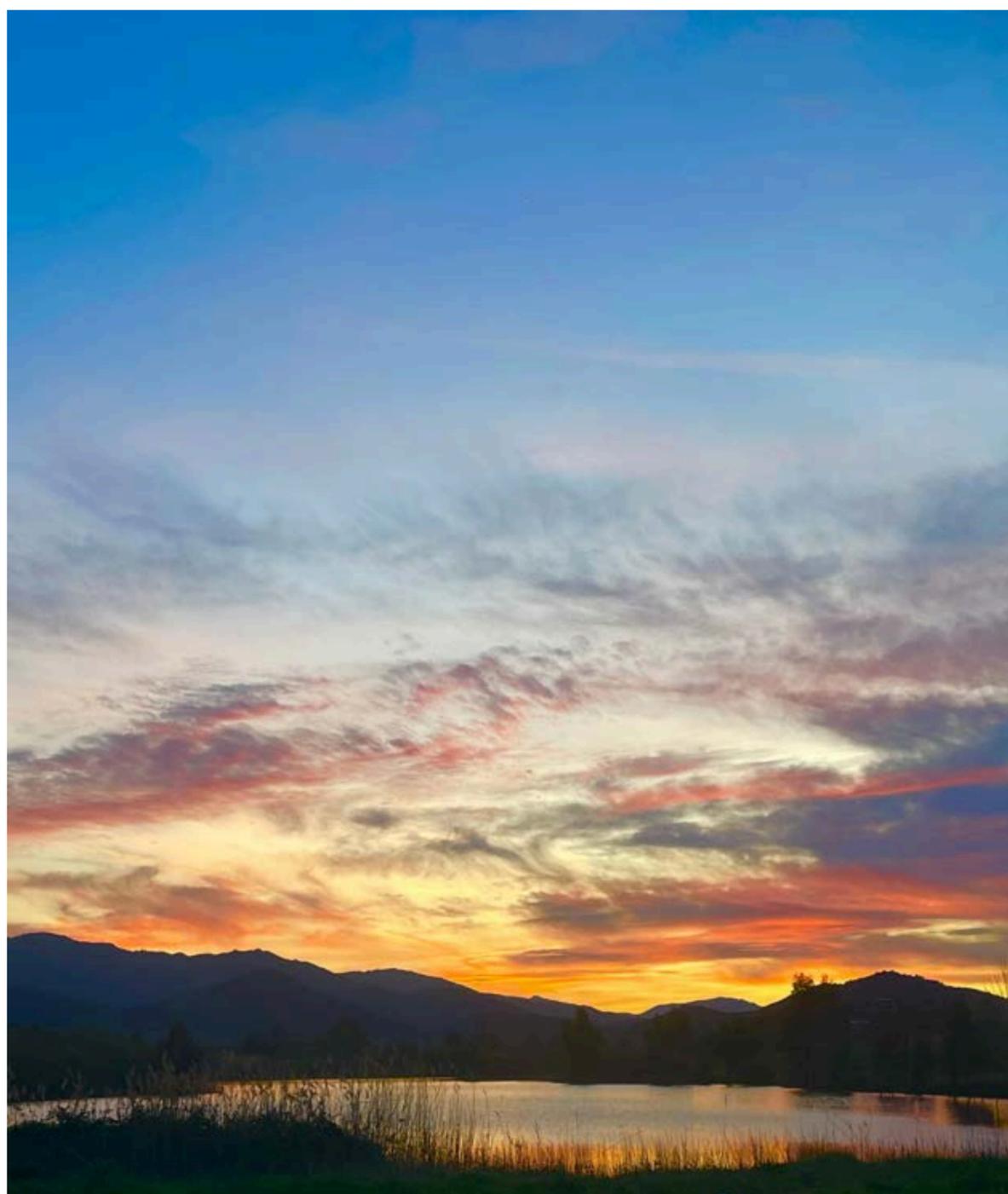
*“Si possono scegliere vari percorsi più o meno impegnativi che spaziano da ambienti umidi, boschi, spiagge...”*



*“Posti ancora sconosciuti incontaminati dove  
la natura fa da padrona di casa...”*

*“Un’esperienza unica”*

*“Bellissimo”*



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



*Nel Parco di Tepilora si trovano le residenze tipiche “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.*

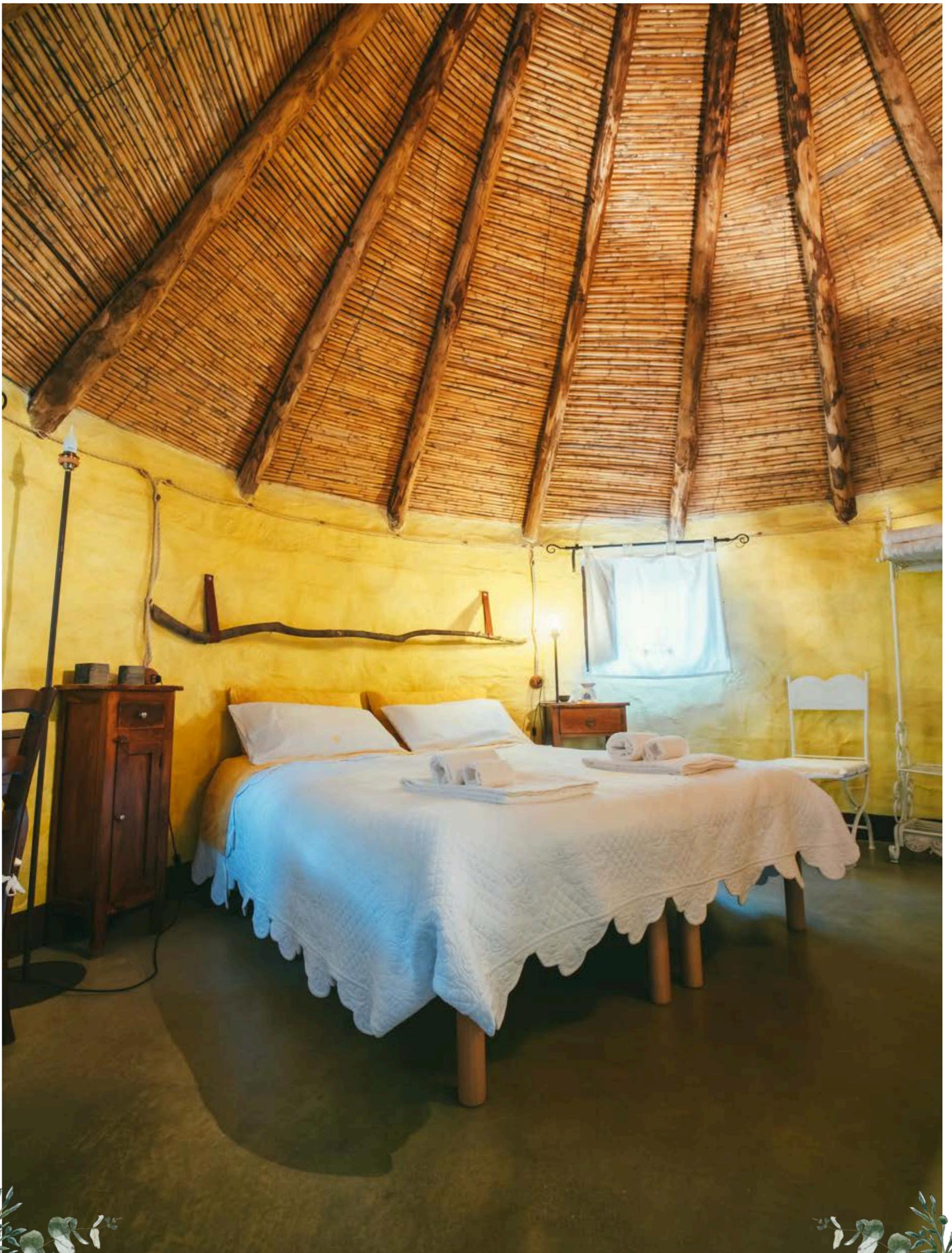


*In questa piccola struttura eco-chic, ci sono solo 4 camere-piùnettos e una suite centrale con cucina, per cui non ci saranno mai più di 10-12 persone alla volta:*

- *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***
- ***Quintessenza** con olio essenziale a scelta tra i precedenti*

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





*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.*



## *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.*



*Ogni dettaglio è studiato per celebrare la Sardegna autentica, la stessa che per secoli ha ospitato popolazioni che vivevano in armonia con il territorio e rispettando i ritmi della natura.*

*Allo stesso tempo, sappiamo che il benessere deriva anche dalla bellezza e leggerezza dello spazio in cui ci troviamo, per questo le nuove sale panoramiche sono state pensate per offrire un'esperienza immersiva e innovativa.*

*Le ampie vetrate panoramiche che incorniciano le sale non sono solo una finestra sulla natura: sono un invito a connettersi con essa, a sentirsi parte di un paesaggio che si estende senza confini.*

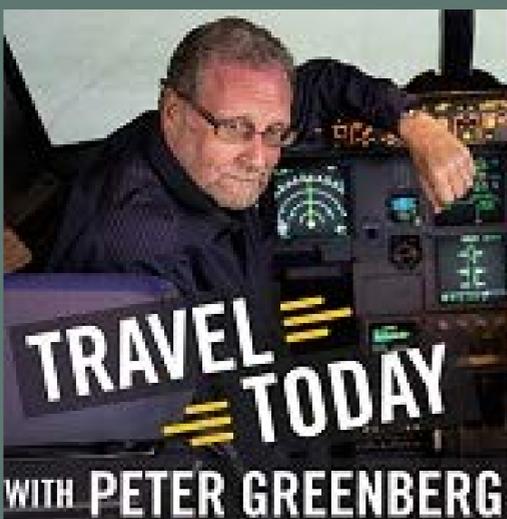


*Ecco che cosa hanno detto alcune delle persone che hanno provato questa esperienza sulla propria pelle:*



*“L’Essenza 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. Scopri 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***



*“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***



*“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***



*“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.*

*[www.essenzasardegna.com](http://www.essenzasardegna.com)*

*[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:***



*Oasi Naturalistica Usinavà*

## ***Archeologia e Storia del Parco Tepilora***

*Visita guidata Nuraghe San Pietro*

*Associazione Sardus Pater +39 333 3982713*



# ***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***

*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*

*Kitesurf*

*Windsurf*

*Wingfoil e Hydrofoil*

*Stand up paddle*

*SUP Pilates*

*Lezioni personalizzate e corsi base*

*Escursioni con istruttore*

*Kitesurf La Caletta*

*+39 329 068 2045*

*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*



*Cicloturismo nel territorio del Parco Teverone*

*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*



*Il Parco di Tepilora ti aspetta :)*

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

*Valeria Gentile*

*Essenza Sardegna*

*[www.essenzasardegna.com](http://www.essenzasardegna.com)*

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

*p.s. Scrivimi per qualsiasi info!*

