

SARDEGNA



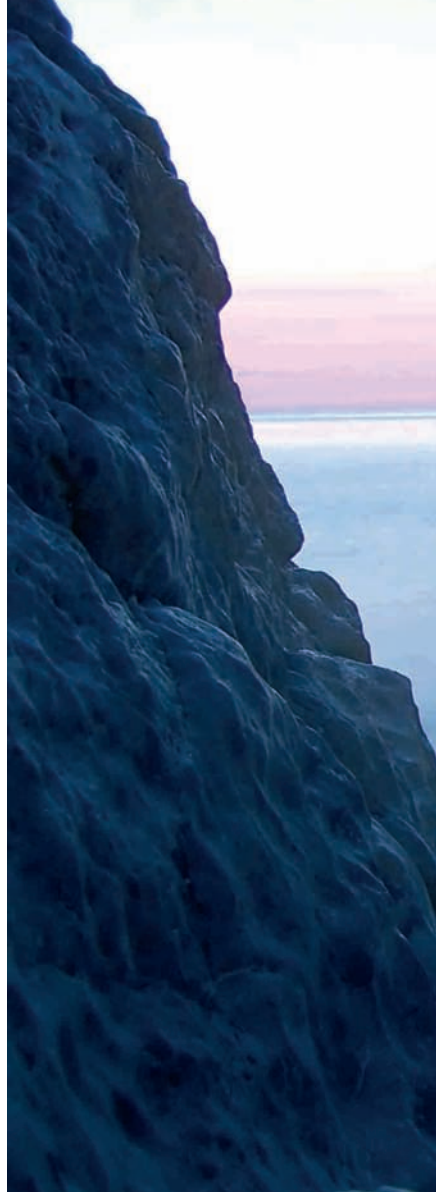
Ogliastra

Ogliastra. Le bien-être à l'état pur.



[Le lent passage du temps est le point d'orgue de vacances dédiées au bien-être, à la libération du corps et de l'esprit du stress de la vie quotidienne.

Il fait encore nuit quand le tintement des cloches annonce le retour des chèvres qui descendent des montagnes pour la traite. Lentement, le ciel se teinte de rouge et à l'horizon, le soleil se lève doucement.]






Baunei, Cala Goloritzè - h 06.00



Tortoli, Porto Frailis - h 08.00



Des chaussures de tennis, un t-shirt,
un short, et en route vers le matin.
La journée peut commencer par un
footing sur la plage.
L'air frais remplit les poumons et le
bruit du ressac rythme chaque pas.



Cardedu, Perd 'e Pera - h 10.00



Le soleil est haut dans le ciel.
C'est le moment de se détendre un peu,
d'aller nager ou de faire une lente
promenade sur le rivage
pour chercher des coquillages.
Ou simplement de profiter
du beau temps et des moments volés
à la frénésie quotidienne.



Lanusei - h 12.00




Les parfums de la viande grillée emplissent l'air et se mêlent à ceux de la mer. Le palais se prépare au plaisir des saveurs locales.

Dans la cuisine sarde, les tâches sont partagées : les femmes préparent le pain « carasau », un pain très fin et croquant qui, une fois mouillé, redevient souple, et les gâteaux dont les formes évoquent souvent la sculpture. Aux hommes revient la préparation des hors d'œuvres et des viandes grillées. Ils coupent le jambon et la saucisse, et surveillent la lente cuisson du chevreau et du cochon de lait. La viande est servie encore fumante et sur de grands plateaux de liège ou de genévrier parfumés de myrte sauvage.



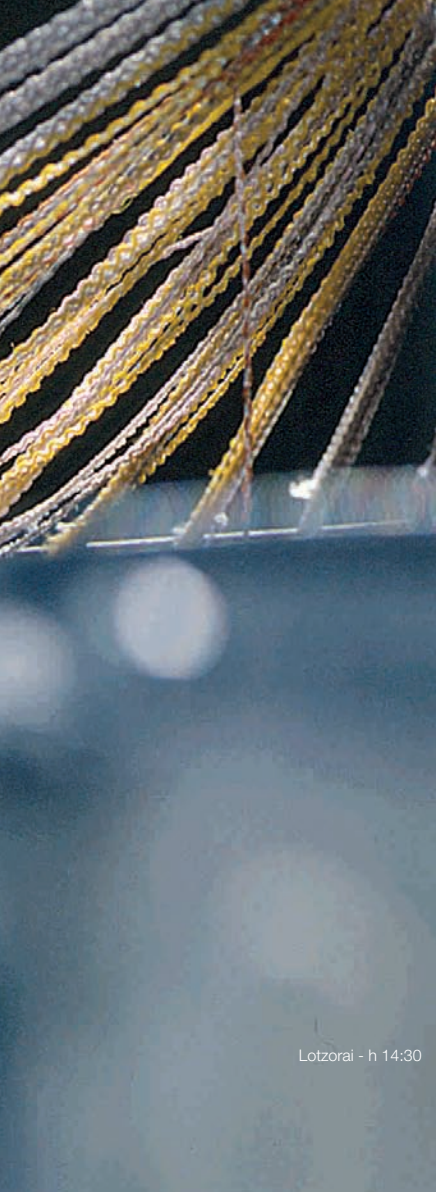
On reste songeur devant l'habileté des femmes dans l'art du pain, des pâtes et des gâteaux : tandis que la sauce tomate cuit sur le feu, une vieille dame experte coud les « culurgiones » dorés, en pinçant la pâte à petits coups. Une autre prépare les « sebadas », gâteaux frits dans l'huile bouillante et assaisonnés de miel de fleur d'oranger.



Jerzu - h 13:00

Un vin ne peut manquer
à la savoureuse cuisine
de l'Ogliastra, le roides vins. Le Cannonau.
Les cruches qui se vident et sont
remplies sans cesse proclament que c'est un délice.





La brise de mer balance doucement le hamac. Le soleil filtre au travers des branches des genévriers. Ombres et lumières accompagnent la sieste en un jeu de caléidoscope qui efface toute fatigue.

S'occuper de son corps, bouger ou se remettre aux mains d'un masseur expert donne une grande impression de sérénité et libère des tensions physiques et mentales qui s'accroissent au travail.

Les centres de bien-être offrent des moments d'intense détente grâce à des traitements adaptés à chacun.






Barisardo - h 15:30

De grands espaces, de longues plages où les parasols sont rares, des défilés rocheux accompagnent la lecture distraite du journal. Quel meilleur endroit pour s'informer sur le monde sans en être la proie?



Tortoli, Cea - h 16:00



A photograph of a rural landscape. The background is a steep, densely forested hillside with various shades of green. In the foreground, a field of young plants, possibly a vegetable garden or nursery, is visible. The plants are small and green, and each is supported by a thin, light-colored wooden stake. A thin wire or string runs across the field. The lighting suggests late afternoon or early morning, with soft shadows and highlights on the foliage.

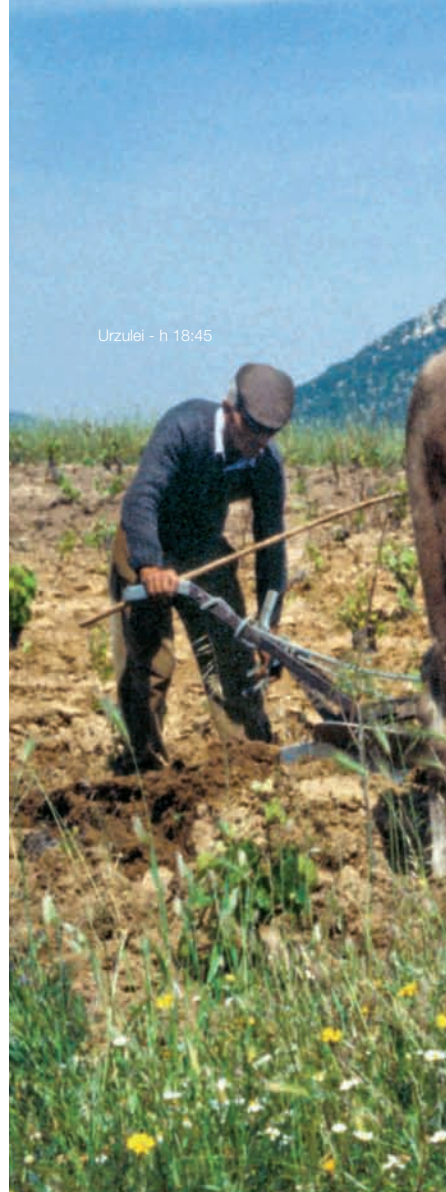
Sur les routes,
devant les portails des jardins,
sont exposés les beaux fruits et les
légumes naturels.
Bonne idée, à déguster demain
sous le parasol.

Cardedu - h 18:30




Aux saveurs intenses de la cuisine de l'arrière-pays s'opposent les goûts délicats des poissons locaux, parfaits pour un dîner romantique. Au clair de lune, la soirée continuera entre musique et danses. Les récits des anciens devant le dernier verre de vin porteront les vœux de bonne nuit.

En suivant le rythme lent des jours et des lieux, on peut s'immerger totalement dans les habitudes locales de vie saine. Malgré la fatigue des travaux des champs et de la montagne, cette vie fait que les habitants sont proches du mythe de l'élixir de longévité. Ici, la concentration de centenaires est très forte. Tellement que des savants du monde entier viennent en étudier le mode de vie et le régime alimentaire.





12 Bien manger, s'occuper de soi, vivre en harmonie avec son environnement, tel est le secret pour vivre heureux et longtemps. Respirer les parfums, se perdre dans les couleurs, écouter les bruits de la nature, telle est la recette de vacances salutaires. L'essence de la liberté.]





Oglastra - h 20:30

SARDEGNA



PROVINCIA
DELL'OGIASTRA

Assessorato al Turismo
via Cedrino 24 - Tortoli
tel / fax (+39) 0782 66 00 00
www.provincia.ogliastra.it
turismo@provincia.ogliastra.it



STL Ogliastra
Via Cedrino 24 - Tortoli
tel / fax (+39) 0782 66 00 00

Foto: Enrico Spanu, Luca Picciau,
Giorgio Altieri, Mario Piero, Roberto Moro,
Archivio Provincia dell'Ogliastra



Les valeurs sont exprimées en moyenne mensuelle
et annuelle pour les années 1961-1990.
La station météo de Capo Bellavista se trouve dans
la Province de l'Ogliastra, sur la commune de Tortoli,
à une altitude de 156 m. et aux coordonnées
géographiques 39°56' N 9°43' E.

	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Année
T. max °C	14	14	15	17	21	25	28	29	26	22	18	15	20,3
T. min. °C	8	8	9	11	14	18	21	21	19	16	12	9	13,8
Pluie mm	32	42	41	32	23	11	4	13	43	71	58	73	44