



Incanto Siciliano

C'è un cuore nel Mediterraneo che palpita da millenni. Una terra ipnotica che ha ispirato la culla della civiltà occidentale in tutte le arti del sapere. Un luogo che conserva intatti sapori e tradizioni di un passato che è garanzia di umanità e di saggezza.

Esploreremo le tre vie del cibo, del movimento e della vita spirituale nella mitica terra che per millenni è stata modello di bellezza e armonia per l'intero Mediterraneo, la Sicilia delle meraviglie.

Il piacere di una sana alimentazione Macromediterranea®

- **Cooking class di Cucina Macromediterranea®** a cura delle cuoche formate da La Grande Via, associazione fondata dal Dott. Berrino.
- **Incontro con gli arbusti mediterranei** ricchi di pistacchio, ginestre, mirto, tamerice, agrumi, antiche varietà di limone, arancia e mandarino e studio delle loro caratteristiche e proprietà.
- **Pasti in case private** locali, per assaporate in modo autentico le ricette e lo spirito locale.
- **Visite a realtà agroalimentari storiche siciliane:** un antico caseificio a conduzione familiare, con degustazione di formaggi locali e ricotta; un antico forno con degustazione di "pani cunzatu", con olio d'oliva locale e pepe, biscottini di mandorla.
- **Incontro con l'ultimo conservatore di semi autoctoni siciliani:** l'emozione del racconto di una vita dedicata alle piante, alla loro cura e alla creazione di essenze e oli.
- **Degustazione di prelibatezze locali:** insalate di fiori di stagione, pesti di capperi e olive, pane di grano antico con coloratissimi fiori e intingoli di olio ed erbe.

L'emozione del movimento fisico immersi in natura

- **Camminate e relax sulla spiaggia**
- **Visita delle Riserve Naturalistiche del WWF**
- **Passeggiate in borghi storici**
- **Yoga in spiaggia e presso La Valle dei Templi di Agrigento**

- **Visita alla Valle dei Templi di Agrigento**, una delle più fiorenti città dell'antico Mediterraneo: i magnifici templi dorici, conservati in condizioni eccezionali, sono fra i monumenti più importanti dell'arte e della cultura greca e sono inclusi nel patrimonio dell'UNESCO.
- **Contemplazione nel giardino Kolymbetra**, nella Valle dei Templi, in passato meraviglioso lago artificiale, circondato da splendide piante e fiori, non solo riserva d'acqua per la città, ma anche luogo in cui riposare e riconnettersi al divino.
- **Visita a Sant'Angelo Muxaro**, piccolo borgo millenario nell'entroterra, su un colle solitario nel cuore della Valle del fiume Platani: un incalzare di scorci panoramici su ampie vallate, colli, pizzi e monti e il lento scorrere del fiume fanno da sfondo a un racconto umano che è **grande occasione di Turismo Relazionale**: attività umane semplici e ancora piene di significato procedono senza fretta, sguardi e sorrisi sono sempre pronti a nuovi incontri.

PROGRAMMA DETTAGLIATO**Giorno 1 / 30 Settembre****Cena****Arrivo in Sicilia**

Arrivo all'aeroporto di Palermo o Catania. Trasferimento dagli aeroporti alle ore 15.00. Trasferimento presso la provincia di Agrigento, il nostro **Hotel Luna Minoica** si trova su una bellissima spiaggia a pochi passi dalla **Riserva Orientata del Fiume Platani**. Pomeriggio libero per rilassarsi in spiaggia.

Incontro con il gruppo, attività e cena.

Giorno 2 / 1 Ottobre**Colazione,
pranzo e cena****Yoga, camminate e corso di cucina**

Colazione in hotel.

L'intera giornata sarà dedicata a entrare in sintonia con noi stessi e con questa magica terra: yoga, rilassamento, meditazione e movimento in riva al mare.

Corso introduttivo alla cucina Macromediterranea.

Pranzo e cena in hotel. Pernottamento.





Giorno 3 / 2 Ottobre
Valle dei Templi e Picnic in agrumeto

Colazione,
pranzo e cena



Colazione in hotel. Partenza per **Agrigento**. Dove incontreremo la guida privata che ci porterà alla scoperta della **Valle dei Templi attraverso un sentiero di ArcheoTrekking**.

Inizieremo la giornata con una sessione di Yoga circondati dalle rovine Greche e dalla natura incontaminata.

“Agrigento era una delle più grandi città dell'antico Mediterraneo. Fondata come colonia greca nel VI secolo a.C., divenne una delle principali città del mondo mediterraneo. La sua supremazia è dimostrata dai resti dei magnifici templi dorici, molti dei quali sono ancora intatti e conservati in condizioni eccezionali. La sua grande fila di templi dorici è uno dei monumenti più importanti dell'arte e della cultura greca”.

L'area è stata inclusa nell'elenco dei siti patrimonio dell'UNESCO nel 1997. La valle comprende resti di sette templi dorici. La visita include i templi di Giunone, Concord, Castore e Polluce e la Necropoli.

Pranzo al sacco all'interno del Giardino Kolymbetra, dentro la Valle dei Templi, originariamente un vecchio serbatoio d'acqua greco. In origine, infatti, questo giardino era un meraviglioso lago artificiale, circondato da splendide piante e fiori. Non era solo una riserva d'acqua per la città, ma anche un luogo dove sedersi e contemplare.

Oggi il **Giardino Kolymbetra** rappresenta un'incantevole concentrazione degli antichi paesaggi agricoli e naturali della Sicilia meridionale, uno dei più suggestivi di tutta l'area agrigentina.

Grazie al restauro del giardino, i visitatori sono in grado di esplorare gli arbusti mediterranei ricchi di pistacchio, ginestre, mirto, tamerice, agrumi, antiche varietà di limone, arancia e mandarino, che vengono irrigati utilizzando un sistema basato su quello realizzato dagli antichi arabi.

Rientro in hotel, pomeriggio libero. Cena e pernottamento.



Giorno 4 / 3 Ottobre
Sant'Angelo Muxaro

Colazione, pranzo
e digiuno serale

Colazione in hotel. Incontro con il nostro autista che ci porterà a Sant'Angelo Muxaro, a circa 30 chilometri da Agrigento, nell'entroterra, su di un colle solitario e nel bel mezzo della Valle del fiume Platani, s'incontra un piccolo borgo dalla storia millenaria.

A Sant'Angelo Muxaro, tutto scorre lento e lungo la strada che si percorre per raggiungerla, è tutto un incalzare di scorci panoramici su ampie vallate, colli, pizzi e monti; lo stesso fiume scorre piano, i greggi, la gente che passeggia in piazza o che gioca a carte ai tavolini dei bar, procedono senza fretta, piano piano come per paura di allontanarsi da un passato ancor troppo presente.

A Sant'Angelo Muxaro non si va per un'escursione, per vedere qualcosa o per mangiare, ma perché si sceglie di vivere un'esperienza, un racconto.

Sant'Angelo Muxaro è una grande occasione di Turismo Relazionale e lo si legge già da subito negli occhi di chi si incontra tra le stradine: gente sempre pronta ad uno sguardo e ad un sorriso come a ringraziare per la visita. Qui non incontrerete turisti o frequentatori di luoghi rinomati. Solo viaggiatori in cerca di emozioni. Sant'Angelo Muxaro è un posto per pochi. La storia millenaria ed affascinante, il patrimonio archeologico importante, la natura incontaminata ed avvolgente fanno solo da sfondo alla vera attrazione del posto: i rapporti umani e il grande cuore della Gente.



Durante la mattinata godremo delle peculiarità che Sant'Angelo Muxaro offre passeggiando a piedi tra le viuzze del caratteristico paesino con tappe, degustazioni e incontri. La prima tappa sarà un caseificio gestito per generazioni sempre dalla stessa famiglia, qui degusteremo formaggi locali e ricotta.

Poi ci porteremo presso un antico forno per la degustazione di "pani cunzatu" con olio d'oliva locale e pepe.



Durante il pranzo incontreremo Aldo, considerato l'ultimo conservatore di semi autoctoni siciliani. Un'intera vita dedicata alle piante, alla loro cura e alla creazione di essenze e oli da esse provenienti per vari usi. Sarà una giornata sensoriale che permetterà di scoprire odori e sensazioni mai provate, immersi nella natura incantata del suo giardino che domina la valle del Fiume Platani. Pranzaremo con prodotti tipici e frutti provenienti dagli stessi terreni di Aldo: insalate di fiori di stagione, pesti di capperi e olive, formaggi e fette di pane di grano antico coloratissimi di fiori di stagione e un intingolo fatto di olio ed erbe.

Dopo pranzo visita della tenuta di Aldo e rientro in hotel. Passeggiata in spiaggia nel tardo pomeriggio. Digiuno e pernottamento.



Giorno 5 / 4 Ottobre
Trekking alla Riserva Naturale Orientata WWF di Torre Salsa

Colazione,
pranzo e cena

Colazione in hotel. Oggi cammineremo all'interno della Riserva Naturale di Torre Salsa.

Il suo territorio incontaminato percorre la costa mediterranea per 6 Km, alternato da falesie, dune e immense spiagge solitarie. A ridosso del litorale, una serie di terrazzi naturali incisi da torrenti, generano suggestivi scorci scenografici. Dal lato opposto invece, un paesaggio impervio e montuoso culmina nelle vette del monte Stella, Monte Cupolone e Monte Eremita.



Il cuore della riserva, all'interno della zona umida, è la Torre Salsa: un'antica torre di avvistamento che domina la sommità di un piccolo promontorio d'argilla. Il tratto che divide questo rudere dal Monte Eremita è un boschetto a Pino d'Aleppo, nell'entroterra di questa collinetta, il tanto decantato "Pantano" dove scorre acqua di provenienza salmastra.



Tra le riserve siciliane, Torre Salsa è l'unica ad ospitare al suo interno un'Oasi di proprietà WWF. Risale infatti alla seconda metà degli anni ottanta la scelta di acquistare circa 8 ettari di terreno al fine di realizzare un presidio fisso, in grado di contrastare i "venti cementificatori" che minacciavano di distruggere questo lembo, pressoché incontaminato, di costa siciliana. Da allora, decine di volontari si sono alternati soprattutto per quello che nel tempo è diventato il "progetto tartarughe" del WWF Italia.

Ci dedicheremo ad una sessione di Yoga all'interno della riserva e godremo di momenti di relax sulle sue spiagge incontaminate. Cena e pernottamento.



Giorno 6/ 5 Ottobre
Camminata alla Riserva Naturale Foce del Fiume Platani

Colazione,
pranzo e cena



Pochi luoghi in Sicilia sorprendono e affasciano il visitatore come Capo Bianco e la Foce del Platani. Desta meraviglia il forte contrasto tra l'abbacinante candore della ripida parete del promontorio, il cupo verde della vegetazione e i colori cangianti delle acque del Mediterraneo.

Questi siti piacquero anche agli antichi Greci, noti per la capacità di individuare località naturali di grande bellezza. Sulla sommità della falesia, essi posero l'antico insediamento di Eraclea Minoa, colonia contesa da agrigentini, siracusani e cartaginesi. Chi arriva in questa riserva ha la possibilità di soddisfare curiosità storiche e scientifiche e potrà godere di un paesaggio unico, che offre spunti fotografici di grande interesse, possibilità di osservazioni naturalistiche e una bellissima spiaggia di sabbia fine e chiarissima dove godere del fresco mare del Canale di Sicilia.

Grazie alla variegata natura della foce del fiume, è possibile dedicarsi al birdwatching o riposare al fresco della vegetazione. La riserva si trova nei pressi di Cattolica Eraclea e fa parte di quel sistema di spiagge della Sicilia meridionale considerato di eccezionale bellezza e di alta qualità ambientale, come la spiaggia di Siculiana che qualche anno fa è stata meritatamente definita "la più bella della Sicilia".

Chi arriva alla riserva della foce del fiume Platani, non può rinunciare ad una visita del sito archeologico che sorge sull'altipiano prospiciente il litorale di Capo Bianco. La collina conserva, come in uno scrigno, le rovine dell'antica Eraclea Minoa, colonia greca di probabile epoca micenea (VI sec.), che nei secoli seguenti alla sua fondazione divenne oggetto di contesa tra Siracusa e Cartagine. Il sito però doveva essere stato abitato precedentemente perché i frammenti rinvenuti negli strati sottostanti alla necropoli arcaica farebbero risalire i primi insediamenti al neolitico. Il ritrovamento di antiche monete testimonia la presenza di una colonia fenicia; infatti quest'origine è convalidata dal nome stesso della città, rilevato dai documenti: Macara, città di "Macar" (l'Eracle greco, l'Ercole dei Romani).



Giorno 7/ 6 Ottobre
Relax, camminate in spiaggia e corso di cucina

Colazione ,
pranzo e cena



Giornata libera per rilassarsi in spiaggia, fare yoga e meditazione. Pranzo e cena saranno inclusi, oggi parleremo di nuovo di cucina e di nuove ricette da portare a casa con voi!

Giorno 8/ 7 Ottobre
Arrivederci Sicilia!

Colazione

Colazione in hotel e check out. Transfer di gruppo per aeroporto.

Contatti Booking: Essence of Sicily – Viviana@essenceofsicily.com +39 338.3071533 /0922.605810

La quota di partecipazione è di 980 euro.
Il supplemento camera singola è di 350 euro.

La quota comprende:

- accompagnatore
- trasferimento dall'aeroporto negli orari indicati;
- biglietti di entrata in templi e musei;
- trasferimenti con pulmino privato per tutto l'itinerario;
- pernottamento in camera condivisa;
- accompagnamento e assistenza di guide locali quando indicato nel programma;

- pasti e bevande (acqua e the) come indicato nel programma.

La quota non comprende:

- voli e trasporti di arrivo e partenza;
- eventuali spese aggiuntive per cause di forza maggiore;
- polizza annullamento viaggio;
- polizza sanitaria;
- eventuali menù personalizzati e alla carta, bevande;
- tutto ciò che non è citato nella voce "La quota comprende".

Abbigliamento

Si suggerisce un abbigliamento comodo e scarpe sportive adatte a camminare, costume e copricapo per le giornate al mare, un telo per la pratica dello yoga.

Il viaggio viene effettuato con un minimo di 20 partecipanti.

Il programma potrà subire variazioni per esigenze organizzative e logistiche.

Condizioni di Pagamento

Per confermare il tour è richiesto un deposito del 20% che nel caso di cancellazione dovuta al Covid verrà trattenuto come credito per il prossimo viaggio.

Il saldo sarà richiesto 30 giorni prima della data di partenza

**Organizzazione a cura di ESSENCE OF SICILY S.R.L.S. TOUR OPERATOR | P.IVA 02742200849 |
AUTORIZZAZIONE ASSESSORIALE N.368/S9/TUR CAT. A ILL.**