



SU GOLOGONE

EXPERIENCE HOTEL

★★★★

## SU GOLOGONE EXPERIENCES

Un soggiorno all'Experience Hotel Su Gologone è molto più di una semplice vacanza: non solo sarete accolti da spazi e angoli di creatività ed energia in ogni dove, ma potrete scegliere tra una moltitudine di avventure ed esperienze. Dai tramonti incantati sulle montagne a serate passate a osservare le stelle, corsi di cucina, di ricamo, pittura o artigianato, degustazioni, visite alla splendida cantina, attività sportive, balli sardi e percorsi d'arte. Riscoprite un nuovo piacere ogni giorno, un invito a scoprire gli insoliti, splendidi angoli di Paradiso in una terra unica, affascinante, sensazionale: la Sardegna.

ESPERIENZE NATURA & ESCURSIONI

ESPERIENZE	DESCRIZIONE	MIN. PAX	COSTO 1 PAX	DURATA	DIFFICOLTA	EXTRA - NOTE
<b>TISCALI</b>	Un luogo misterioso e insolito nel cuore della Sardegna, Tiscali è un villaggio nuragico, con resti archeologici risalenti all'età del Bronzo e al I/II secolo a.C. Da non perdere.	2	<b>€60</b>	3 - 4 ORE  (JEEP: 60 minuti A.R.)	MEDIA	<b>TICKET:</b> € 5,00 (ingresso)  Possibilità di abbinare il <i>Pranzo coi Pastori</i>
<b>LANAITHO</b>	Completamente racchiuse dalle montagne del Supramonte, le foreste di Lanaitho vi sorprenderanno per la loro bellezza e rigogliosità. Uno scenario unico con grotte, aree archeologiche e ovili tradizionali.	2	<b>€60</b>	3 - 4 ORE  (JEEP: 40 minuti A.R.)	FACILE	<b>TICKETS:</b> Grotta Sa Ohe: € 2,00 Grotta Corbeddu: € 5,00 Villaggio Arch. "Sa Sedda de Sos Carros: € 5,00  Possibilità di abbinare il <i>Pranzo con i Pastori</i>



SU GOLOGONE

EXPERIENCE HOTEL

★★★★

ESPERIENZE NATURA & ESCURSIONI

ESPERIENZE

DESCRIZIONE

MIN. PAX

COSTO  
1 PAX

DURATA

DIFFICOLTA

EXTRA - NOTE

### CORRASI

La cima più alta dell'altipiano del Supramonte, il monte Corراسي (1463m) è un massiccio calcareo-dolomitico. Venite con noi a scoprire la sua maestosità.

2

€60

3-4 ORE

(Macchina:  
80 minuti A.  
R.)

MEDIA

Possibilità di abbinare il Pranzo coi Pastori

### LANAITHO-CORRASI

Alla scoperta del grandioso Monte Corراسي e, a seguire, un'escursione lungo la strepitosa, inaspettata Valle di Lanaitho, con i suoi colori e scenari da favola.

2

€60

3-4 ORE

(Macchina:  
120 minuti  
A. R.)

FACILE

**TICKETS:**  
Grotta Sa Ohe: € 2,00  
Grotta Corbeddu: € 5,00  
Villaggio Archeologico "Sa Sedda de Sos Carros": € 5,00

Possibilità di abbinare il Pranzo coi Pastori

### TRAMONTO SUL CORRASI

Come non rimanere affascinati dai colori strabilianti di un tramonto sul Corراسي? Venite a scoprire la cima più alta del Supramonte e lasciate che vi incanti.  
Partenza nel pomeriggio.

2

€60

3-4 ORE

(Macchina:  
80 minuti A.  
R.)

MEDIA

### CORRASI (Via S'Ishala 'e Marras)

Raggiungere la vetta più alta del Supramonte seguendo l'antico sentiero dei pastori - S'Ishala 'e Marras: Nuove emozioni all'orizzonte

2

€80

5-6 ORE

(Macchina:  
80 minuti A.  
R.)

MEDIO/  
ALTA



SU GOLOGONE

EXPERIENCE HOTEL

★★★★

ESPERIENZE NATURA & ESCURSIONI

ESPERIENZE

DESCRIZIONE

MIN. PAX

COSTO  
1 PAX

DURATA

DIFFICOLTA

EXTRA - NOTE

**GROTTA  
S'ABBA MEDIHA**

Una grotta strabiliante a ridosso di pareti inaccessibili, immersa nella macchia mediterranea. Alla scoperta di S'Abba Mediha che, si dice, racchiude una fonte miracolosa.

2

**€60**

3-4 ORE

(Macchina:  
20 minuti A.  
R.)

MEDIA

Possibilità di abbinare il Pranzo coi Pastori

**VORAGINE  
DI TISCALI**

Speleologi per un giorno all'interno della voragine di Tiscali. Da non perdere una visita a mezzogiorno per cogliere il fascio di luce che illumina l'ambiente come un raggio laser.

2

**€60**

3-4 ORE

(Macchina:  
40 minuti A.  
R.)

FACILE

Possibilità di abbinare il Pranzo coi Pastori

**GORROPU**

Tra la Barbagia e Ogliastra, uno tra i canyon più grandi d'Europa, dove si alternano pozze d'acqua a enormi massi bianchi. Da scoprire assolutamente.

4

**€100**

5-6 ORE

(Macchina:  
120 minuti  
A. R.)

MEDIA

**TICKET:**  
Gorropu: € 7,00

**SUPRAMONTE  
DI ORGOSOLO**

Per secoli il rifugio di banditi e pastori, impervio e inaccessibile, andiamo a scoprire foreste incontaminate, nuraghi e gli altri splendidi siti della selvaggia Barbagia in un ambiente unico.

4

**€100**

5-6 ORE

(Macchina:  
intera  
escursione)

FACILE



SU GOLOGONE

EXPERIENCE HOTEL

★★★★

ESPERIENZE NATURA & ESCURSIONI

ESPERIENZE

DESCRIZIONE

MIN. PAX

COSTO  
1 PAX

DURATA

DIFFICOLTA

EXTRA - NOTE

**TOUR  
DEI PINNETTOS**

Alla scoperta delle tipiche capanne dei pastori sardi realizzate con muretti a secco e tronchi di ginepro

2

**€100**

5-6 ORE

(Macchina:  
60 minuti A.  
R.)

MEDIA

**PUNTA  
LA MARMORA**

Gustatevi un magnifico panorama a 360° su tutta la Sardegna dalla sua cima più alta (1834 m), raggiunta tramite sentieri e creste. Imperdibile.

4

**€100**

4-5 ORE

(Macchina:  
140 minuti  
A. R.)

MEDIA

**DOLINA  
SU SERHONE**

La più grande dolina carsica d'Europa, **Su Serhone**, si raggiunge attraverso boschi di lecci e piccole radure, all'interno del Supramonte.

2

**€100**

4-5 ORE

(Macchina:  
120 minuti  
A. R.)

MEDIO/ALTA

**CALA LUNA**

Uno scenario paradisiaco vi aspetta nell'incantevole Cala Luna, raggiunta a piedi al mattino con rientro in barca nel pomeriggio.

4

**€100**

4-5 ORE

(Macchina:  
130 minuti  
A.R.)

MEDIA

**TICKET:**  
Trasferimento in barca  
per Cala Gonone: €  
10,00/15,00



SU GOLOGONE

EXPERIENCE HOTEL

★★★★

ESPERIENZE

DESCRIZIONE

MIN. PAX

COSTO  
1 PAX

DURATA

DIFFICOLTA

EXTRA - NOTE

**CALA  
CARTOE**

L'incanto della costa orientale in una spiaggia stupenda e sconosciuta ai più. Possibilità di visitare una grotta e un delizioso parco museo.

4

**€100**

4-5 ORE

FACILE

**VISITA SORGENTE  
SU GOLOGONE**

Scoprite la più importante sorgente della Sardegna, a due passi dall'hotel, una risorgiva carsica che vi stupirà.

1

**Ticket: €3,00**

**CALA GONONE  
GROTTE E SPIAGGE**

Da Cala Gonone, un favoloso tour in barca alla scoperta del sensazionale Golfo di Orosei.

4

**€100**

4-5 ORE

**ESCURSIONE  
IN BATTELO  
SUL RIO CEDRINO**

In battello attraverso gole affascinanti, fino ad arrivare a un magnifico lago. Partenza dalla sorgente Su Gologone.

6

**€50**

4-5 ORE

FACILE

ESPERIENZE NATURA & ESCURSIONI



SU GOLOGONE

EXPERIENCE HOTEL

★★★★

**ESPERIENZE**

**DESCRIZIONE**

**MIN. PAX**

**COSTO  
1 PAX**

**DURATA**

**DIFFICOLTA**

**EXTRA - NOTE**

**ESCURSIONE  
E PERNOTTAMENTO  
CON I PASTORI**

Potrete conoscere i pastori sardi  
e pernottare in un ambiente  
unico.

2

**€150**

**VISITA DELL'ORTO  
E PERCORSO  
DELLE ERBE  
AROMATICHE**

Ammirate lo splendido orto e il  
favoloso percorso delle erbe  
aromatiche dell'hotel

**FREE**

**\*I TRASFERIMENTI IN LAND ROVER NON SONO INCLUSI NELLA DURATA DESCRITTA (ES. SU GOLOGONE –  
CORRASI 45 MINUTI DI MACCHINA)**

**\*PRANZO CON I PASTORI DISPONIBILE CON UN MINIMO DI 8 PERSONE (TISCALI, VORAGINE DI TISCALI,  
GROTTA S'ABBA MEDIHA, LANAITHO E CORRASI, VORAGINE DI TISCALI)**

**\*BAMBINI 0-5 GRATIS – 5-12 40€**

**ESPERIENZE NATURA & ESCURSIONI**



SU GOLOGONE

EXPERIENCE HOTEL

★★★★

**ESPERIENZE**

**DESCRIZIONE**

**MIN. PAX**

**COSTO  
1 PAX**

**DURATA**

**DIFFICOLTA**

**EXTRA - NOTE**

**EQUITAZIONE**

Escursione da concordare  
con la Reception

1

**€15/ora**

FACILE

**ARRAMPICATA**

Destinazione da concordare con il  
cliente (es. Corrasì, Cala Goloritzé,  
Ulassai, Baunei...)

Prezzo a  
seconda della  
destinazione.  
A partire da  
€60/ora

MEDIO/ALTA

**KAYAK/TREKKING**

In kayak attraverso gole  
affascinanti, fino ad arrivare a un  
magnifico lago. Partenza dalla  
sorgente Su Gologone e rientro  
lungo il sentiero dei carbonai.

1

**€15/ora**

FACILE

**BICI**

Scoprire la Sardegna  
su due ruote

**€30/ora**

**ESPERIENZE SPORT**



SU GOLOGONE

EXPERIENCE HOTEL

★★★★

**ESPERIENZE**

**DESCRIZIONE**

**MIN. PAX**

**COSTO  
1 PAX**

**DURATA**

**DIFFICOLTA**

**EXTRA - NOTE**

**YOGA**

Lezioni individuali o di gruppo  
all'aperto con Maestro di Yoga.

2

**€80**

2 ORE

FACILE

**MEDITAZIONE**

Lezioni individuali o di gruppo  
all'aperto con Maestro di  
Meditazione.

2

**€80**

2 ORE

FACILE

**REIKI -PRIMO E  
SECONDO LIVELLO**

Lezioni di gruppo all'aperto di Reiki  
di primo e secondo livello con il  
Maestro.

2

**€180**

2 ORE

FACILE

Dipende dal periodo, Vedi  
date del calendario

**ESPERIENZE SPORT**



SU GOLOGONE

EXPERIENCE HOTEL

★★★★

**ESPERIENZE**

**DESCRIZIONE**

**MIN. PAX**

**COSTO  
1 PAX**

**DURATA**

**DIFFICOLTA**

**EXTRA - NOTE**

**CORSO DI CUCINA**

1. **Corso della pasta fatta a mano con le nostre farine**
2. **Corso dei pani tipici (pane carasau, pani delle feste)**

DA 4  
A 12

**€80**

A PARTIRE  
DA 1 ORA

**FACILE**

Nel costo è compreso grembiule, ricettario e shopping bag.

**DIMOSTRAZIONE  
CULINARIA**

**D**imostrazione di pani delle feste e pasta fatta a mano con annessa degustazione

10

**€30**

**PERCORSO  
DETOX**

**P**ercorsi di disintossicazione dell'organismo con nutrizionista specializzata e particolari dispense, cibi ed esercizi.

1

Date da stabilire, vedi calendario

**PICNIC IN  
SPIAGGIA**

**A**bbinata all'escursione, vi è la possibilità di pranzare in spiaggia con cesto da picnic con tutto il necessario per il pranzo e stuoia del pastore. Selezione di cibi e prodotti del territorio con bevande incluse.

2

**€22**

ESPERIENZE FOOD & WINE



SU GOLOGONE

EXPERIENCE HOTEL

★★★★

ESPERIENZE

DESCRIZIONE

MIN. PAX

COSTO  
1 PAX

DURATA

DIFFICOLTA

EXTRA - NOTE

**PIC-NIC  
IN MONTAGNA**

Abbinata all'escursione, vi è la possibilità di sostituire il pranzo al sacco con cesto da picnic con tutto il necessario per il pranzo e stuoia del pastore. Selezione di cibi e prodotti del territorio con bevande incluse.

2

€22

**DEGUSTAZIONE  
VINI**

Degustazione di 4 vini regionali con sommelier nella cantina

- Tecniche di assaggio
- Principi di abbinamento cibo e vino
- Valutazione della qualità del vino
- Vitigni e Territori

DA 4  
A 12

€30

FACILE

**DEGUSTAZIONE  
CHAMPAGNE**

Degustazione di champagne al bicchiere nella champagnoteque con tapas di salumi locali

VEDI LISTINO

**DEGUSTAZIONE  
OLIO**

Spiegazione e assaggio degli olii del territorio con i pani fatti in casa.

8

€30

ESPERIENZE FOOD & WINE



SU GOLOGONE

EXPERIENCE HOTEL

★★★★

**ESPERIENZE**

**DESCRIZIONE**

**MIN. PAX**

**COSTO  
1 PAX**

**DURATA**

**DIFFICOLTA**

**EXTRA - NOTE**

**DEGUSTAZIONE  
GRAPPE**

Degustazione e descrizione  
delle grappe locali

8

**€30**

**DEGUSTAZIONE  
MIELE**

Degustazione di 12 tipi di miele  
di Oliena con abbinamento di  
miele e cibo.

8

**€30**

**VISITA  
CANTINE**

Itinerari nelle cantine private di  
Oliena con annessa spiegazione  
e degustazione.

4

**€30-50**

**TAPAS  
NELL'ORTO**

Raccolta e assaggio di verdure e  
insalate nell'orto.

1

**VEDI  
MENU**

ESPERIENZE FOOD & WINE



SU GOLOGONE

EXPERIENCE HOTEL

★★★★

ESPERIENZE

DESCRIZIONE

MIN. PAX

COSTO  
1 PAX

DURATA

DIFFICOLTA

EXTRA - NOTE

**CORSO  
DI RICAMO**

Creazione di preziosi ricami,  
tra tradizione e modernità

2

**€30/ora**

FACILE

**CORSO  
DI CUCITO**

Creazione di oggetti artigianali  
quali borse, capi di corredo e di  
abbigliamento per bimbi

2

**€30/ora**

FACILE

**CREA IL  
TUO SOUVENIR**

Create da voi il ricordo  
della vostra vacanza, unico ed  
irripetibile.

2

**€30/ora**

FACILE

**CORSO  
MOSAICO**

Dal taglio della tessera alla  
creazione del mosaico finito. Tra  
smalti e vetri alla ricerca  
dell'immagine

2

**€30/ora**

FACILE

ESPERIENZE CREATIVE



SU GOLOGONE

EXPERIENCE HOTEL

★★★★

**ESPERIENZE**

**DESCRIZIONE**

**MIN. PAX**

**COSTO  
1 PAX**

**DURATA**

**DIFFICOLTA**

**EXTRA - NOTE**

**CORSO  
DI PITTURA**

Introduzione all'arte pittorica,  
primo approccio alle diverse  
tecniche

2

**€30/ora**

FACILE

**CORSO  
DI CERAMICA**

Manipolazione della Ceramica,  
alla ricerca degli antichi miti  
della Barbagia.

2

**€30/ora**

FACILE

**CORSO  
ORIGAMI**

Creiamo piccoli capolavori con la  
carta: dalle forme semplici fino  
alle lavorazioni più complesse

2

**€30/ora**

FACILE

**RICICLO  
CREATIVO**

Diamo nuova luce ad oggetti che  
andrebbero dismessi, rendendoli  
funzionali e di grande valore  
artistico.

2

**€30/ora**

FACILE

**CORSO  
GIOIELLI**

A cavallo tra tradizione e  
modernità, riproponiamo la  
creazione di piccoli gioielli  
utilizzando i colori della nostra  
terra.

2

**€30/ora**

FACILE

**ESPERIENZE CREATIVE**



SU GOLOGONE

EXPERIENCE HOTEL

★★★★

**ESPERIENZE**

**DESCRIZIONE**

**MIN. PAX**

**COSTO  
1 PAX**

**DURATA**

**DIFFICOLTA**

**EXTRA - NOTE**

ESPERIENZE FOLKLORISTICHE

**SERATA  
BALLI SARDI**

Esibizione del gruppo folk di Oliena di balli sardi

**FREE**

**SERATA  
TENORES**

Esibizione del gruppo Tenores di Oliena di canti tipici sardi alle botteghe d'arte con degustazione di grappe

**FREE**

**SERATA  
ASTRONOMICHE**

Serata dedicata all'osservazione degli Astri con Astrofili di Nuoro

**FREE**

**CINEMA  
ALL'APERTO**

Proiezioni di filmati sardi in bianco e nero e degustazione di grappe

**FREE**

**PERCORSI  
D'ARTE**

Scoperta e approfondimento della conoscenza dell'arte del 900 sarda, tramite le esposizioni presenti nell'hotel.

**FREE**

**VISITA  
AL CENTRO DI  
OLIENA**

Visita guidata al centro storico del paese tra case antiche, murales, mostre e musei.

**€50**

ESPERIENZE CULTURALI