

FAMILY-FRIENDS HOLIDAY PRIMAVERA/ESTATE

Una settimana nel Parco Nazionale tra monti, mare, tradizioni e gastronomia

"Southern Italian Style"

con base in San Rufo "un angolo di paradiso tra il Cilento e il Vallo di Diano"

1° giorno – Arrivo

Arrivo all'aeroporto di Napoli Capodichino, accoglienza e trasferimento a San Rufo, piccolo comune del Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano (Patrimonio Unesco, Riserva della biosfera, Geoparco). Cena e pernottamento anche per il resto della settimana presso il B&B Vallovivo nella residenza storica nel Palazzo Mattina.

2° giorno – "Valle delle Orchidee" e "Grotte di Pertosa"

Escursione a piedi nella Valle delle Orchidee, museo naturalistico a cielo aperto di 47 Km², dove in uno straordinario scenario tra flora e fauna, si possono ammirare circa 180 specie diverse di orchidee selvatiche e spontanee, oltre a faggi e betulle bianche dell'Appennino Meridionale, queste ultime risalenti all'ultima glaciazione, e animali allo stato brado e avvistamenti, se fortunati, dell'aquila reale. Tempo di percorrenza 3-5 ore. Livello di difficoltà: facile. Colazione a sacco.

Nel pomeriggio visita con personale esperto delle Grotte di Pertosa lungo un itinerario di 100 minuti, navigando il fiume sotterraneo Negro, giungendo alla cascata interna per visitare la Sala del Paradiso e continuare, dopo un secondo tratto in barca, sul ramo settentrionale scoprendo la maestosità della Grande Sala, le particolarità della Sala delle Spugne e il fascino del Braccio delle Meraviglie. Lunghezza: 1500 metri a piedi, 400 in barca. Cena a casa

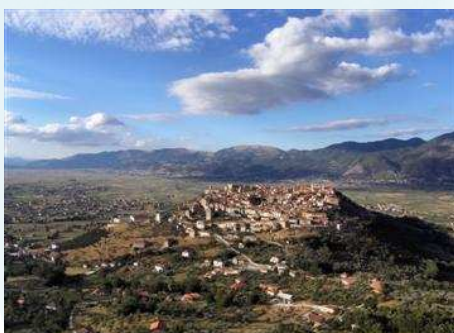
3° giorno – Borgo medievale di "Teggiano" e "Cooking Class"

Visita al centro storico di Teggiano, antica roccaforte dei Principi di Sanseverino, dove venne ordita la Congiura dei Baroni, una sorta di sommossa fiscale contro il re di Napoli Federico d'Aragona e conclusa nel 1487. Pranzo a casa.

Nel pomeriggio "cooking class" per conoscere la dieta mediterranea e imparare a preparare qualche piatto tipico. Cena con le pietanze preparate durante l'esperienza culinaria.

4° giorno – "Costa degli Infreschi"

Escursione a piedi lungo la costa degli Infreschi, ritenuto tra i più spettacolari paesaggi naturalistici del Mediterraneo, ricco di falesie, cale, spiagge isolate, numerose grotte di origine carsica, sia sommerse che sopra il livello del mare. Colazione a sacco. Ritorno in barca fino al porticciolo di Scario oppure fino al porto di Marina di Camerota, a seconda dell'itinerario prescelto. Cena a casa.



FAMILY-FRIENDS HOLIDAY PRIMAVERA/ESTATE

*Una settimana nel Parco Nazionale tra monti, mare, tradizioni e gastronomia
"Southern Italian Style"
con base in San Rufo "un angolo di paradiso tra il Cilento e il Vallo di Diano"*

5° giorno – La "Certosa di Padula" e il "Battistero Paleocristiano di San Giovanni in Fonte" a Sala Consilina

Visita alla Certosa di Padula, uno dei grandiosi monumenti dell'Italia Meridionale e tra i più vasti d'Europa. Patrimonio mondiale dell'umanità (UNESCO dicembre 1998), luogo affascinante, ricco di storia e di intensa spiritualità. La Certosa ospita anche il museo archeologico provinciale della Lucania occidentale, che raccoglie una collezione di reperti provenienti dagli scavi delle necropoli di Sala Consilina e di Padula. Questo museo copre un periodo che va dalla preistoria all'età ellenistica.

Pranzo a ristorante a base di pietanze tipiche locali.

Visita al Battistero Paleocristiano di San Giovanni in Fonte a Sala Consilina, il solo al mondo che utilizza l'acqua battesimale attingendola direttamente dalla sorgiva sulla quale esso sorge, la sua costruzione risale ai primi secoli del Cristianesimo.

Shopping a Sala Consilina.

Cena a casa.



6° giorno – Passeggiata in montagna alla ricerca di asparagi e tartufi.

Escursione in montagna alla ricerca dei prodotti spontanei di stagione, come gli asparagi, oppure dei tartufi guidati dal tartufaio e dal suo inseparabile amico a quattro zampe.

Pranzo a casa a base di asparagi e tartufi.

Nel pomeriggio visita ad un caseificio per assistere alla lavorazione del "caciocavallo" tipico formaggio del Vallo di Diano.

Visita al Borgo Serrone di Sant'Arzenio o ai Mulini di San Rufo.

Serata in enoteca: tagliere di salumi e formaggi tipici accompagnato da un calice vino locale.



7° giorno – Partenza

Prima colazione e trasferimento all'aeroporto di Napoli Capodichino

Opzioni aggiuntive: su richiesta è possibile prolungare il soggiorno aggiungendo ulteriori itinerari nel Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano oppure verso altre mete turistiche in Campania.

FAMILY-FRIENDS HOLIDAY PRIMAVERA/ESTATE

*Una settimana nel Parco Nazionale tra monti, mare, tradizioni e gastronomia
"Southern Italian Style"
con base in San Rufo "un angolo di paradiso tra il Cilento e il Vallo di Diano"*

Tariffe per gruppi di minimo 4 persone

Quota individuale in camera doppia o matrimoniale € 1.000,00

Quota individuale in camera doppia uso singolo € 1.500,00

**Sconto del 10% a gruppi
di 5/6 persone**

**Sconto del 20% a gruppi
di 7/8 persone**

Cosa è incluso

Trasferimento da e per l'aeroporto di Napoli Capodichino

Pernottamenti, prima colazione, pranzo o colazione durante le escursioni e cena.

Trasferimenti nei luoghi di escursione e d'interesse

Ingresso alle piscine delle Terme di Contursi

Ingresso e guida alle Grotte di Pertosa e alla Certosa di Padula

Cooking class

Cosa non è incluso

Volo e bevande alcoliche e tutto ciò che non è esplicitamente citato nel programma.

Tutti i cibi utilizzati sono genuini e prodotti nel territorio del Vallo di Diano

La casa

La casa è composta da un salone, una sala da pranzo, un salotto, una cucina, n. 4 camere da letto doppie, n. 1 camera da letto singola, n. 3 bagni e una cucina, un terrazzo e il giardino.

Il centro della casa è la sala da pranzo da cui si accede a tutte le camere e alla terrazza.

La stanza "rosa" matrimoniale e la stanza "avorio" doppia sono adiacenti e hanno un bagno e il salotto in comune; sono ideali per una famiglia di n. 4 persone oppure per due coppie di amici.

La stanza "rossa" matrimoniale ha il bagno in camera. La stanza "gialla" matrimoniale è unita ad una "cameretta" singola, hanno un bagno in comune e sono ideali per una famiglia con un bambino oppure per due amici.



Stanza Rosa



Salotto



Stanza Avorio



Stanza Rossa



Stanza Avorio



Cameretta

Per info e prenotazioni inviare una mail a info@vallovivo.it

B&B VALLOVIVO Via Mazzini n. 21 – 84030 San Rufo (SA) - tel 335.6661848 info@vallovivo.it – www.vallovivo.it