

## FAMILY-FRIENDS HOLIDAY AUTUNNO/INVERNO

*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"*

**7 notti / 6 giorni**

### **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 – Il Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni d'Inverno "La Montagna"**

Escursione sulla neve con le ciaspole sul Monte Cervati (tetto del Parco Nazionale), oppure sul Monte Motola o Monti Alburni. La scelta del tipo di percorso dipenderà dalle condizioni d'innevamento e meteo. In alternativa, se il gruppo preferisce e le condizioni meteorologiche lo consentono, escursione in montagna nel misterioso mondo dei tartufi guidati dal tartufaio e dal suo inseparabile amico a quattro zampe. Colazione a sacco o lunch. Nel pomeriggio visita ad un caseificio per assistere alla lavorazione del "caciocavallo" tipico formaggio del Vallo di Diano.

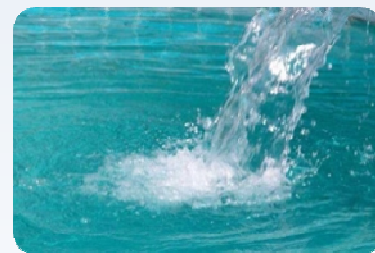
Cena a casa.



### **3° giorno – "Relax" alla terme di Contursi**

Giornata alle Terme di Contursi per conciliare il benessere del corpo con il nutrimento dello spirito, al centro di un ambiente naturale rimasto pressoché integro. Ingresso alle piscine termali e pranzo al ristorante delle terme.

Cena a casa.



### **4° giorno – "Grotte di Pertosa" e "cooking class"**

Visita con personale esperto di tutta la grotta accessibile al pubblico 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.

Pranzo a casa e, nel pomeriggio, "cooking class", un pomeriggio per imparare a preparare piatti tipici locali con ingredienti che si possono trovare ovunque.

Cena con le pietanze preparate durante l'esperienza culinaria.



## FAMILY-FRIENDS HOLIDAY AUTUNNO/INVERNO

### UNA SETTIMANA NEL PARCO DEL CILENTO E VALLO DI DIANO

*tra monti, mare, tradizioni e gastronomia "Southern Italian Style"*

**7 notti / 6 giorni**

#### 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 base di trota e trota salmonata.

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 – Borgo medievale di “Teggiano” e i “Mulini” di San Rufo

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.

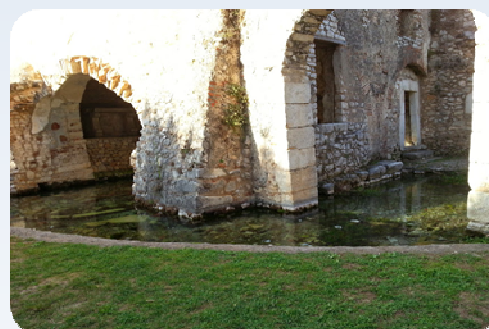
Visita ai mulini di San Rufo che, pur essendo un piccolo paese, conta ben 14 mulini ad acqua, alcuni dei quali sono conservati integralmente, ed uno ancora intatto ubicato nel centro storico e funzionante a corrente.

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

#### 7° giorno – Partenza

Prima colazione e trasferimento all'aeroporto

*...l'esperienza è finita ma può ripetersi con diversi itinerari...*





## FAMILY-FRIENDS HOLIDAY AUTUNNO/INVERNO

### UNA SETTIMANA NEL PARCO DEL CILENTO E VALLO DI DIANO

*tra monti, mare, tradizioni e gastronomia "Southern Italian Style"*

**7 notti / 6 giorni**

#### Tariffe per gruppi di minimi 4 persone

Quota individuale in camera doppia o matrimoniale € 1.000,00

Quota individuale in camera doppia uso singolo € 1.500,00

Si applica lo sconto del 20% a gruppi di 7-8- persone

e sconto del 10% a gruppi di 5-6- 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, bevande alcoliche e trattamenti specifici alle Terme di Contursi



#### 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.



Stanza Rosa



Salotto

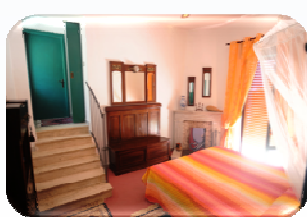


Stanza Avorio

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.



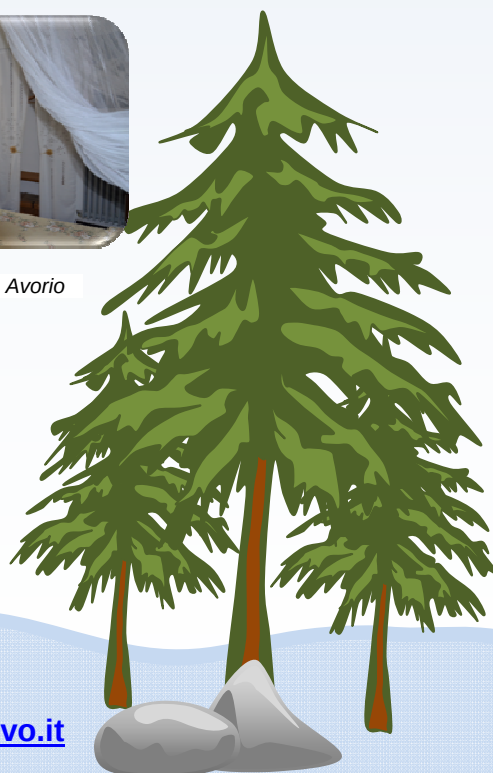
Stanza Rossa



Stanza Gialla



Cameretta



Per info e prenotazioni inviare una mail a [info@vallovivo.it](mailto:info@vallovivo.it)