

Rituali Centenari

Un'immersione nei rituali quotidiani delle comunità della Sardegna, in una delle Blue Zone del mondo.

ForteVillage
SARDINIA



PALAZZO DOGLIO
CAGLIARI

Alcune isole sono una destinazione. Questa è una lezione.

Esistono luoghi in cui il tempo rallenta, dove i giorni scorrono lievi l'uno dietro l'altro, guidati dalla luce, dal ritmo del mare e da abitudini custodite da secoli.

La Sardegna è uno di questi luoghi.

Plasmata dal vento di Maestrale e dai profumi di mirto e rosmarino, la *terra dei nuraghi* ospita rare **Blue Zone**, regioni in cui gli scienziati, alla ricerca del segreto della longevità, hanno trovato qualcosa di inaspettato.

Non un segreto, ma uno stile di vita.

Rituali Centenari vi invita a vivere questo stile di vita al **Forte Village**, dove gli alti pini incontrano la quiete di una spiaggia bianca, o a **Palazzo Doglio**, dove l'anima vibrante di Cagliari si dispiega intorno a voi.

Entrambe le esperienze attingono alle tradizioni dell'isola, accompagnandoti attraverso il cibo, il movimento, la comunità e i rituali quotidiani, dove niente è costruito, ma autenticamente vissuto.



La Filosofia

Rituali Centenari non è stato ideato. È nato dall'osservazione.

Tutto è partito da una domanda che la scienza si pone da decenni, e che ha trovato risposta non in un laboratorio, ma in una cucina, tra i vicoli di un paese, a una tavola apparecchiata per più persone del previsto.

Ciò che è emerso non è un programma *wellness*, ma un ritratto di vita: relazioni autentiche, movimento, cibo preparato con cura e sapere. Per qualche giorno, entrerete in questo ritratto: il tempo necessario per capire qualcosa che non si può leggere, solo vivere. E per portarne l'essenza con voi, anche dopo il ritorno a casa.



La Blue Zone

La **Blue Zone** è un luogo in cui le persone vivono più a lungo e in salute, non per via di una singola abitudine o di un ingrediente miracoloso, ma grazie ad un preciso modo di essere. Nel mondo se ne contano pochissime, e la Sardegna è uno dei rari luoghi che ne ospita più di una.

Nel 2023, Teulada è stata ufficialmente riconosciuta come il nuovo epicentro di longevità dell'isola. Un piccolo paese del sud, dove la terra incontra il mare in un tratto di costa che è rimasto quasi immutato nel corso dei secoli: vicoli stretti, muri di pietra, uliveti che producono olio da generazioni.

Un luogo che il tempo ha sfiorato con delicatezza, come ha fatto con i suoi abitanti.

A pochi chilometri da Santa Margherita di Pula e da Cagliari, Teulada è abbastanza vicina da poter essere visitata in una mattina, ed è la casa di persone che hanno fatto propri i rituali della lunga vita.

Che siate ospiti del **Forte Village** o di **Palazzo Doglio**, siete invitati a scoprire la Sardegna attraverso la lente unica della sua arte del vivere, in armonia con la natura, con gli altri e con il tempo stesso.

Incontrerete le persone che custodiscono, nelle loro storie e sul loro volto, la testimonianza vivente di tutto ciò attorno a cui questa esperienza è costruita.



Nel cuore del **centro storico di Cagliari**, Palazzo Doglio è un hotel a cinque stelle dove eleganza, ospitalità e vita cittadina si incontrano in perfetto equilibrio.

La sua suggestiva Corte e il Teatro Doglio ospitano rispettivamente una ristorazione d'eccellenza e spettacoli dal vivo, per un'esperienza davvero unica nel suo genere.

Da qui, la **Blue Zone** è a pochi passi.

Preparatevi ad un **viaggio di 2 giorni** nello stile di vita senza tempo dei centenari della Sardegna, dove ogni momento svela un modo autentico di vivere fatto di semplicità, equilibrio e un profondo senso di comunità.

Giorno 1:

- Passeggiata guidata nel centro storico di Teulada, incontro con un centenario locale e degustazione di prodotti tipici, con dimostrazioni dal vivo di artigianato;
- Degustazione di prodotti locali all'Osteria del Forte;

Giorno 2:

- Tour di Cagliari, alla scoperta dei suoi paesaggi e dei quartieri storici;
- Accesso alla Doglio Club SPA, dove il tempo rallenta e il benessere affonda le radici nella tradizione sarda;
- Laboratorio di cucina dedicato alle specialità sarde.

Preferite vivere *Rituali Centenari* sulla costa?

Lo stesso programma è disponibile anche al Forte Village, a Santa Margherita di Pula.



L'esperienza include:

Teulada: nel cuore della Blue Zone

Passeggiate tra le strette stradine del paese e incontrate un centenario del posto, intrecciando con lui uno scambio autentico di storie che diventeranno memorie. Ammirate il ricamo tradizionale, il rituale della panificazione e la preparazione dei dolci, poi sedetevi a tavola per assaporare insieme piatti semplici e genuini.



Degustazione di prodotti locali all'Osteria del Forte:

Assaporate le specialità sarde all'Osteria del Forte, dove i sapori del territorio si incontrano con la tradizione culinaria locale, in un'esperienza autentica che riflette lo stile di vita della Blue Zone attraverso una cucina semplice, stagionale e profondamente radicata nella tradizione.



Tour di Cagliari:

Un'esperienza guidata attraverso i quartieri storici della città dove il movimento diventa parte della scoperta, collegando ogni passo a secoli di storia locale, rivelando come questa abbia plasmato ogni angolo del paesaggio urbano.



Accesso alla Doglio Club SPA:

L'accesso alla SPA include piscina con idromassaggio, sauna, bagno turco, area relax e angolo tisane, evocando l'approccio della Blue Zone all'equilibrio, alla calma e al benessere radicato nella tradizione sarda.



Laboratorio di cucina sarda:

Un'esperienza culinaria dedicata alle specialità locali: un viaggio autentico attraverso le ricette e i sapori tradizionali dell'isola. Ricette che non sono mai state scritte, ma che vivono nella memoria e nelle mani di chi le prepara, e che oggi trovano posto anche nelle vostre.

Diagnostica di Longevità

Rituali Centenari affonda le sue radici in tradizioni e abitudini antiche. Eppure la longevità è anche profondamente personale, scritta nella biologia, nei parametri e nei dati personali.

Per chi desidera approfondire l'esperienza, proponiamo un add-on esclusivo riservato agli ospiti di Palazzo Doglio: una sessione diagnostica di alta precisione della durata di 120 minuti, realizzata in partnership con **Il Cuore di San Benedetto**, centro medico d'eccellenza.

Non si tratta di un check-up di routine, ma di una mappa scientifica della propria longevità che include:

- Visita Cardiologica Specialistica & Ecocardiogramma 3D Color Doppler;
- Test da Sforzo in Realtà Virtuale e Spirometria;
- Misurazioni Antropometriche & Valutazione del Medico dello Sport;
- Dieta Mediterranea Personalizzata.

Un modo per connettere la saggezza dell'isola con il proprio corpo, i propri ritmi e il proprio stile di vita.



Rituali Centenari vi invita a portare con voi una parte di questa esperienza: una nuova prospettiva che si deposita silenziosamente nel modo di vivere le giornate, di sedersi a tavola e di intendere il riposo.

La Sardegna non offre una formula per vivere più a lungo.
Offre qualcosa che forse non sapevate di cercare: la prova che questo stile di vita non è una teoria.
È un tranquillo pomeriggio in un villaggio che vive in questo modo da secoli.

L'isola lo ha sempre saputo. Ora lo sapete anche voi.

