



35€

## Nell mondo delle erbe officinali

### Passeggiata alla scoperta della medicina popolare sarda

Un percorso nella profumata macchia mediterranea con riconoscimento delle piante medicinali e commestibili usate nella storica tradizione sarda. Raccogliamo le erbe e prepariamo oleoliti per poterci curare emozionalmente e fisicamente e coccolarci con un automassaggio finale.



## Dove siamo?

Nella campagna a 2,5 km dal mare della Costa degli Angeli a 20 km a est di Cagliari.



Via Santu Lianu, 124,  
09045 Flumini Quartu  
Sant'Elena CA

## Contattaci



+39 347 352 8067



InOurGardenSardinia



ramona@inourgarden.org



[www.inourgarden.org](http://www.inourgarden.org)



## Le nostre esperienze 2023





## Nel mondo della Mandorla 35€

### Passeggiata tra i mandorleti tradizionali

A spasso con lentezza tra i mandorli sparsi alla scoperta della storia e dei significati simbolici di questo frutto energetico e mistico. Raccogliamo le mandorle, degustiamo dolci tradizionali e ci rilassiamo con automassaggi con oleoliti a base di olio di mandorle.



## Nel mondo del vino naturale 65€

### Passeggiata nei nostri vigneti con degustazione del vino naturale

Una immersione tra le vigne vista mare con illustrazione delle tecniche di produzione del vino in maniera naturale, seguita da una degustazione guidata e relax sulle amache.



In Our Garden è un **Bioagriturismo rigenerativo in permacultura** in cui vivere **esperienze autentiche** tra natura e cultura riconnettendosi con sé stessi, gli altri e la Madre Terra

### Cosa Offriamo?

- **Ospitalità:** in casette e tende in stile glamping
- **Esperienze:** Attività rigenerative, in ogni stagione in versione mezza giornata o giornata intera con picnic
- **Esperienze su misura:** Giochi e attività formative per piccoli gruppi, ritiri di sviluppo personale e di comunità, eventi culturali, olistici, artistici e sportivi.

Tutti le nostre esperienze sono disponibili in **Italiano, Inglese, Francese, Spagnolo e Portoghese.**



## Nel mondo della permacultura 35€

### Una passeggiata con illustrazione dei principi della Permacultura in campo

Una immersione nella permacultura come metodologia di design di ecosistemi fiorenti. Realizziamo insieme un mazzetto di erbe da bruciare o conservare per propiziare buone energie come nel tradizionale rito sardo di S'affumentu.

