

T 1.1

Capitalizzazione degli itinerari per il crocierismo

Capitalisation des itinéraires de croisière

T 1.1.2

Mappatura delle escursioni di lusso

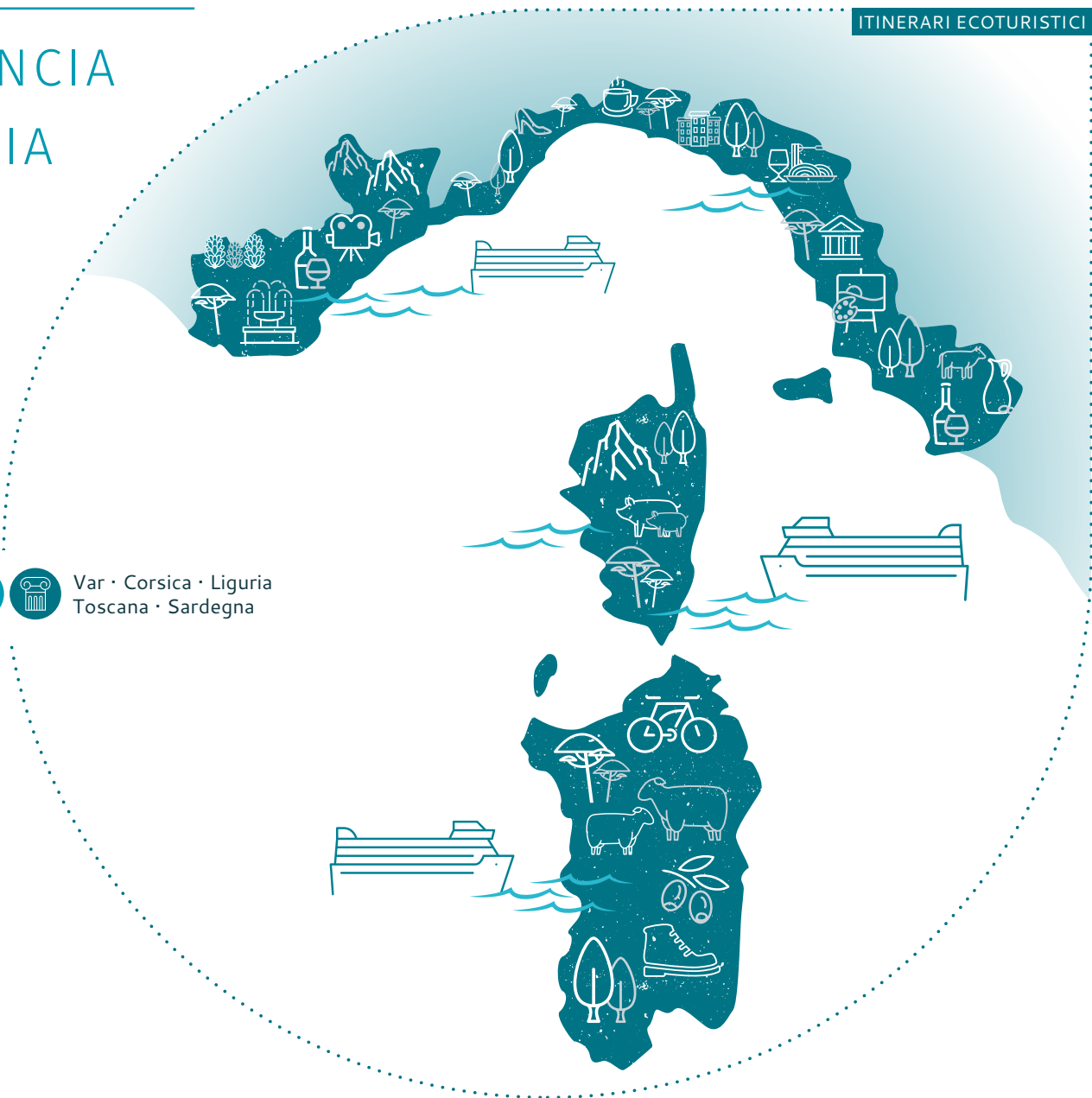
Mappage des excursions de luxe

La coopération au cœur de la Méditerranée
La cooperazione al cuore del Mediterraneo



ITINERARI ECOTURISTICI

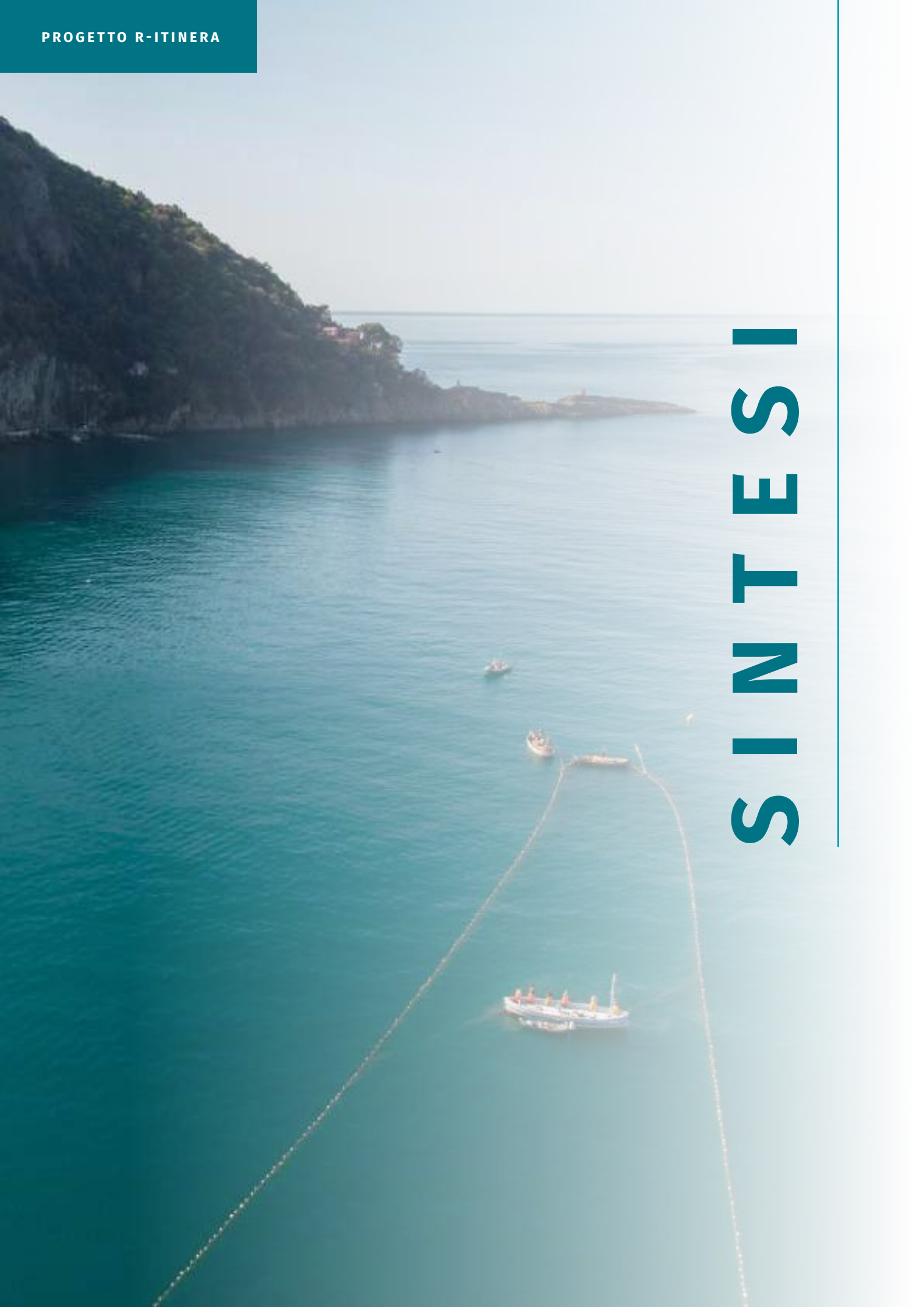
FRANCIA
ITALIA



Var · Corsica · Liguria
Toscana · Sardegna

ESCURSIONI EMISSIONI ZERO PER IL MERCATO DELLE CROCIERE DI LUSO

SINTESI





PROGETTO R-ITINERA **P.4**

I PARTNER **P.5**

ITINERARIO 1 **P.6**

Sulle tracce della tradizione e della natura selvaggia

Nel Sinis in bicicletta **P.8**

Ecotour in bici elettrica o in canoa intorno alla favolosa rocia di Roquebrune-sur-Argens **P.10**

I territori del Verdon tra natura e eccellente gastronomia **P.12**

Cap Corse panoramico in bici elettrica **P.14**

Il Cap Corse visto dal mare **P.16**

Nel cuore del Maremma viaggio tra natura e tradizioni enogastronomiche **P.18**

Kayak e snorkeling a Portofino **P.20**

Scoprire i sentieri arroccati delle montagne liguri **P.22**

ITINERARIO 2 **P.24**

Un viaggio iniziatico in armonia con i nostri 5 sensi

Suoni e sapori di Cagliari **P.26**

Una parentesi ecologica di benessere sull'isola di Porquerolles **P.28**

Tour in carrozza tra natura e gastronomia **P.30**

Un'indimenticabile passeggiata in bicicletta elettrica tra i campi di lavandia di Valensole, un tesoro provenzale **P.32**

Giardini straordinari e Patrimonio naturale della Corsica **P.34**

Saponifico artigianale, apicoltura e viticoltura : un tour dei sensi a Patrimonio **P.36**

Il nettare degli Dei : dai misteri della civiltà etrusca alle architetture delle cantine d'autore **P.38**

Tra terra e mare : la laguna di Orbetello **P.40**

Livorno, la città, il suo mare **P.42**

Rocca di San Silvestro : la via del ferro tra archeologia e natura **P.44**

La Tonnarella de Camogli : un'esperienza emozionale e fuori dal tempo **P.46**

Un mezzo di trasporto fuori dal comune per scoprire con lentezza la magia di Genova **P.48**

Superba di farine : Genova crocevia dell'arte bianca mediterranea **P.50**

PROGETTO R-ITINERA



Il progetto R-ITINERA è la continuazione del progetto ItinERA (programma europeo Interreg Italia Francia Marittimo 2014-2020), **dedicato esclusivamente ai crocieristi.**

Mira a promuovere, all'interno di itinerari transfrontalieri, nuove esperienze immersive e sostenibili attraverso la valorizzazione economica del patrimonio culturale e naturale, con un'offerta estesa a una maggiore "accessibilità sociale". Riunisce 5 degli 8 partner di ITINERA e mira a rafforzare la competitività economica delle cinque regioni interessate (Var, Corsica, Liguria, Toscana e Sardegna).

A seguito degli effetti della pandemia COVID-19, mira a sostenere, nel medio e lungo termine, i territori interessati nel loro processo di ripresa, al fine di raggiungere gli obiettivi di competitività, sostenibilità e coesione dell'Agenda 2030 e della Politica di Coesione.

Il raggiungimento di questi obiettivi porterà a cambiamenti positivi in termini quantitativi, in termini di aumento del perimetro del bacino turistico, di ampliamento dei target (aggiungendo anziani, famiglie e studenti) oltre ai crocieristi del segmento lusso, grazie al potenziamento degli itinerari sviluppati per il settore crocieristico.

I beneficiari diretti sono gli operatori socio-professionali e i siti turistici dei territori visitati, mentre i beneficiari indiretti sono le persone che utilizzeranno questi itinerari per scoprire le escursioni allegate.

Ciascuna regione offre da 2 a 5 esperienze culturali e/o gastronomiche immersive, con un'attenzione particolare al trasporto dolce. Due itinerari di crociera separati permetteranno di scoprire questa offerta unica a partire dai porti di scalo transfrontalieri.

Il progetto R-ITINERA fa parte del **programma europeo Interreg Italia Francia Marittimo 2020-2026**, cofinanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale (FEDER).



Sulle tracce della tradizione e della natura selvaggia

La scoperta di siti naturali eccezionali con l'aiuto di un'opzione di mobilità dolce



Un viaggio iniziatico in armonia con i nostri 5 sensi

Scoprire la gastronomia e i prodotti locali testando/ esplorando i prodotti di provenienza locale

Per entrambe le aree tematiche è stato studiato un macro-itinerario per crociere di più giorni.

La cooperazione al cuore del Mediterraneo



CORSICA	L'intera regione
LIGURIA	L'intera regione
VAR PROVENZA	Alpes-Maritimes Var
SARDEGNA	L'intera regione
TOSCANA	Grosseto Lucca Livorno Massa Carrara Pisa



6,5 M
abitanti



199.649.898 €
per anno



169.702.411 €
FESR
- Fondo europeo di sviluppo regionale -

I PARTNER

Responsabile del progetto

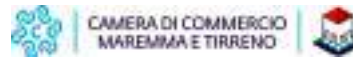
Camera di commercio Cagliari e tirreno, Agricoltura e artigianato (Sardegna)



Camera di Commercio e Industria del Var



Camera di commercio Maremma e tirreno, Agricoltura e artigianato (Toscana)



Camera di Commercio Genova, Agricoltura e artigianato



Camera di Commercio e Industria della Corsica



ITINERARIO 1



SULLE TRACCE DELLA TRADIZIONE E DELLA NATURA SELVAGGIA

Questo itinerario di crociera è un vero e proprio mix di porti affascinanti e urbani.





NEL SINIS IN BICICLETTA

Giornata intera

Unico dal punto di vista archeologico e naturalistico, la Penisola del Sinis rappresenta un luogo di straordinaria bellezza paesaggistica, lingua di terra che separa il golfo di Oristano dal Mare di Sardegna, ricca di tesori naturalistici ed archeologici. Vi sorge l'antica città di Tharros, ed è anche il sito dove recentemente sono stati scoperti i Giganti di Monti Prama, sculture nuragiche che rappresentano antichi guerrieri. Sarà possibile poter fruire e visitare la penisola attraverso un tour in bicicletta, al fine di godere al meglio delle risorse naturalistiche, culturali ed ambientali.



SARDEGNA

ATTIVITÀ
ALL'APERTO
—
ENOGASTRONOMIA
LOCALE
—
MEZZO DI
TRASPORTO DOLCE

TIPO DI ESCURSIONE

- **Giornata intera**
- **Ambiti interessati** : Cultura, enogastronomia, natura
- **Porto di scalo** : Oristano
 - > **Orario di sbarco** : 09:00
 - > **Orario di imbarco** : 17:00
- **16 - 20 PERSONE**

TIPO DI PUBBLICO

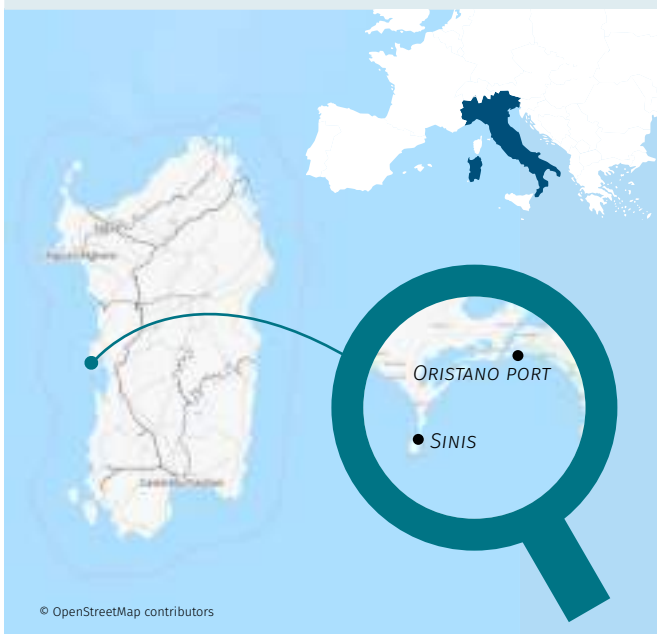
- **Fasce di età** : **GIOVANI** | **ADULTI**
- **Diversificazione** :
SOLO | **COPPIE** | **FAMIGLIE**

DURATA

- Durata in ore **8**

POSIZIONE

- **Primo sito dell'escursione - 9:30**
Penisola del Sinis - Oristano
- **Momento di ristoro - 13:00**
Peschiera Mar' e' Pontis (Cabras - OR)
- **Secondo sito dell'escursione - 15:30**
Museo Civico « G. Marongiu » - Cabras (OR)



ZONA DELL'ESCURSIONE

Un lembo di Sardegna che infonde la sensazione di continuità fra terra e mare. Nell'area protetta della penisola del Sinis e dell'isola di Mal di Ventre, istituita nel 1997 ed estesa Durata in ore 26 mila ettari nel territorio di Cabras, un variopinto campionario di ambienti terrestri e lacustri degradano dolcemente verso spiagge e scogliere. Fondali sabbiosi e praterie di posidonia sono popolati da pesci, molluschi e crostacei: paesaggi sommersi ideali per snorkeling e fotografia subacquea, anche grazie alla presenza di relitti di ogni epoca: navi romane, spagnole e del XX secolo, tra cui un'oneraria di 36 metri affondata tra 80 e 50 a.C. con duemila lingotti di piombo.



INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Lo stesso itinerario si può effettuare in bus senza l'escursione in bici

Nell'immediato entroterra le dune di sabbia lasciano spazio agli stagni di Cabras, ecosistema palustre tra i più grandi e produttivi d'Europa, popolato da fenicotteri rosa ed altre svariate tipologie aviarie.

Per ripercorrere preistoria e storia del Sinis, si comincia da Tharros: fu villaggio nuragico, colonia fenicia, porto cartaginese, città in età romana, capoluogo in età bizantina e, infine, prima capitale del giudicato d'Arborea, si prosegue poi per il museo di Cabras dove si possono ammirare le statue dei Giganti di Mont'e Prama (VIII secolo a.C), scoperte fortunatamente da un contadino negli anni 70 del 900, costituiscono uno dei tesori più affascinanti della Sardegna.

DESCRIZIONE DELL'ESCURSIONE

Sbarcati nel porto di Oristano, attraverso un servizio navetta ci si dirigerà verso vicina penisola del Sinis: qui si prenderanno delle biciclette ed inizierà un tour lungo la parte terminale della penisola, importante oasi naturalistica che giunge sino alla borgata marina di San Giovanni. Verranno poi visitate le rovine dell'antica città di Tharros, fondata dai Fenici nell'VIII a.C e successivamente conquistata dai Romani, per poi venire governata prima dai Vandali e poi dai Bizantini; prima del pranzo, verrà visitata anche l'antica Chiesa Romanica del VIsec di San Giovanni di Sinis.

Ci si sposterà poi nella Peschiera Mar' e' Pontis, nello stagno di Cabras, dove, dopo la vista che illustrerà l'allevamento dei muggini e la produzione della bottarga, importante prelibatezza isolana, sarà possibile poter effettuare un pranzo a base di pesce locale, in compagnia dei pescatori. Successivamente si tornerà a Cabras per visitare il museo Civico G.Marongiu" dove sono esposti alcuni dei Giganti di Monti Prama. Dopo la visita è previsto il rientro verso il porto di Oristano.

CONTATTO

Dott.ssa Giuseppina Scorrano

Responsabile Settore Promozione Turismo

Centro Servizi Promozionali per le Imprese
Azienda Speciale della Camera di Commercio di
Cagliari

Largo Carlo Felice 66 - 09126 Cagliari

Tel. +39 070 60512330

Email : turismo@csimprese.it

Site : www.csimprese.it





By



ECOTOUR IN BICI ELETTRICA O IN CANOA INTORNO ALLA FAVOLOSA ROCCIA DI ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS

DA FRÉJUS E DA SAINT-RAPHAËL

Escursioni di giornata



VAR PROVENÇA

ATTIVITÀ
ALL'APERTO
SITO NATURALE
D'ECCEZIONE
MEZZO DI
TRASPORTO DOLCE

TIPO DI ESCURSIONE

- Escursioni di giornata
- **Ambiti interessati** : Libero, natura, sport
- **Porto di scalo** : Fréjus, Saint-Raphaël
- GRUPPO VIP | **GRUPPO PICCOLO** | GRUPPO MEDIO
- **Da aprile a ottobre**

TIPO DI PUBBLICO

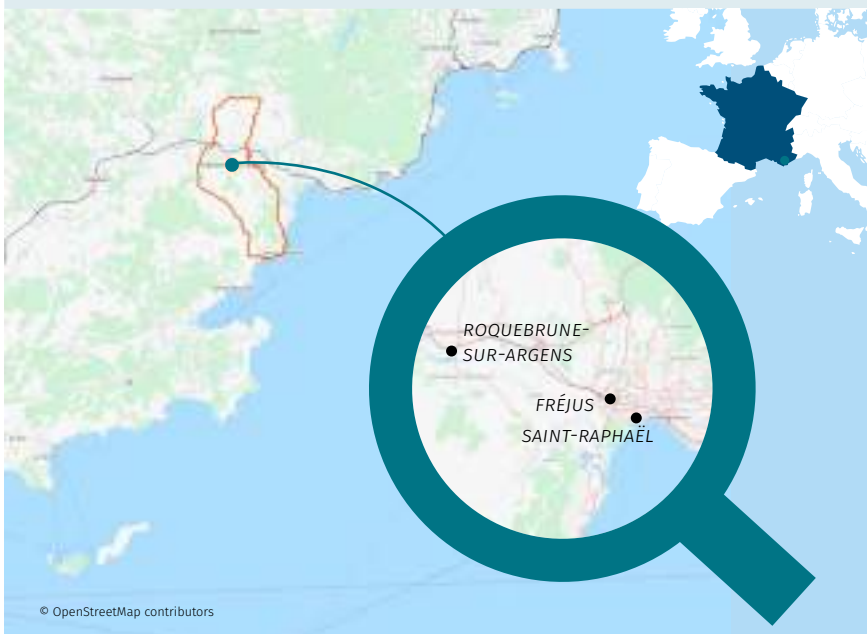
- **A partire dai 12 anni, famiglie**
(Non adatto ad un pubblico a mobilità ridotta)

DURATA

- Durata in ore **6, pausa pranzo compresa**

POSIZIONE

- **Fase 1** : degustazione di vini in una cantina
- **Fase 2** : passeggiata in bicicletta elettrica sui sentieri tracciati del Rocher
- **Fase 3** : degustazione di cioccolato nel borgo medievale di Roquebrune-sur-Argens
- **Fase finale** : canoa sul fiume Argens
Scelta dell'ordine



PARTIRE PER UN'AVVENTURA!

Se è appassionato di canoa, di bicicletta, fan del cioccolato o di buon vino biologico, a Roquebrune-sur-Argens sarà viziato circondato da paesaggi rari e selvaggi ! L'Argens, un fiume costiero classificato NATURA 2000 che attraversa il territorio roccioso del massiccio dei Mori, è l'habitat naturale di una flora e di una fauna conservata e protetta.

La invitiamo a scoprire questa gemma di biodiversità nella territorio della Provença del dipartimento del Var.



SI GODA UN GIRO NEI VIGNETI CON LA BICICLETTA ELETTRICA

Scopra una cantina rinomata ed assapori la way of life alla provenzale ! Dopo un giro di 7 chilometri in bicicletta elettrica nella campagna provenzale, farà una sosta in una cantina autentica e parteciperà ad una masterclass divertente dove le presenteremo la regione del vino della Provenza così come le basi della degustazione. Incontrerà degli enologi appassionati e sensibili alle iniziative ecosostenibili, fedeli alle tradizioni e fieri del loro patrimonio.

SCOPRA IL PATRIMONIO NATURALE E CULTURALE IN BICICLETTA

Si goda la vista panoramica della montagna di Roquebrune in sella ad una bici elettrica. Dopo un giro di un'ora, visiti Roquebrune-sur-Argens, antico villaggio medievale circondato da 7 vigneti, campi di ulivi e parecchi apicoltori. Assaggi i prodotti locali ed il cioccolato delizioso fatto dai pasticceri unici di questo villaggio provenzale autentico. L'intera famiglia godrà di questa esperienza !

APPROFITTI DI UN PANORAMA ECCEZIONALE DURANTE IL VOSTRO GIRO IN CANOA

La Base du Rocher, centro di attività all'aperto, è un punto di partenza favoloso per gli amanti di natura. Segua il corso del fiume e si goda una vista eccezionale del Rocher di Roquebrune, una montagna alta 373 metri. Trattandosi di un percorso facile senza rapide, farà un giro circolare di 6 chilometri prima di ritornare alla Base du Rocher dove potrà rilassarsi sotto un albero secolare.

Opti per questo giro facile in canoa se è la sua prima volta.



INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

- Partenze ogni ora dalle 9.00 Alle 13.00
- Imbarcazioni possibili: per 1 o 2 persone
- Materiali forniti: bidone impermeabile, giubbotto di salvataggio, casco
- Prevedere: scarpe impermeabili, crema solare

CONTATTO



Var Provence Cruise Club
Julie Bensadoun
 04 94 22 80 60 - 06 01 19 12 61
 julie.bensadoun@var.cci.fr





By



I TERRITORI DEL VERDON TRA NATURA E ECCELLENTE GASTRONOMIA

DA FRÉJUS, SAINT-RAPHAËL

1 giornata intera



VAR PROVENÇA

NATURA
—
SCOPERTA
—
GASTRONOMIA

TIPO DI ESCURSIONE

- 1 giornata
- **Ambiti interessati** : Natura, Scoperta, Gastronomia
- **VIP TOUR** | **GRUPPI PICCOLI** | **MEDI**
- **Tutto l'anno (da novembre a marzo per la stagione del tartufo nero)**

TIPO DI PUBBLICO

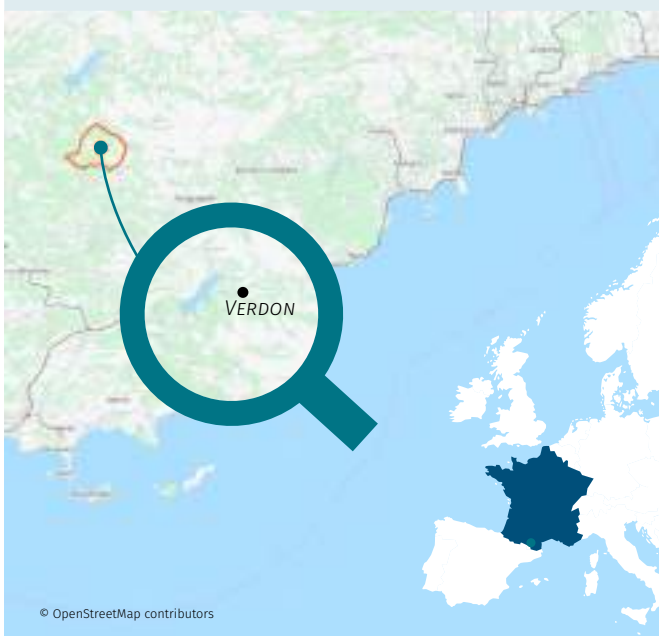
- **Tutti, famiglie**

DURATA

- Durata in ore **6 ore sulla base dei workshops scelti**

POSIZIONE

- **Aups (Alto Var)**
- **1:15 dai porti del Fréjus, Saint-Raphael e 1:30 da Tolone**



© OpenStreetMap contributors

NEI SEGRETI DEL TARTUFO !

Maison de la Truffe si trova nel cuore del Villaggio delle Aups, e offre a grandi e piccini, dilettanti, esperti o neofiti, un tuffo divertente nell'atmosfera sotterranea e misteriosa del diamante nero delle Aups. La "Maison de la Truffe" comprende 4 mondi di esperienze con atmosfere e destinazioni complementari.

- L'avventura del tartufo - Spazio sensoriale polisensoriale
- Il tartufo attraverso i 5 sensi - Scoprire / imparare a gustare
- Turismo del tartufo - Attività / Servizi intorno al tartufo
- Prodotti - Negozio



ATTIVITÀ IN CATAMARANO SUL LAGO DI SANTA CROIX

Dopo lo sbarco, I crocieristi arrivano sul lago di Santa Croix e lo attraversano in catamarano.

VISITA GOURMET ALLA "MAISON DE LA TRUFFE" D'AUPS

Immergetevi nel misterioso mondo del tartufo visitando i 200 m² di spazi polisensoriali della "Maison de la truffe" d'Aups e del Verdon. Al termine della visita, gustate un bicchiere di vino Haut Var, una delle nostre specialità locali a base di tartufo nero.

Gratis: 1 prodotto dal negozio di Maison de la truffe

MASTER-CLASS « CUCINA TRADIZIONALE VS CUCINA MOLECOLARE AL TARTUFO » ALLA BASTIDE DI CATALOU.

Vai dietro i fornelli di uno chef Aupsois «Maestro ristoratore» e rivisita i tuoi classici intorno al tartufo sperimentando ricette molecolari al tartufo Aups. Nel corso delle ricette, assaggiate i 4 piatti proposti e scoprite i vini e i suggerimenti di un'azienda vinicola dell'Haut Var.

Gratis: 1 bicchiere di Champagne

DIMOSTRAZIONE DI ADDESTRAMENTO PER CANI SUI CAMPI DI TARTUFO

Scopri il ciclo di produzione di un tartufo, il funzionamento di una tartufoia, le modalità di raccolta del tartufo (Caver), il lavoro del cane e l'addestramento del padrone... OPPURE

LABORATORIO DI ASSEMBLAGGIO NELL'OLIVETO DI TAURENNE

Visitate la più grande azienda olivicola del Var e sperimentate l'arte di miscelare oli di 8 varietà durante una degustazione.

Gratis : 1 bottiglia offerta ai partecipanti per la degustazione.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

La provenza sta puntando molto sul cosiddetto "turismo del tartufo" e con grandi risultati, anche perché il vero tartufo è uno scrigno di sostanze preziose, tra cui proteine e sali minerali, come il magnesio, ed è ricco di vitamina D. Il tartufo è amato per il suo gusto particolare e unico e anche perché apporta pochissime calorie e pochi grassi.

CONTATTO



Var Provence Cruise Club

Julie Bensadoun

04 94 22 80 60 - 06 01 19 12 61

julie.bensadoun@var.cci.fr

By



Chambre de Commerce
et d'Industrie
de Corse

CAP CORSE PANORAMICO

IN BICI ELETTRICA

Mezza giornata

CORSICA

ATTIVITÀ
ALL'APERTO
SPORT
NATURA



TIPO DI ESCURSIONE

- **Escursione di mezza giornata**
- **Ambiti interessati** : eco-cultura
- **Porto di scalo** : Bastia
 - > **Orario di sbarco** : 09:30
 - > **Orario di imbarco** : 11:30
- **MAX 15 PERSONE**

TIPO DI PUBBLICO

- **Fasce di età** :
GIOVANI | ADULTI
- **Diversificazione** :
SOLO | COPPIE | FAMIGLIE

DURATA

- Durata in ore **3**

POSIZIONE

- **Primo sito** : Miomo
DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :
5 km, 60 min
- **Momento di ristoro** : Miomo
DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :
5 km, 60 min
- 🏪 Imprese/attività commerciali con prodotti identitari



© OpenStreetMap contributors

ZONA DELL'ESCURSIONE

La costa del Cap Corse è caratterizzata dalle sue torri genovesi, come quella di Miomo, eredità di un passato secolare, ed offre una vista stupenda sulle isole del arcipelago toscano (Elba, Capraia, Montecristo). Con questo tour in bici elettrica, ci prenderemo il tempo e la tranquillità per contemplare il magnifico panorama provando una vera sensazione di libertà.



L'escursione parte dal porto e raggiunge il paesino di Miomo, a 5 chilometri al Nord di Bastia, dove inizia il Cap Corse. Si fa il giro della "corniche", la strada panoramica sopra a Miomo, poi una sosta con degustazione, prima di ripartire verso Bastia.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

L'escursione necessita abilità e condizione fisica adatte alla pratica sportiva.

CONTATTO



Chambre de commerce et d'industrie territoriale de Haute-Corse

Anne-Marie Spinosi

Tel : 04.95.55.25.11

Fax : 04.95.55.25.01

www.bastia.port.fr

Chambre de Commerce
et d'Industrie
de Corse

IL CAP CORSE

VISTO DAL MARE

Mezza giornata

CORSICA

ATTIVITÀ
ALL'APERTO
SPORT
NATURA

TIPO DI ESCURSIONE

- **Escursione di mezza giornata**
- **Ambiti interessati** : eco-cultura, sport, natura
- **Porto di scalo** : Bastia
 - > **Orario di sbarco** : 08:30
 - > **Orario di imbarco** : 12:00

(ritorno imperativo al porto entro le 16:00-16:30 al massimo)

→ **6-12 PERSONE**

TIPO DI PUBBLICO

- **Diversificazione** :
SOLO | COPPIE | FAMIGLIE

DURATA


- Durata in ore **3:30**

POSIZIONE


- **Primo sito** : Miomo
DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :
5 km, 10 min

- **Momento di ristoro** : Erbalunga

DURATA : 15 min
DISTANZA DAL PRIMO SITO DELL'ESCURSIONE CON CANOE :
5 km, 60 min
DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :
10 km, 20 min

 Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

- **Secondo sito** : Miomo
DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :
10 km, 20 min

 Imprese/attività commerciali con prodotti identitari



ZONA DELL'ESCURSIONE

L'escursione parte dalla spiaggia di Miomo, paesino situato a 5 chilometri al Nord di Bastia, dove inizia il Cap Corse ("il dito") e la sua costa caratterizzata dalle "torri genovesi". Si passa lungo Lavasina per arrivare al paese di Erbalunga, situato a 10 chilometri da Bastia. (Andata e ritorno Miomo/Erbalunga 1:30)



DESCRIZIONE DEL TOUR :

Il Cap Corse è una delle più belle coste di Corsica con acque cristalline e rocce maestose, caratterizzata dalle sue torri genovesi, eredità di un passato secolare fatto di numerose invasioni venute dal mare.

Accompagnato da una navetta fino alla spiaggia di Miomo, il crocierista partirà per una gita di un'ora e mezza fino al paesino di pescatori di Erbalunga, costruito proprio sulla roccia (andate e ritorno). Un "spuntinu" (piccola degustazione) di prodotti locali sarà proposto ai partecipanti durante l'escursione.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

L'escursione in canoa necessita abilità e condizione fisica adatte allo sport.

CONTATTO



Chambre de commerce et d'industrie
territoriale de Haute-Corse

Anne-Marie Spinosi

Tel : 04.95.55.25.11

Fax : 04.95.55.25.01

www.bastia.port.fr



NEL CUORE DELLA MAREMMA

VIAGGIO TRA NATURA E TRADIZIONI ENOGASTRONOMICHE

Giornata intera



TOSCANA

NATURA
 TEMPO LIBERO
 ENOGASTRONOMIA
 LOCALE

TIPO DI ESCURSIONE

→ **Escursioni di giornata**

→ **Ambiti interessati** : eco-cultura, eco-enogastronomia

→ **Porto di scalo** : Porto S. Stefano

> **Orario di sbarco** : 09:00

> **Orario di imbarco** : 16:30

(ritorno imperativo al porto entro le 16:00-16:30 al massimo)

→ **16-20 PERSONE**

Mezzo di trasporto utilizzato: autobus, carrozza a cavallo.

TIPO DI PUBBLICO

→ **Fasce di età** : GIOVANI | ADULTI | ANZIANI

→ **Diversificazione**: SOLO | COPPIE | FAMIGLIE | SOGGETTI CON DIVERSA ABILITÀ

DURATA

→ Durata in ore **7:30**

POSIZIONE

→ **Primo sito** : Parco Regionale della Maremma.

DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :

35,3 km, 37 min

ACCESSIBILITÀ : Facile

🏠 Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

→ **Momento di ristoro** : Antica Fattoria La Parrina.

DURATA : ore 1 Cooking Class + ore 1 pranzo

DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :

28 km, 25 min

DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :

20 km, 28 min

ACCESSIBILITÀ : Facile

🏠 Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

→ **Secondo sito** : Antica Fattoria La Parrina

DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :

28 km, 25 min

DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :

20 km, 28 min

ACCESSIBILITÀ : Facile

🏠 Imprese/attività commerciali con prodotti identitari



ZONA DELL'ESCURSIONE

L'escursione si svolge nel cuore della Maremma grossetana, un territorio tra pochi in Italia rimasto ancora selvaggio e incontaminato, dove ambienti naturali si intrecciano con le attività e con la presenza dell'uomo sin dai tempi remoti, in un equilibrio dinamico attento alla conservazione della sua grande biodiversità e al mantenimento delle più antiche tradizioni culturali.



INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

L'intera escursione sarà condotta da personale qualificato locale multilingue con titolo professionale di Guida Ambientale e Turistica.

Dagli scenari unici del Parco della Maremma all'Antica Fattoria La Parrina, una delle aziende agricole più antiche e affascinanti del territorio, il visitatore potrà conoscere a fondo il cuore più autentico della regione, in un percorso che spazia tra natura, tradizioni ed eccellenze tutte da scoprire.

DESCRIZIONE DEL TOUR

I visitatori saranno accolti allo sbarco e trasferiti presso il Centro Visite del **Parco Regionale della Maremma**, da dove avrà inizio un affascinante itinerario in carrozza tra i molteplici scenari di una natura incontaminata e i resti di antiche fortificazioni erette a salvaguardia della costa nei secoli del Medioevo. Il passo vellutato dei cavalli da tiro pesante permetterà ai visitatori di godere delle bellezze naturali con tranquillità e di osservare da vicino, senza spaventarli, gli animali selvatici e i branchi di cavalli e di vacche maremmane che ancora oggi vivono allo stato brado.

Ci si trasferisce quindi all'**Antica Fattoria La Parrina** dove i visitatori, sotto l'occhio attento dello Chef, avranno la possibilità di conoscere e imparare a cucinare le ricette della tradizione maremmana. Al termine della **cooking class** si potrà quindi dedicare del tempo ad un momento di ristoro, in cui degustare i piatti preparati con gli ingredienti prodotti in azienda e abbinati ai vini bianchi e rossi Parrina D.O.C.

Si conclude la full-immersion con una **visita ai vigneti e alla cantina** dell'azienda, e rilassandosi un po' all'ombra dei grandi platani o nello shop aziendale prima del rientro in porto.

CONTATTO



Camera di commercio maremma e tirreno
Servizio Promozione e sviluppo economico

Luca Bilotti
Tel : +39 0564 430212
www.lg.camcom.gov.it



KAYAK E SNORKELING

A PORTOFINO

Giornata intera



LIGURIA

ATTIVITÀ
ALL'APERTO
SPORT
NATURA

TIPO DI ESCURSIONE

- **Escursioni di giornata**
- **Ambiti interessati** : eco-cultura
- **Porto di scalo** : Santa Margherita Ligure (o anche Genova)
 - > **Orario di sbarco** : 08:30
 - > **Orario di imbarco** : 16:30
- (ritorno imperativo al porto entro le 16:00-16:30 al massimo)
- **MAX. 15 PERSONE**

TIPO DI PUBBLICO

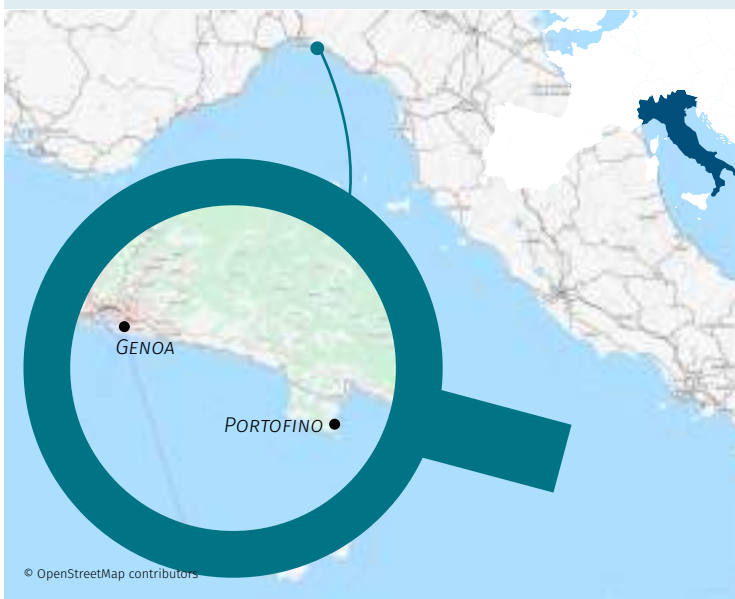
- **Fasce di età** : GIOVANI | ADULTI | ANZIANI
- **Diversificazione** : SOLO | COPPIE | FAMIGLIE | SOGGETTI CON DIVERSA ABILITÀ

DURATA

- Durata in ore **7:30**

POSIZIONE

- **Primo sito** : Portofino (Promontorio)
DISTANZA DAL PORTO DI SCALO : 3,6 km, 10 min.
ACCESSIBILITÀ : Facile
Imprese/attività commerciali con prodotti identitari
- **Momento di ristoro** : Posizione Abbaye de San Fruttuoso di Camogli (ore 1)
DISTANZA DAL PORTO DI SCALO : 5,6 km, ore 1:10
ACCESSIBILITÀ : Medio



ZONA DELL'ESCURSIONE

Il comune è situato nella parte occidentale del golfo del Tigullio, in una baia ai piedi dell'omonimo promontorio, ad est di Genova, segnando di fatto il confine geografico tra il Golfo Paradiso e il Tigullio.

L'intero territorio comunale è compreso nel Parco naturale regionale di Portofino e nell'Area naturale marina protetta Portofino

Il comune e i suoi dintorni sono un'importante meta turistica, soprattutto per i flussi stranieri che segnalano la località per essere una fra le più gradevoli fra i porti del mar Mediterraneo.



DESCRIZIONE DEL TOUR

Pagaiando immersi nella natura del Parco di Portofino. Escursione in Sea Kayak accompagnati da una guida canoistica (certificata BC e Fick) in cui si raggiungono i luoghi più suggestivi dell'Area Marina Protetta di Portofino. Per questa attività, vengono utilizzate attrezzature di alta qualità e specifica per il Sea Kayak. A bordo del kayak si scoprono luoghi incantevoli ricchi di storia e fascino, quali Portofino, Cala degli Inglesi, San Fruttuoso, Punta Chiappa, Porto Pidocchio (l'itinerario è soggetto a modifiche in base al livello dei partecipanti). Il paesaggio selvatico del Parco di Portofino è ricco di flora e fauna, regalandovi avvistamenti di delfini, diversi tipi di uccelli tra i quali cormorani e aironi cenerini, e molte altre specie. Una piacevole sosta per il pranzo, a base di tipica focaccia ligure, vi permette di visitare ulteriori punti di interesse, come l'interno dell'Abazia di San Fruttuoso e, più a occidente, la tonnara e il borgo marinaro di Camogli. All'ora di pranzo, una pausa presso l'Abazia di San Fruttuoso è il miglior modo per immergersi in un oasi di pace! La degustazione di prodotti tipici del territorio accompagnata da delizioso vino naturale 'Triple A' rigorosamente locale, appagherà a pieno i vostri sensi. Sarà anche possibile scoprire le meraviglie immerse nei fondali dell'Area Marina Protetta di Portofino, un tuffo con maschera e boccaglio lungo la costa selvaggia regala scenari mozzafiato. La vostra guida saprà suggerirvi quali sono i punti più interessanti caratterizzati da una maggiore ricchezza di specie.



INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Il percorso di Kajak può variare a seconda delle condizioni del mare e dal grado di preparazione dei partecipanti...

CONTATTO



Centro Ligure per la Produttività Agenzia formativa del Sistema Camerale Ligure e delle Associazioni datoriali di Categoria

Manuela Caramanna

Tel : 010 55087228

Fax : 010 55087230

www.clpge.it



Camera di Commercio
Genova

SCOPRIRE I SENTIERI ARROCATI

DELLE MONTAGNE LIGURI

Giornata intera



LIGURIA

ATTIVITÀ
ALL'APERTO

CULTURA
LOCALE

NATURA

TIPO DI ESCURSIONE

- **Excursion d'une Giornata intera**
- **Ambiti interessati** : eco-cultura (rientro obbligatorio al porto alle 16:00-16:30 massimo)
- **Porto di scalo** : Genova
- **21-25 PERSONE**
- **Mezzo di trasporto utilizzato** : trasferimento organizzato per un massimo di 20 persone

TIPO DI PUBBLICO

- **Fasce di età** : **GIOVANI** | **ADULTI** | **ANZIANI**
- **Diversificazione** : **SOLO** | **COPPIE** | **FAMIGLIE** | **SOGGETTI CON DIVERSA ABILITÀ**

DURATA

- Durata in ore **7.30**

POSIZIONE

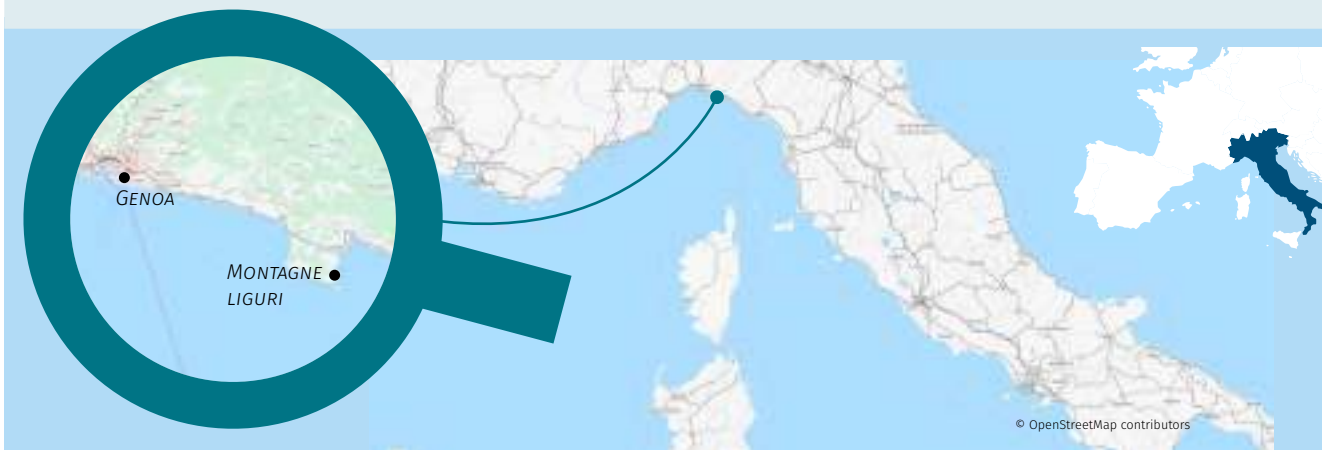
- **Primo Sito** : San Salvatore di Cogorno - Basilica dei Fieschi. 5 km, 15 min.
ACCESSIBILITÀ : Facile
🏪 Imprese/attività commerciali con prodotti identitari
- **Momento di ristoro** : Barbagelata Barbagelata
Partenza da Barbagelata verso il Monte Caucaso (1:30). Partenza da Barbagelata dal Monte Caucaso (1:30). Pausa pranzo al "Rifugio del Caucaso", situato sul crinale a circa 1200 m di altitudine, da cui si può ammirare un ampio panorama sulla Val Fontanabuona e sul Golfo del Tigullio. Il rifugio fa parte della rete

ecologica Natura 2000 e, grazie alla bellezza naturale e geomorfologica dell'area, è incluso in uno dei Siti di Importanza Comunitaria.

DISTANZA DAL PORTO DI SCALO : 35 km, 55 min.

ACCESSIBILITÀ : facile - Media

- **Terzo sito** : Lorsica – Museo di Damasks
DISTANZA DAL PORTO DI SCALO : 20 km, 35 min da Barbagelata
ACCESSIBILITÀ : facile
🏪 Imprese/attività commerciali con prodotti identitari
- **Quarto sito** : Chiavari (diverse opzioni per la ristorazione) Visita del Centro Storico (gita breve, meno di un'ora).
DISTANZA DAL TERZO SITO : 25 km, 40 min
ACCESSIBILITÀ : facile
🏪 Imprese/attività commerciali con prodotti identitari



© OpenStreetMap contributors



DESCRIZIONE DEL TOUR

Questa escursione di una giornata permette di conoscere le caratteristiche del paesaggio ligure, che offre la possibilità di passare in breve tempo da località balneari a preziose aree montane.

L'itinerario proposto permette di :

- apprezzare i paesaggi e le eccellenze naturali del Chiavarese e del suo entroterra
- conoscere i prodotti alimentari tipici della zona
- scoprire una porzione della strada "Alta Via dei Monti

L'escursione è organizzata con un transfer che facilita i collegamenti tra le varie tappe proposte e che può partire da Genova o direttamente da Chiavari, a seconda della tipologia di utente.

Esistono diversi punti di approdo, a seconda del tipo di utente.

Per i crocieristi : Porto di scalo Genova o Savona



CONTATTO



Centro Ligure per la Produttività Agenzia formativa del Sistema Camerale Ligure e delle Associazioni datoriali di Categoria

Manuela Caramanna

Tel : 010 55087228

Fax : 010 55087230

www.clpge.it

ITINERARIO 2



UN VIAGGIO INIZIATICO IN ARMONIA CON I NOSTRI 5 SENSI

Questo itinerario di crociera è un vero e proprio mix di porti boutique incontaminati e porti cittadini.





SUONI E SAPORI DI CAGLIARI

CITTÀ DI CAGLIARI

Mezza giornata

Girare per la città di Cagliari alla scoperta dei sapori e dei suoni autentici di un luogo unico al centro del Mediterraneo. Dentro uno dei mercati civici più grandi d'Europa alla riscoperta dei sapori e dei cibi autentici, in compagnia di uno chef che poi, li cucinerà insieme agli ospiti. Pomeriggio alla scoperta della magia delle launeddas, antico strumento sardo e del loro tipico suono che si trasmette, come di tradizione, da una generazione all'altra solo per via orale.



SARDINIA

CULTURA LOCALE

ENOGASTRONOMIA LOCALE

MODALITÀ SOSTENIBILE DI TRASPORTO

TIPO DI ESCURSIONE

- **Escursioni di giornata**
- **Ambiti interessati** : Cultura, enogastronomia
- **Porto di scalo** : Cagliari
 - > **Orario di sbarco** : 09:00
 - > **Orario di imbarco** : 15:00
- **MAX 15 PERSONNES**

TIPO DI PUBBLICO


- **Fasce di età** : GIOVANI | ADULTI
- **Diversificazione** : SOLO | COPPIE | FAMIGLIE | SOGGETTI CON DIVERSA ABILITÀ

DURATA

- Durata in ore **5**

POSIZIONE

- **Primo sito** : **9:30** : Giro panoramico della città
Mercato di San Benedetto – Cagliari 10:30
 - Giro all'interno del mercato fra i banchi con i venditori.
 - Disponibilità nei paraggi di un luogo dove poter effettuare un corso di cucina tipica sarda
 - Possibilità di acquistare prodotti tipici all'interno del mercato.

 Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

- **Momento di ristoro** : **12:00** : Salsamenteria o Banco Formaggi " I Cherchi" al mercato
- **Secondo sito** : **13:00** : Cittadella dei Musei Sala Isre.
Introduzione da parte del musicologo e dell'artigiano sul significato delle launeddas nella cultura musicale sarda, sulle loro caratteristiche, sul loro utilizzo nel panorama musicale. Osservazione delle modalità artigianali di costruzione dello strumento. Concerto finale commentato e descritto dall'etnomusicologo.



ZONA DELL'ESCURSIONE

La città di Cagliari è il capoluogo della regione Sardegna . Dominata prima dai punici e dai cartaginesi, poi dai romani e successivamente dai vandali e bizantini, nel medioevo è passata sotto il controllo pisano e poi aragonese, per poi entrare sotto l'ombrello sabauda. Città di porto e di frontiera, le diverse dominazioni ne hanno fatto nei secoli una città poliedrica e ricca di tesori: leggere tale complessità attraverso il cibo e la musica rappresenta un modo unico ed innovativo di conoscere il capoluogo sardo, impadronendosi della sua anima vera e genuina.



Il mercato di San Benedetto è uno dei mercati civici più grandi d'Europa, con una specifica area dedicata al pesce che viene costantemente rifornita dai pescatori locali: la sua visita rappresenta un'esperienza unica ed un viaggio nei mari più profondi del mediterraneo.

L'escursione verrà completata con la conoscenza di un patrimonio della tradizione musicale sarda, lo strumento delle launeddas: sarà possibile poter assistere alla fabbricazione originale di questi strumenti e ad un piccolo concerto privato.

DESCRIZIONE DEL TOUR

Dopo un giro panoramico della città, accompagnati da uno chef professionista, si girerà per i banchi del mercato di San Benedetto, alla scoperta dei prodotti tipici quali formaggi, salumi, vini, pane tipico, pescato, carni, frutta e verdura, dolci e tanti altri che caratterizzano il territorio del Cagliariitano. Insieme allo chef verranno scelti alcuni prodotti particolari che poi, lo stesso trasformerà in pietanze insieme agli ospiti.

In alternativa, al mercato, si potrà fare una degustazione di formaggi, effettuando attraverso il prodotto sardo più importante, un giro virtuale dell'Isola

Dopo la degustazione, il gruppo si sposterà verso la cittadella dei Musei dove, all'interno del museo etnografico, un maestro esperto offrirà ai presenti i segreti delle launeddas, strumento musicale a fiato tipico del sud Sardegna, fra i più antichi del mediterraneo: sotto la guida competente di un etnomusicologo, si entrerà in sintonia con lo strumento, conoscendone le caratteristiche, il suo uso, i suoi suoni e le sue melodie, assistendo infine ad un concerto privato.

CONTATTO

Dott.ssa Giuseppina Scorrano

Responsabile Settore Promozione Turismo

Centro Servizi Promozionali per le Imprese
Azienda Speciale della Camera di Commercio di Cagliari

Largo Carlo Felice 66 - 09126 Cagliari

Tel. +39 070 60512330

Email: turismo@csimprese.it

Web: www.csimprese.it





By



UNA PARENTESI ECOLOGICA DI BENESSERE SULL'ISOLA DI PORQUEROLLES

DA CAVALAIRE, LE LAVANDOU,
TOLONE / LA SEYNE-SUR-MER

Giornata intera

VAR PROVENÇA



TEMPO LIBERO
—
NATURA
—
BENESSERE
—
CULTURA

TIPO DI ESCURSIONE

- Escursioni di giornata
- Tempo libero, natura, benessere, cultura
- **GRUPPO VIP** | **GRUPPO MEDIO** | **GRUPPO GRANDE**

TIPO DI PUBBLICO

- Tutte le età

DURATA

- Durata in ore **6**

POSIZIONE

- Isola di Porquerolles
- **Porto di scalo** : Le Lavandou, Tolone / La Seyne-sur-Mer, Cavalaire



© OpenStreetMap contributors



SCOPRITE LE MERAVIGLIE NATURALI DELL'ISOLA DI PORQUEROLLES

Charlotte, guida naturalistica appassionata, vi aspetterà al punto di partenza per effettuare la traversata in barca fino alle Porquerolles. Lungo sentieri profumati nel cuore della macchia mediterranea, scoprirete a bordo di una bicicletta elettrica, paesaggi autentici plasmati da secoli di storia come il faro, il mulino e il forte di Sant'Agata. Avrete l'opportunità di visitarli nel corso di una visita privata che vi permetterà di scoprire le esposizioni temporanee e godere di una vista panoramica dalla terrazza. Durante questa passeggiata, scoprirete numerose speci antiche, selvagge e endemiche di arberi da frutto, da fico e di agrumi su un'area protetta nel cuore del Parco Nazionale di Port Cros incluso Porquerolles che è una delle isole più belle della Francia metropolitana.

REGALATI UN MOMENTO DI BENESSERE

Durante la giornata, potrete fare sosta sulla spiaggia Notre-Dame, eletta la spiaggia più bella d'Europa, per una seduta di riflessologia plantare o di Qi Gong per rilassarvi, fare il pieno di energie positive, connettervi alla natura che vi circonda e vivere pienamente il momento presente.

UN'ESPERIENZA ARTE E NATURA

Porquerolles offre anche la possibilità di visitare un luogo unico in Europa: la villa Carmignac, un museo d'arte contemporanea/Pop Art circondato da un parco immerso in una pineta che ospita delle sculture giganti. Più che un museo, la villa Carmignac è una vera e propria esperienza. Vi verrà offerto un infuso al vostro arrivo e proseguirete a piedi nudi per una visita durante la quale solamente 50 persone avranno il privilegio di scoprire circa 250 opere, tra cui quelle di Andy Warhol, Jean-Michel Basquiat, Roy Lichtenstein, Gerhard Richter... ma anche di giovani artisti di talento.



INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

- Visita guidata con un membro di "esprit parc" marchio dei parchi nazionali francesi.
- Durante il tour verrà servito un piccolo spuntino.
- Pranzo in un ristorante locale composto da un piatto principale + dolce (bevande escluse).

CONTATTO



Var Provence Cruise Club
Julie Bensadoun
 04 94 22 80 60 - 06 01 19 12 61
 julie.bensadoun@var.cci.fr

By





By



TOUR IN CARROZZA TRA NATURA E GASTRONOMIA

DA TOLONE, LA SEYNE-SUR-MER, SANARY, BANDOL

Mezza giornata



VAR PROVENZA

TEMPO
LIBERO

NATURA

VINO

TIPO DI ESCURSIONE

- Escursione di mezza giornata
- Tempo libero, natura, enogastronomia
- GRUPPO VIP | GRUPPO MEDIO | GRUPPO GRANDE

TIPO DI PUBBLICO

- Tutte le età, famiglie

DURATA

- Durata in ore 5

POSIZIONE

- **Le Val** : Château de Fontainebleau en Provence
- **Punti di scalo più vicini** : Tolone, La Seyne-sur-Mer, Sanary-sur-Mer, Bandol
- **Durata del viaggio** : 1:10



© OpenStreetMap contributors

UN GIRO IN CARROZZA PER IMMERGERSI NELLA NATURA

Sette cavalli superbi di cui cinque potenti Franche-Comté animano un'antica attività poco di usa: le passeggiate in carrozza trainata da cavalli.

In coppia, in famiglia o con gli amici, si lasci cullare a bordo della carrozza per una passeggiata tra vigneti, boschi, terrazzamenti, riviere... Un sentiero rurale attraverso sontuosi borghi provenzali, in mezzo alla natura.

Disponibile in giugno (il sabato), in luglio (mercoledì e sabato) e in agosto (mercoledì e sabato).



DEGUSTAZIONE E INIZIAZIONE ALL'ENOLOGIA

Entra nelle cantine ben conservate del Château Fontainebleau, scopri i metodi di vinificazione, il know-how enologico e i segreti dell'agricoltura biologica e biodinamica. Si lasci guidare da una team di professionisti durante una sessione di degustazione completa e impari i segreti e le caratteristiche delle diverse annate della cantina.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

- Da **maggio ad agosto**, aperto tutti i giorni **dalle 10:00 alle 19:00**
- La visita della cantina, le degustazioni e l'introduzione all'enologia avvengono ogni giorno su **Prenotazione**
- **Durata** della corsa in carrozza : mezz'ora.
Capacità : 6 persone

CONTATTO



Var Provence Cruise Club

Julie Bensadoun

04 94 22 80 60 - 06 01 19 12 61

julie.bensadoun@var.cci.fr

By





By



UN'INDIMENTICABILE PASSEGGIATA

IN BICICLETTA ELETTRICA TRA I CAMPI DI LAVANDA DI VALENSOLE, UN TESORO PROVENZALE

DA TOLONE, LA SEYNE-SUR-MER

Giornata intera



VAR PROVENZA

TEMPO
LIBERO
—
NATURA
—
SPORT

TIPO DI ESCURSIONE

- Escursioni di giornata
- Tempo libero, natura, sport
- GRUPPO VIP | GRUPPO MEDIO | GRUPPO GRANDE

TIPO DI PUBBLICO

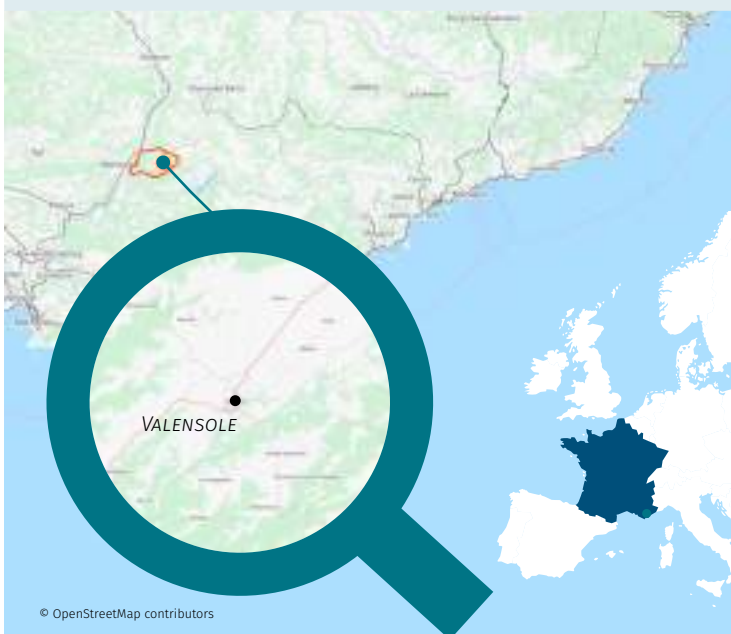
- Tutte le età, famiglie

DURATA

- Durata in ore **3**

POSIZIONE

- Valensole
- Punti di scalo più vicini : Tolone, La Seyne-sur-Mer



© OpenStreetMap contributors

UN VIAGGIO SENSORIALE

Scopra la fabbrica L'OCCITANE e il suo museo attraverso una visita guidata nel cuore della Provenza.

Dalla sua creazione nel 1976, L'OCCITANE en Provence realizza prodotti di bellezza utilizzando oli essenziali e fragranze naturali sviluppati seguendo i principi della fitoterapia e dell'aromaterapia. Si offre una passeggiata che stimola i sensi nel mezzo di specie vegetali selvatiche e coltivate alla scoperta delle piante aromatiche e medicinali tipiche del Mediterraneo, utilizzate per le cure e le fragranze della pelle / corpo di L'OCCITANE en Provence.



IN BICICLETTA NEI CAMPI DI LAVANDA DELLA PROVENZA

Non dimenticherà mai questo giro in bici elettrica nel cuore della Provenza! Annusi il dolce profumo della lavanda, ammiri le sfumature del blu e del viola negli infiniti campi di lavanda, respiri l'aria fresca della campagna provenzale mentre pedala dolcemente e con gioia!

Un bel cestino di prodotti gastronomici locali e artigianali le sarà proposto, da gustare senza moderazione durante una sosta in un campo di lavanda.

Venite a scoprire le proprietà lenitive naturali della lavanda, simbolo per eccellenza della Provenza.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

- Periodo di fioritura della lavanda tra metà **giugno e metà luglio**.
- La fabbrica è aperta **dal lunedì al venerdì**. **Eccezionalmente aperta la domenica*** a luglio e agosto. **Visite guidate disponibili su prenotazione.** (* Nessuna attività in fabbrica).
- Si consiglia di indossare abiti casual per il giro in bicicletta elettrica.

CONTATTO



Var Provence Cruise Club

Julie Bensadoun

04 94 22 80 60 - 06 01 19 12 61

julie.bensadoun@var.cci.fr

By



Chambre de Commerce
et d'Industrie
de Corse

GIARDINI STRAORDINARI E PATRIMONIO NATURALE DELLA CORSICA

Giornata intera

Fate una passeggiata nel patrimonio naturale della Corsica e del Mediterraneo per capire la loro evoluzione nei secoli e imparate ad usare il meglio della natura con i produttori di oli essenziali e cosmesi biologica.



CORSICA

ATTIVITÀ
ALL'APERTO
—
ENOGASTRONOMIA
LOCALE
—
CULTURA

TIPO DI ESCURSIONE

- **Escursione di mezza giornata**
- **Ambiti interessati** : eco-cultura, natura, prodotti biologici
- **Porto di scalo** : Bastia
 - > **Orario di sbarco** : 08:30
 - > **Orario di imbarco** : 16:00
- **MAX. 15 PERSONE**

TIPO DI PUBBLICO

- **Fasce di età** : GIOVANI | ADULTI | ANZIANI
- **Diversificazione** : SOLO | COPPIE | FAMIGLIE

DURATA

- Durata in ore **7**

POSIZIONE

- **Primo sito** : Taglio-Isolaccio
DISTANZA DAL PORTO DI SCALO : 35 km, 50 min
- **Momento di ristoro** : San Nicolao
DISTANZA DAL PORTO DI SCALO : 9 km, 15 min
- 🏪 Imprese/attività commerciali con prodotti identitari



© OpenStreetMap contributors

DESCRIZIONE DEL TOUR

I siti dell'escursione si trovano entrambi sulla zona chiamata "Costa Orientale", zona costiera al Sud di Bastia.

La "Ferme Bordeo" si trova a San Nicolao di Moriani (50 minuti da Bastia) mentre il Parc Galea si trova a Taglio-Isolaccio (40 minuti da Bastia).

Questa regione è tradizionalmente una regione agricola con culture molte diverse: agrumi, kiwi, vigne, meloni... Da qualche anno, si coltivano anche diverse piante per la produzione di oli essenziali in coltura biologica.



DESCRIZIONE DEL TOUR

Si inizia con la visita del Parco Galea che spiega in un modo originale, interattivo e divertente, la storia della Corsica: 9 ettari di musei multimediali, giardini paesaggistici, esibizioni culturali e percorsi sensoriali.

Poi, si prende la direzione dell'azienda agricola Ferme Bordeo - Essences Naturelles Corses: dopo una degustazione di prodotti del giardino associati ai loro oli essenziali, si propone di visitare il giardino botanico e di fare un "atelier" per fabbricare il proprio prodotto cosmetico.

Seconda proposta : Si può anche dividere la giornata e proporre 2 escursioni distinte di mezza giornata con il Parco Galea in 3h30 ore (trasporto incluso) e la Ferme Bordeo - Essences Naturelles in 4h30 ore (30 minuti di visita, 30 minuti di degustazione e 1 ora di atelier, 30 minuti liberi).

Distanza Porto di Bastia – San Nicolao (Essences Naturelles Corses): 50 minuti / 1 ora in pullman su strada nazionale).

Il crocierista riparte da Essences Naturelles Corses con il prodotto fabbricato da lui.

CONTATTO



Chambre de commerce et d'industrie
territoriale de Haute-Corse

Anne-Marie Spinosi

Tel : 04.95.55.25.11

Fax : 04.95.55.25.01

www.bastia.port.fr

Chambre de Commerce
et d'Industrie
de Corse

SAPONIFICIO ARTIGIANALE, APICOLTURA E VITICOLTURA:

UN TOUR DEI SENSI A PATRIMONIO

Mezza giornata



CORSE

PRODOTTI
BIOLOGICI

ENOGASTRONOMIA
LOCALE

SITO NATURALE
NOTEVOLE

TIPO DI ESCURSIONE

- **Escursione di mezza giornata**
 - **Ambiti interessati** : eco-enogastronomia, Prodotti biologici
 - **Porto di scalo** : Bastia
 - > **Orario di sbarco** : 08:30
 - > **Orario di imbarco** : 12:30
 - **MAX 15 PERSONE**
- Mezzo di trasporto utilizzato : Mini-bus

TIPO DI PUBBLICO

- **Fasce di età** : **GIOVANI** | **ADULTI** | **ANZIANI**

→ **Diversificazione** : **SOLO** | **COPPIE**

DURATA

→ Durata in ore **4**

POSIZIONE


→ **Patrimonio**

DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :
20 km, 30 min

→ **Primo sito** : visita della fabbrica di sapone di Nebbiu, una fabbrica di sapone tradizionale che lavora con piante corse.

→ **Secondo sito** : visita del laboratorio e degustazione di miele da Pierre Carli, un apicoltore vicino.

→ **Terzo sito** : a qualche centinaio di metri, la tenuta Stéphanie Olmeta ci accoglierà per una visita e una degustazione dei suoi vini.

 Imprese/attività commerciali con prodotti identitari



© OpenStreetMap contributors

ZONA DELL'ESCURSIONE

Da Bastia, ci dirigeremo verso il villaggio di Patrimonio, a una ventina di chilometri, nella regione di Nebbiu, per un'escursione di mezza giornata.



DESCRIZIONE DEL TOUR

Meno di mezz'ora di macchina da Bastia è sufficiente per raggiungere il piccolo villaggio di Patrimoine, rinomato per la qualità dei suoi vini. È qui che si è installata la Savonnerie du Nebbiu, un saponificio artigianale biologico, che utilizza le piante della Corsica (perpetuino, mirto...) ma anche l'uva di Patrimoine per creare prodotti biologici di alta qualità, saponificati a freddo. Ci dirigeremo poi verso il laboratorio di Pierre Carli, l'apicoltore vicino che a seconda delle stagioni, sposta i suoi alveari nella macchia corsa per offrire tutta una gamma di mieli, dal più dolce al più forte. Dopo la visita al laboratorio, viene offerta una degustazione per scoprire la gamma di gusti e sapori dei mieli prodotti.

Infine, non si può lasciare il villaggio di Patrimoine senza assaggiare il suo vino: la sua terra argillo-calcareo fornisce vini serviti sulle più grandi tavole. Va notato che all'interno del Patrimoine DOP, la stragrande maggioranza delle tenute sono in produzione biologica o in una fase di transizione. È il caso di Stéphanie Olmeta, che produce il suo vino biologico su 8 ettari che appartenevano a suo nonno. Le sue vigne sono lavorate in modo tradizionale e la raccolta è fatta a mano. Nel suo bel negozio, Stéphanie Olmeta vi farà assaggiare le sue diverse annate.

CONTATTO



Chambre de commerce et d'industrie
territoriale de Haute-Corse

Anne-Marie Spinosi

Tel : 04.95.55.25.11

Fax : 04.95.55.25.01

www.bastia.port.fr



IL NETTARE DEGLI DEI DAI MISTERI DELLA CIVILTÀ ETRUSCA ALLE ARCHITETTURE DELLE CANTINE D'AUTORE

Giornata intera

REGIONE TOSCANA



ATTIVITÀ
ALL'APERTO
—
ENOGASTRONOMIA
LOCALE
—
MODALITÀ
SOSTENIBILE DI
TRASPORTO

TIPO DI ESCURSIONE

→ Escursioni di giornata

→ **Ambiti interessati** : Eco-cultura e enogastronomia

→ **Porto di scalo** : Porto S. Stefano

> **Orario di sbarco** : 09:00

> **Orario di imbarco** : 16:30

→ **16 - 20 PERSONE**

Mezzo di trasporto utilizzato : bus

TIPO DI PUBBLICO

→ **Fasce di età** : **GIOVANI** | **ADULTI** | **ANZIANI**

→ **Diversificazione** : **SOLO** | **COPPIE** | **FAMIGLIE** | **SOGGETTI CON DIVERSA ABILITÀ**

DURATA

→ Durata in ore **7:30**


POSIZIONE

→ **Primo sito** : Vetulonia

DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :

72 km, ore 1:09

ACCESSIBILITÀ : Facile

 Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

→ **Momento di ristoro** : Rocca di Frassinello (30 min)


DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :

14,6 km, 25 min

DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :

72,5 km, ore 1:03

ACCESSIBILITÀ : Facile


 Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

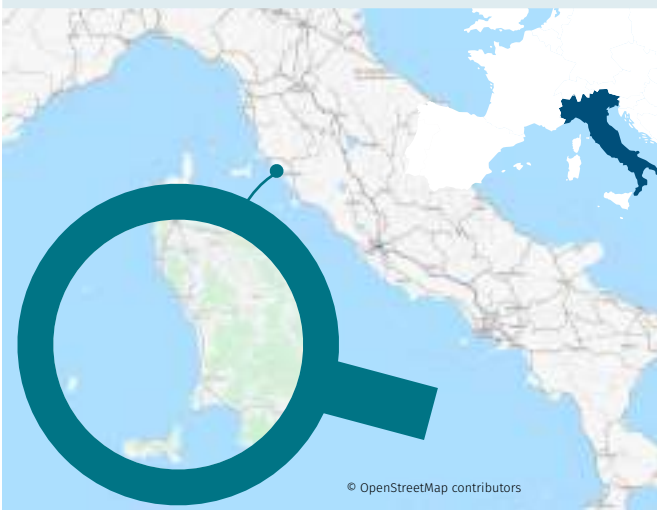
→ **Secondo sito** : Rocca di Frassinello (30min)

DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :

72,5 km, ore 1

ACCESSIBILITÀ : Facile

 Imprese/attività commerciali con prodotti identitari



ZONA DELL'ESCURSIONE

L'escursione si svolge alle prime pendici delle Colline Metallifere grossetane, tra l'antica città etrusca di Vetulonia e la modernissima cantina di Rocca di Frassinello, progettata da Renzo Piano. In uno scenario naturale caratterizzato da dolci colline a macchia mediterranea, oliveti e vigne, il visitatore avrà modo di vivere un viaggio "lungo 3000 anni" seguendo il fil rouge tracciato dal nettare degli Dei.



DESCRIZIONE DEL TOUR

Partendo dallo scalo di Porto Santo Stefano si raggiunge Vetulonia, piccolo borgo medievale incastonato nel cuore della Maremma. Per secoli Vetulonia è stata una celeberrima città della Dodecapoli etrusca, una potenza economica, politica e artistica di cui nel corso della storia si erano perse completamente le tracce.

Solo nel 1880 i reperti venuti alla luce in seguito alle campagne di ricerca svolte da Isidoro Falchi “un medico al servizio dell’archeologia” dimostrarono, al di là di ogni dubbio, che l’antica e misteriosa città era stata ritrovata. Il visitatore quindi potrà scoprire la “città perduta”, visitando il Museo etrusco con le sue curatissime collezioni. La visita al Museo, oltre che nel modo tradizionale, può essere fruita anche attraverso l’esperienza assolutamente unica del laboratorio multisensoriale “Appuntamento al Buio”: il visitatore, bendato, potrà essere protagonista di un momento di conoscenza del tutto intimo e personale, durante il quale entrerà in contatto con alcuni reperti scoprendone le caratteristiche attraverso sensi mai valorizzati prima quali il tatto, il gusto e l’olfatto, stimolati grazie ai profumi e alle essenze comuni del mondo antico.

Da qui, seguendo questo filo conduttore, ci si sposta nella vicina cantina di Rocca di Frassinello dove, dopo un light lunch ristorante, il visitatore sarà condotto a conoscere quella che secondo la rivista AD Architectural Digest è tra le 14 cantine più belle del mondo. A conclusione dell’escursione il visitatore potrà completare l’esperienza degustando il vino “all’etrusca” nei suggestivi locali dedicati alla mostra “Gli Etruschi e il Vino a Rocca di Frassinello”.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

A garantire la piena narrazione del tema dell’escursione e la totale comprensione del percorso “spazio-temporale”, una guida qualificata (archeologo) si unirà al gruppo accompagnandolo nel corso di tutta la giornata.

CONTATTO



Camera di commercio maremma e tirreno
Servizio Promozione e sviluppo economico

Luca Bilotti
Tel : +39 0564 430212
www.lg.camcom.gov.it



TRA TERRA E MARE :

LA LAGUNA DI ORBETELLO

Giornata intera

REGIONE TOSCANA



ATTIVITÀ ALL'APERTO
SITO NATURALE NOTEVOLE
MODALITÀ SOSTENIBILE DI TRASPORTO

TIPO DI ESCURSIONE

- **Escursioni di giornata**
 - **Ambiti interessati** : Eco-cultura e enogastronomia
 - **Porto di scalo** : Porto S.Stefano
 - > **Orario di sbarco** : 10:00
 - > **Orario di imbarco** : 16:30
 - **21 - 25 PERSONE**
- Mezzo di trasporto utilizzato : bus, barca

TIPO DI PUBBLICO

- **Fasce di età** : GIOVANI | ADULTI | ANZIANI
- **Diversificazione** : SOLO | COPPIE | FAMIGLIE

DURATA

- Durata in ore **6:30**

POSIZIONE

- **Primo sito** : Laguna di Orbetello e Peschiera di Santa Liberata
DISTANZA DAL PORTO DI SCALO : 11,1 km, 20 min
ACCESSIBILITÀ : Facile
- **Secondo sito** : Fortezza Spagnola, Porto Santo Stefano
DISTANZA DAL PORTO DI SCALO : 11,1 km, 20 min
ACCESSIBILITÀ : Facile



ZONA DELL'ESCURSIONE

L'escursione si svolge nella zona di Orbetello, a pochi chilometri dallo scalo di Porto Santo Stefano.

Questa splendida area è in buona parte coperta dalla profumata macchia mediterranea, dominata dai 635 m del monte Argentario. Tre esili lingue sabbiose, che racchiudono il rifugio avifaunistico dell'Oasi WWF Laguna di Orbetello, legano alla costa il promontorio dell'Argentario e regalano ai visitatori uno scenario incantato. Qui i visitatori potranno conoscere da vicino il delicato ecosistema lagunare, accompagnare gli uomini che da sempre vi lavorano, degustarne le eccellenze e comprendere i modi in cui terra e mare da secoli si interfacciano e si modellano a vicenda.



DESCRIZIONE DEL TOUR

Dopo un rapido trasferimento dallo scalo di Porto Santo Stefano, la giornata inizia uscendo in barca sulla **Laguna di Orbetello** insieme ai pescatori, custodi della laguna ed eredi di una lunga tradizione nell'arte della pesca e della lavorazione del pesce. In loro compagnia i visitatori saranno condotti alla scoperta della fauna e dei paesaggi dell'area protetta e degli antichi segreti del loro mestiere, tramandati di generazione in generazione. Ad approfondire questo aspetto si prosegue quindi verso la **Peschiera di Santa Liberata**, la più grande e la più complessa tra quelle della laguna, dove si comprenderà più a fondo il delicato equilibrio naturale dell'area e il complesso ruolo di tutori svolto dai pescatori.

A completare questa esperienza, la pausa ristoro si svolgerà presso il **Centro Degustazione della Cooperativa dei Pescatori di Orbetello**, dove il visitatore potrà assaggiare ed acquistare i migliori prodotti della laguna, la cui qualità e sostenibilità è certificata dal marchio Slow Food.

A seguire, ritornando verso il promontorio dell'Argentario, si percorrerà la scenografica **Via Panoramica** in autobus e si concluderà la giornata con una visita alla **Fortezza Spagnola** e alle sue mostre permanenti **"Memorie Sommerse"** e **"Maestri d'Ascia"**, a coronamento di una ricca esperienza dedicata al rapporto tra Uomo e Mare.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

L'intera escursione sarà accompagnata, oltre che dagli operatori della Cooperativa Pescatori di Orbetello, da personale qualificato multilingue con titolo professionale di Guida Turistica e Ambientale.

CONTATTO



Camera di commercio maremma e tirreno
Servizio Promozione e sviluppo economico

Luca Bilotti
Tel : +39 0564 430212
www.lg.camcom.gov.it



LIVORNO, LA CITTÀ, IL SUO MARE

Giornata intera

REGIONE TOSCANA

TEMPO LIBERO
CULTURA
GASTRONOMIA



TIPO DI ESCURSIONE

→ Escursioni di giornata

→ **Ambiti interessati** : Eco-cultura e eco-enogastronomia

→ **Porto di scalo** : Livorno
 > **Orario di sbarco** : 9:30
 > **Orario di imbarco** : 16:00

Mezzo di trasporto utilizzato :
 passeggiate, gite in barca

→ **MAX 25 PERSONE**

TIPO DI PUBBLICO

→ **Fasce di età** : GIOVANI | ADULTI | ANZIANI

→ **Diversificazione** : SOLO | COPPIE | FAMIGLIE | SOGGETTI CON DIVERSA ABILITÀ

DURATA

→ Durata in ore **6:30**

POSIZIONE

→ **Primo sito** : Mercato delle Vettovaglie - durata : 1:30
DISTANZA DAL PORTO DI SCALO : 750 m, 5 min
DISTANZA DAL PORTO DI SCALO : 1,2 km, 8 min

ACCESSIBILITÀ : Facile

🏠 Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

→ **Secondo sito** : Museo della Città
LUOGO DI RISTORO : 900 m, 11 min
DISTANZA DAL PORTO DI SCALO : 400 m, 5 min

ACCESSIBILITÀ : Facile

🏠 Imprese/attività commerciali con prodotti identitari



ZONA DELL'ESCURSIONE

Livorno, divenuta città nel 1606 per volontà dei Medici, fu sempre un'oasi di accoglienza per tutti i perseguitati religiosi, politici o razziali che la arricchirono dell'intraprendenza e delle usanze delle più disparate culture. Una città legata indissolubilmente al mare che è parte integrante della sua vita, con una bellissima passeggiata tra giardini, piante profumate e chioschi, gli eleganti stabilimenti balneari, il porto e le sue attività.

Il patrimonio artistico delle sue chiese sei e settecentesche, delle sue architetture Liberty, delle raffinate ville in cui soggiornavano abitualmente personaggi di fama internazionale, fanno della città labronica che ha dato i natali ad Amedeo Modigliani, Pietro Mascagni, Giovanni Fattori, Francesco Domenico Guerrazzi, un centro tutto da scoprire.



INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

L'intera escursione sarà condotta da personale qualificato multilingue con titolo professionale di Guida Turistica.

Durante il tour si visitano luoghi inediti di forte impatto emozionale con il coinvolgimento di abitanti del luogo che offrono un importante contributo nel coinvolgere direttamente i partecipanti e nella narrazione emozionale del vissuto e della storia locale.

DESCRIZIONE DEL TOUR

La giornata comincia alle 10:00 con il **Tour dei Fossi in Battello**, un'affascinante escursione turistico-culturale che permette di scoprire la città di Livorno dai canali di epoca rinascimentale. Il percorso attraversa la città vecchia, ripercorrendo gli antichi luoghi del lavoro portuale e marittimo e conducendo il visitatore alla scoperta dell'identità più intima di questa città di mare. Una scoperta che prosegue anche una volta scesi dal battello, con la visita ad una delle **vecchie cantine dei pescatori** che si aprono a pelo dell'acqua lungo i canali. Da qui si prosegue con una passeggiata lungo **Via della Madonna**, una strada che, per la presenza di ben tre chiese nazionali, costituisce un unicum storico-religioso europeo, un simbolo del cosmopolitismo caratterizzante la città di Livorno per oltre tre secoli.

Si giunge quindi al bellissimo **Mercato Coperto**, una cornice suggestiva e colorata in cui scoprire e degustare i prodotti tipici della gastronomia livornese.

Dopo una pausa pranzo libera, in cui il visitatore potrà optare tra un pasto informale all'interno del mercato o un'esperienza gastronomica più tradizionale in uno dei caratteristici ristoranti della zona, la giornata si conclude con una passeggiata nel quartiere storico della Venezia e una visita al **Museo della Città** dove, attraverso oggetti, immagini, installazioni e supporti multimediali si può ripercorrere la storia di Livorno, in un suggestivo "viaggio" nel tempo per recuperarne la memoria, dalla più remota antichità ai più recenti capolavori d'arte contemporanea.

CONTATTO



Camera di commercio maremma e tirreno
Servizio Promozione e sviluppo economico

Luca Bilotti
Tel : +39 0564 430212
www.lg.camcom.gov.it



ROCCA DI SAN SILVERSTRO : LA VIA DEL FERRO TRA ARCHEOLOGIA E NATURA

Giornata intera

REGIONE TOSCANA

CULTURA
—
ARCHEOLOGIA
—
ATTIVITÀ
ALL'APERTO



TIPO DI ESCURSIONE

- Escursioni di giornata
- **Ambiti interessati** : Eco-cultura
- **Porto di scalo** : Livorno
 - > **Orario di sbarco** : 9:00
 - > **Orario di imbarco** : 16:30

Mezzo di trasporto utilizzato : bus e percorso a piedi

→ **MAX 25 PERSONE**

TIPO DI PUBBLICO

- **Fasce di età** : GIOVANI | ADULTI
- **Diversificazione** : SOLO | COPPIE | FAMIGLIE

DURATA

→ Durata in ore **7:30**

POSIZIONE

→ **Primo sito** : Parco Archeominerario Rocca di San Silverstro

DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :

70,5 km, 1 ore

ACCESSIBILITÀ : Medio

→ **Momento di ristoro** : Ristorante del Parco Archeominerario Rocca di San Silverstro

DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :

2 km, 30 min

DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :

70,5 km, ore 1

ACCESSIBILITÀ : Medio

Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

→ **Secondo sito** : Miniera del Temperino, Parco Archeominerario Rocca di San Silverstro

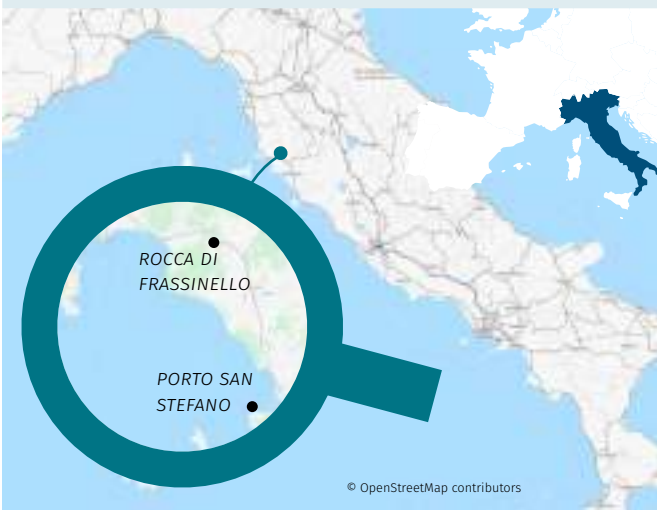
Adiacente al luogo di ristoro

DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :

75 km, ore 1

ACCESSIBILITÀ : Medio

Imprese/attività commerciali con prodotti identitari



ZONA DELL'ESCURSIONE

L'escursione si svolge interamente nel territorio del Parco Archeominerario di Rocca di San Silverstro.

Situato alle spalle di Campiglia Marittima e del promontorio di Piombino, il parco si estende su un'area di circa 450 ettari. I percorsi di visita si snodano tra musei, gallerie minerarie, un borgo medioevale di minatori e fonditori fondato circa mille anni fa, e sentieri di interesse storico, archeologico, geologico e naturalistico, accompagnando il visitatore alla scoperta dell'evoluzione delle tecniche di ricerca ed estrazione dei minerali e della bellezza e fascino del mondo sotterraneo.



DESCRIZIONE DEL TOUR

L'itinerario parte dallo scalo di Livorno. Dopo un trasferimento in autobus di circa un'ora, si raggiunge l'ingresso del Parco Archeominerario da dove, con una passeggiata di circa mezz'ora, si arriva alla **Rocca medievale di San Silvestro**. La visita al castello, interamente scavato e tra i siti che hanno visto nascere l'Archeologia Medievale in Italia, sarà resa unica non solo dal meraviglioso paesaggio del Parco e dalla bellezza del sito, ma anche dalla possibilità di visitare da vicino un vero e proprio **cantiere medievale**, ricostruito grazie all'archeologia sperimentale, dove i più interessati potranno sperimentare in prima persona attività e gesti della vita quotidiana altomedievale, spaziando dalla squadratura delle pietre al tiro con l'arco, dalla cottura del pane alla preparazione delle malte.

Dopo una breve pausa pranzo presso il ristorante del Parco si riprende l'itinerario e si visita la **Miniera del Temperino**. La galleria visitabile, lunga 360 m., è una delle poche dove sia ancora possibile mettere a confronto le tecniche estrattive antiche con quelle moderne. Dotati di caschetti, i visitatori scopriranno al suo interno un'ampia gamma di rocce e minerali dei giacimenti metalliferi del Campigliese e le tracce del lavoro dei minatori, memoria della fatica e durezza di un mestiere ormai quasi scomparso.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Dal momento dello sbarco a quello del ritorno in porto i visitatori saranno accompagnati da uno degli archeologi che hanno scavato nel sito e avviato il cantiere di archeologia sperimentale.

CONTATTO



Camera di commercio maremma e tirreno
Servizio Promozione e sviluppo economico

Luca Bilotti
Tel : +39 0564 430212
www.lg.camcom.gov.it



Camera di Commercio
Genova

LA TONNARELLA DI CAMOGLI : UN'ESPERIENZA EMOZIONALE E FUORI DAL TEMPO

Giornata intera

LIGURIA

ATTIVITÀ
ALL'APERTO

CULTURA
LOCALE

NATURA

TIPO DI ESCURSIONE

- Escursioni di giornata
- **Ambiti interessati** : Eco-cultura
- **Porto di scalo** : S. Margherita Ligure
 - > **Orario di sbarco** : 08:30
 - > **Orario di imbarco** : 16:30
- **16-20 PERSONE**

Mezzo di trasporto utilizzato : pullman da S. Margherita Ligure a Camogli e poi imbarco su gommoni o gozzi

TIPO DI PUBBLICO

- **Fasce di età** : GIOVANI | ADULTI | ANZIANI

- **Diversificazione** : SOLO | COPPIE | FAMIGLIE | SOGGETTI CON DIVERSA ABILITÀ

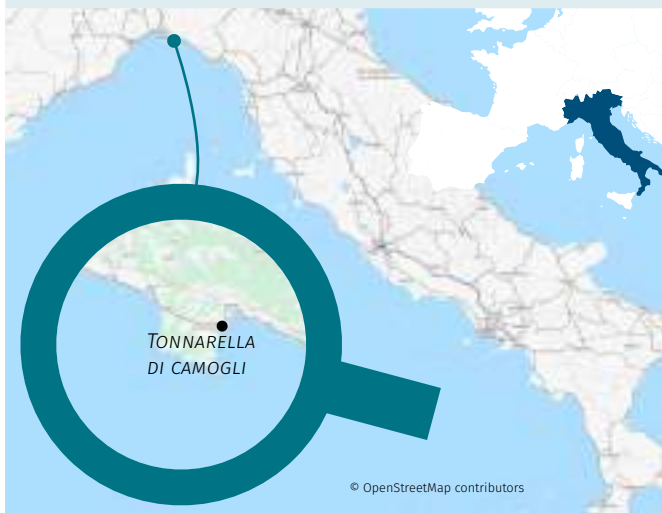
POSIZIONE

- **Primo sito**: Camogli con imbarco per Punta Chiappa (Porto Pidocchio)
 - DISTANZA DAL PORTO DI SCALO** : 8,9 km, 19 min
 - ACCESSIBILITÀ** : Medio
 - Imprese/attività commerciali con prodotti identitari
- **Momento di ristoro** : Porto Pidocchio (ore 1)
 - DISTANZA DAL PORTO DI SCALO** : 5 km, 20 min

- DISTANZA DAL PORTO DI SCALO** : 13 km, 40 min
- ACCESSIBILITÀ** : Medio
- Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

- **DOPO MOMENTO DI RISTORO, POSSIBILITA' DI FINE DELL'ESCURSIONE CON RITORNO A CAMOGLI**

- **Secondo sito** : San Fruttuoso di Camogli
 - DISTANZA DAL PORTO DI SCALO** : 2 miglia marine, 15 min
 - DISTANZA DAL PORTO DI SCALO** : 18 km, 60 min
 - ACCESSIBILITÀ** : Medio
 - Imprese/attività commerciali con prodotti identitari



ZONA DELL'ESCURSIONE

L'escursione si realizza all'interno dell'Area Marina Protetta di Portofino. Istituita nel 1999, comprende i Comuni di Camogli, Portofino e Santa Margherita Ligure e con i suoi 346 ettari di estensione è la più piccola in Italia. L'ambizioso obiettivo dell'Area Marina Protetta è la salvaguardia della biodiversità marina e delle risorse biologiche contemporaneamente alla promozione delle attività economiche locali quando compatibili con gli aspetti naturalistici e paesaggistici dell'area. Da diversi anni promuove nuove forme di turismo e sensibilizzazione degli utenti sull'importanza della protezione ambientale, preservando la natura per le generazioni future e mantenendo un buono stato dell'ambiente sommerso.



Camogli è uno splendido borgo marinaro, che si affaccia sul Golfo Paradiso, nella riviera ligure di Levante. Un tipico paese marinaro caratterizzato da case alte e dipinte con colori vivaci che affascinano la vista. Un luogo immerso in una magnifica cornice naturale, che da secoli incanta i turisti di tutto il mondo in cerca di relax, cultura, mare e buona cucina.

Porto Pidocchio è un piccolo porticciolo, un tempo sede di soli magazzini di pescatori, così nominato per le sue minime dimensioni dal famoso regista italiano Paolucci in occasione delle riprese del film *Preludio D'Amore* interpretato dall'allora giovanissimo Vittorio Gassman.

San Fruttuoso di Camogli: profonda insenatura tra Camogli e Portofino, nella frastagliata costa del Promontorio di Portofino. Qui sorge la celebre Abbazia di San Fruttuoso di Capodimonte (fa parte del FAI) nell'intatto borgo marinaro omonimo. Dopo la prima frequentazione monastica, il complesso di San Fruttuoso di Capodimonte fu umile abitazione per pescatori, spesso covo di pirati, poi proprietà per secoli dei Principi Doria: un luogo assolutamente unico, dove l'opera dell'uomo si è felicemente integrata con quella della natura. Nella sua baia è posizionata la celebre statua del Cristo degli abissi, posta nel 1954 sul fondale marino. Non è raggiungibile da alcuna arteria stradale ma vi si può accedere soltanto via mare o percorrendo uno scosceso sentiero che scende dal soprastante monte di Portofino che domina il golfo Paradiso.

San Fruttuoso di Camogli: profonda insenatura tra Camogli e Portofino, nella frastagliata costa del Promontorio di Portofino. Qui sorge la celebre Abbazia di San Fruttuoso di Capodimonte (fa parte del FAI) nell'intatto borgo marinaro omonimo. Dopo la prima frequentazione monastica, il complesso di San Fruttuoso di Capodimonte fu umile abitazione per pescatori, spesso covo di pirati, poi proprietà per secoli dei Principi Doria: un luogo assolutamente unico, dove l'opera dell'uomo si è felicemente integrata con quella della natura. Nella sua baia è posizionata la celebre statua del Cristo degli abissi, posta nel 1954 sul fondale marino. Non è raggiungibile da alcuna arteria stradale ma vi si può accedere soltanto via mare o percorrendo uno scosceso sentiero che scende dal soprastante monte di Portofino che domina il golfo Paradiso.

DESCRIZIONE DEL TOUR

Si parte da Camogli – antico borgo marinaro - con rotta Porto Pidocchio e, nella prima fase dell'escursione, ci si reca nel tratto di mare del Golfo Paradiso antistante S. Nicolò di Capodimonte. Ci si ormeggia nei pressi dell'impianto della Tonnarella per conoscerne i segreti ed assistere al lavoro dei pescatori che oggi come 400 anni or sono portano avanti questa pesca tradizionale. Al momento in cui i pescatori iniziano a salpare le reti si riprende il mare con rotta verso Porto Pidocchio per visitare il museo della pesca di Punta Chiappa. Qui è possibile osservare attrezzi da pesca e altro materiale dei pescatori di Camogli accedendo ad un vasto archivio storico. Dopo la sosta al museo chi lo desidera potrà tornare sull'impianto per la fase finale della pesca in cui si osserva la chiusura delle reti. L'esperienza si conclude con il sapore del piatto tipico locale che ha fatto storia presso l'ittiturismo di Porto Pidocchio.

Al termine del pranzo una visita nell'incantevole baia di San Fruttuoso e alla sua Abbazia: Monastero Benedettino dell'anno mille, nel tempo anche covo di pirati e borgo di pescatori.

CONTATTO



Centro Ligure per la Produttività Agenzia formativa del Sistema Camerale Ligure e delle Associazioni datoriali di Categoria

Manuela Caramanna

Tel : 010 55087228

Fax : 010 55087230

www.clpge.it



UN MEZZO DI TRASPORTO FUORI

DAL COMUNE PER SCOPRIRE CON LENTEZZA LA MAGIA DI GENOVA

Giornata intera



LIGURIA

ATTIVITÀ ALL'APERTO
 ENOGASTRONOMIA LOCALE
 MODALITÀ SOSTENIBILE DI TRASPORTO

TIPO DI ESCURSIONE

- Escursione di mezza giornata
- **Ambiti interessati** : Eco-Cultura
- **Porto di scalo** : Genova ou Savona
 - > **Orario di sbarco** : 08:30
 - > **Orario di imbarco** : 16:30
- **MAX 15 PERSONE**

TIPO DI PUBBLICO

- **Fasce di età** : **GIOVANI** | **ADULTI** | **ANZIANI**

→ **Diversificazione** : **SOLO** | **COPPIE** | **FAMIGLIE** | **SOGGETTI CON DIVERSA ABILITÀ**

POSIZIONE

- **Primo sito** : Genova
DISTANZA DAL PORTO DI SCALO : 1 km, 3 min
ACCESSIBILITÀ : Facile
- Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

- **Momento di ristoro** : Boccadasse (ore 1)
DISTANZA DAL PORTO DI SCALO : 4.7 km, 20 min
DISTANZA DAL PORTO DI SCALO : 6,8 km, 40 min
ACCESSIBILITÀ : Medio

- Imprese/attività commerciali con prodotti identitari
- **Secondo sito** : Boccadasse e Genova centro
ACCESSIBILITÀ : Medio
- Imprese/attività commerciali con prodotti identitari



ZONA DELL'ESCURSIONE

Genova, città unica nel suo genere per il carattere multiculturale che la contraddistingue, è celebre per i tesori nascosti che si possono scoprire negli angoli più inaspettati, molti dei quali meno conosciuti. Sebbene conservi l'anima di una realtà medievale e raccolta, la città è molto più grande rispetto a una prima percezione, ed è facile, oltre che affascinante, rischiare di perdersi tra i suoi "caruggi" e le sue piazzette.



DESCRIZIONE DEL TOUR

L'escursione prevede la visita del Centro Storico - labirintico Centro Storico Medioevale più grande d'Europa - con la scoperta dei suoi Palazzi e le sue viuzze, i "caruggi" che si arrampicano ripide su per la colline prospiciente il mare di Genova. E' prevista una visita a un laboratorio artigianale di produzione del pesto situato in un angolo molto caratteristico del Centro Storico: durante la visita i gestori spiegheranno come avviene la produzione dei loro prodotti artigianali (pesto, olio e altro) mostrando le tecniche tradizionali che prevedevano l'uso del mortaio e quelle odierne, ed offriranno una degustazione agli ospiti. Successivamente sempre grazie ai riscio, ci si dirige verso Boccadasse, antico borgo marinaro che ancora conserva le sue caratteristiche di pesca.

Proprio a Boccadasse vi sarà un momento di ristoro presso l'ittiturismo Boccadasse. A seguire si ritornerà verso il Centro di Genova per proseguire la propria visita e visitare alcune delle Botteghe Storiche più interessanti e più caratteristiche.

CONTATTO



Centro Ligure per la Produttività Agenzia formativa del Sistema Camerale Ligure e delle Associazioni datoriali di Categoria

Manuela Caramanna

Tel : 010 55087228

Fax : 010 55087230

www.clpge.it



Camera di Commercio
Genova

SUPERBA DI FARINE :

GENOVA CROCEVIA DELL'ARTE BIANCA MEDITERRANEA

Mezza giornata



LIGURIA

ATTIVITÀ
CULTURA
—
ENOGASTRONOMIA
LOCALE
—
MODALITÀ
SOSTENIBILE DI
TRASPORTO

TIPO DI ESCURSIONE

- **Escursione di mezza giornata**
- **Ambiti interessati :**
Eco-enogastronomia
- **Porto di scalo :** Genova o Savona
 - > **Orario di sbarco :** 09:00
 - > **Orario di imbarco :** 14:00
- **MAX 15 PERSONE**

TIPO DI PUBBLICO

- **Fasce di età :** ADULTI
- **Diversificazione :** SOLO | COPPIE |
FAMIGLIE | FOODBLOGGERS

DURATA

- Durata in ore **4**

POSIZIONE

- **Primo sito :** Centro storico di Genova
- DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :**
10-15 min
- ACCESSIBILITÀ :** Medio
- Imprese/attività commerciali con prodotti identitari
- **Secondo sito :** Mercato Orientale e suoi spazi didattici, via XX settembre, Genova

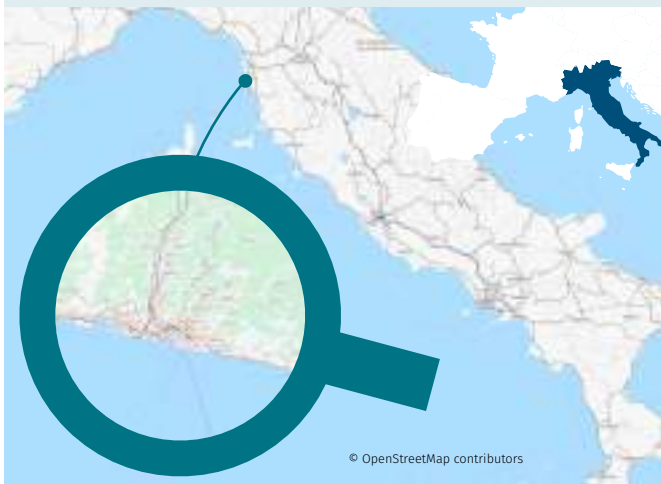
DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :

2 km, 40 minuti a piedi qualora il porto di scalo sia Genova

ACCESSIBILITÀ : Medio

Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

→ **Momento di ristoro :** Tale fase non è necessaria in quanto già ricondotta e contenuta nell'attività centrale proposta dall'escursione. Peraltro, sia l'area del Mercato Orientale sia il quartiere circostante sono punteggiati di attività food d'ogni tipologia (ristoranti, trattorie, pizzerie, friggitorie, pasticcerie, gelaterie...), le quali consentono varie soluzioni sia quanto a menu sia quanto a fasce di prezzo.



ZONA DELL'ESCURSIONE

L'escursione si svolge presso il famoso centro storico di Genova, caratterizzato da beni culturali e architettonici e da attività commerciali (antichi mercati coperti, botteghe tipiche, ristori, artigianato...) che richiamano turismo ormai da tutto il mondo.



DESCRIZIONE DEL TOUR

Si propone un'esperienza intensamente food&wine, finalizzata a far sentire l'ospite "genovese" per un giorno, immergendolo nella reale autenticità quotidiana della vita e del lavoro in città. Nei luoghi già menzionati al punto precedente (sempre ben raggiungibili a piedi), il turista presso un laboratorio gastronomico familiarizzerà con gli ingredienti delle principali eccellenze dell'arte bianca genovese e ligure (focaccia, farinata, canestrelli, pandolci...) e ne effettuerà una degustazione organolettica, guidata passo passo grazie ad una Scheda ad hoc, e inclusiva di abbinamenti enologici con vini DOC locali. Il ricettario genovese e ligure si lega anche ad altrettanto virtuose tradizioni extraregionali, dalla Provenza alla Corsica, dalla Sardegna alla Toscana. Durante l'evento si sottolineerà in tal senso l'importanza delle produzioni DOP e della materia prima sostenibile e qualitativa (grani antichi, farine poco raffinate, lievitazioni corrette...).

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

La proposta segue il consolidato modello dei "gustincontri", gemmando da attività-pilota di turismo esperienziale condotte da esperti di enogastronomia (docenti e saggi), public speakers d'eccellenza e autori della nota piattaforma Ligucibario®, il più ampio e completo "alfabeto del gusto" del food&wine ligure. Tale format valorizza sia i contesti territoriali di riferimento, sia il valore sapienziale proposto dalle attività economiche coinvolte. E' già adottato per offerte turistiche veicolate sul mercato dal tour operating.

CONTATTO



Centro Ligure per la Produttività Agenzia formativa del Sistema Camerale Ligure e delle Associazioni datoriali di Categoria

Manuela Caramanna

Tel : 010 55087228

Fax : 010 55087230

www.clpge.it

CONTATTI

Responsabile del progetto

Giuseppina Scorrano

Responsabile del settore Promozione turistica
Centro Servizi Promozionali per le Imprese
Azienda Speciale della Camera di Commercio di Cagliari
Largo Carlo Felice 66 - 09126 Cagliari
+39 070 60512330
turismo@csimprese.it
www.csimprese.it

Team di comunicazione



Elena TONON

ItinERA Communication Officer
+33 4 94 22 88 37
elena.tonon@var.cci.fr



Julie BENSADOUN

Chargée de mission / Project Manager
VAR PROVENCE CRUISE CLUB
+ 33 4 94 22 80 60 / + 33 6 01 19 12 61
julie.bensadoun@var.cci.fr



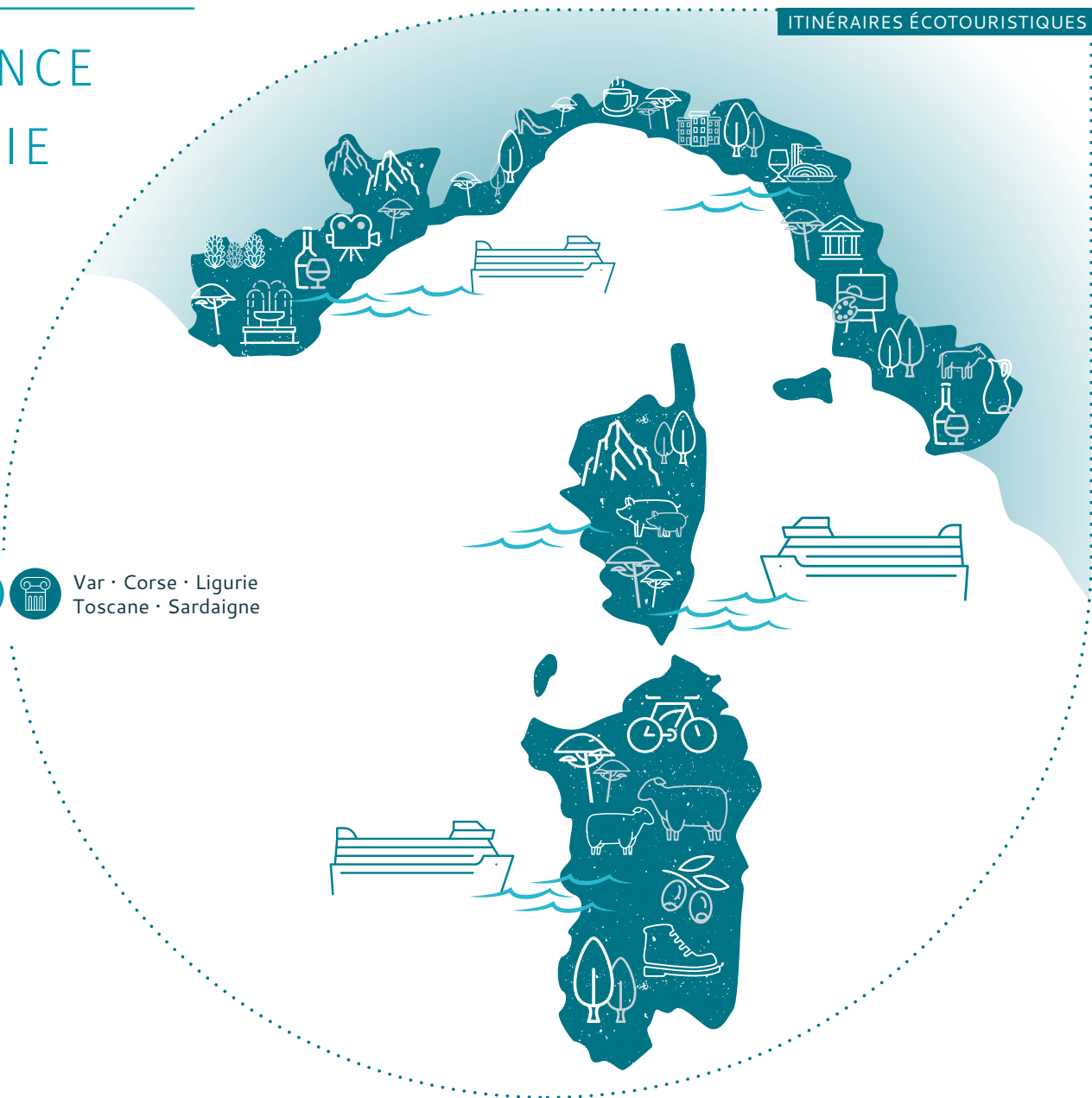
Anne-Marie BLUM

Manager Var Provence Cruise Club
+33 4 94 22 89 08
anne-marie.blum@var.cci.fr



ITINÉRAIRES ÉCOTOURLSTIQUES

FRANCE
 ITALIE

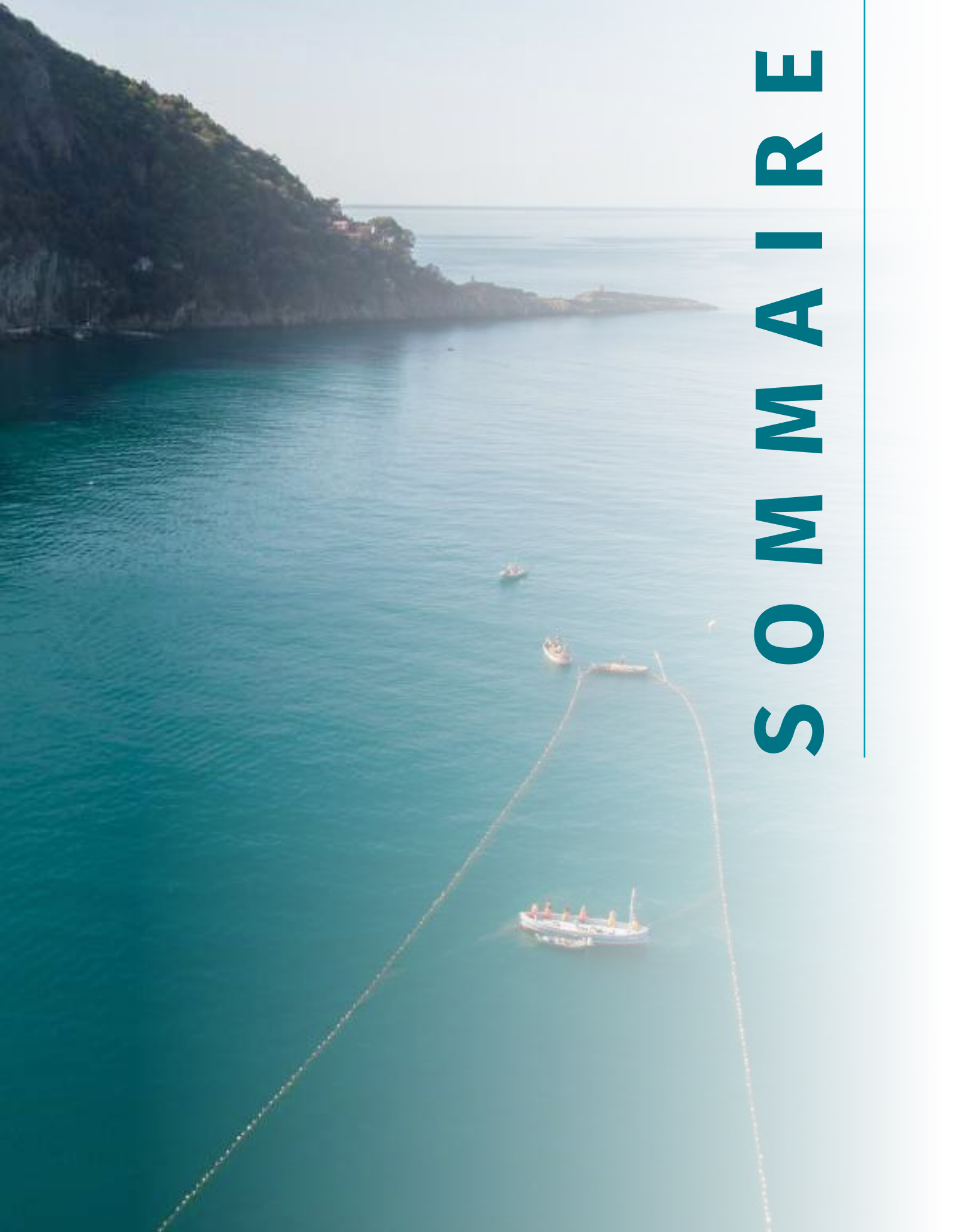


Var · Corse · Ligurie
 Toscane · Sardaigne

EXCURSIONS ZÉRO ÉMISSION

POUR LE MARCHÉ DES CROISIÈRES DE LUXE

S O M M A I R E





PROJET R-ITINERA *P.4*

LES PARTENAIRES *P.5*

ITINÉRAIRE 1 *P.6*

Sur les traces de la tradition et de la nature sauvage

Le Sinis à vélo *P.8*

Écotour à vélo électrique ou en canoë autour du fabuleux rocher de Roquebrune-sur-Argens *P.10*

Les territoires du Verdon entre nature et gastronomie d'exception *P.12*

Cap Corse panoramique à vélo électrique *P.14*

Le Cap Corse vu de la mer *P.16*

Au cœur de la Maremma un voyage à travers la nature et les traditions gastronomiques et œnologiques *P.18*

Kayaking et snorkelling à Portofino *P.20*

Découvrez les sentiers perchés des montagnes ligures *P.22*

ITINÉRAIRE 2 *P.24*

Un voyage initiatique en harmonie avec nos 5 sens

Sons et saveurs de Cagliari *P.26*

Une escapade écologique et de bien-être sur l'île de Porquerolles *P.28*

Balade en calèche à travers la vigne et en forêt pour les épicuriens amoureux de nature *P.30*

Une promenade inoubliable en vélo électrique dans les champs de lavande de Valensole, un trésor provençal *P.32*

Jardins extraordinaires et patrimoine naturel corse *P.34*

Savonnerie artisanale, apiculteur et vigneron : un tour des sens à Patrimonio *P.36*

Le nectar des dieux des mystères de la civilisation étrusque à l'architecture des caves de l'auteur *P.38*

Entre terre et mer : la lagune d'Orbetello *P.40*

Livourne, la ville, sa mer *P.42*

Rocca di San Silverstro, la route du fer entre l'archéologie et la nature *P.44*

La Tonnarella de Camogli : une expérience émotionnelle hors du temps *P.46*

Un moyen de transport insolite pour prendre le temps d'admirer la magie de Gênes *P.48*

Les superbes farines : Gênes, carrefour de l'art blanc Méditerranéen *P.50*

PROJET R-ITINERA



Le projet R-ITINERA s'inscrit dans la continuité du projet ItinERA (programme européen Interreg Italie France Marittimo 2014-2020), qui était **dédié exclusivement aux croisiéristes**.

Il vise à promouvoir, au sein d'itinéraires transfrontaliers, de nouvelles expériences immersives et durables à travers la valorisation économique du patrimoine culturel et naturel, avec une offre élargie à une plus grande «accessibilité sociale». Il réunit 5 des 8 partenaires d'ITINERA et vise à renforcer la compétitivité économique des cinq régions concernées (Var, Corse, Ligurie, Toscane et Sardaigne).

Faisant suite aux effets de la pandémie COVID-19, il a pour objectif d'accompagner, à moyen et long terme, les territoires concernés dans leur processus de reprise, afin de répondre aux objectifs de compétitivité, de durabilité et de cohésion de l'Agenda 2030 et de la Politique de Cohésion.

La réalisation de ces objectifs entraînera des changements positifs en termes quantitatifs s'agissant de l'augmentation du périmètre du bassin touristique, l'élargissement des groupes cibles (en y ajoutant les seniors, les familles et les étudiants) en plus des croisiéristes du segment de luxe, grâce à la valorisation des itinéraires élaborés pour le secteur de la croisière.

Les bénéficiaires directs en sont les socio-professionnels et les sites touristiques des territoires visités, tandis que les bénéficiaires indirects en sont les personnes qui emprunteront ces itinéraires pour découvrir les excursions ci-jointes. Chacune des régions propose ainsi 2 à 5 expériences culturelles et/ou gastronomiques immersives en privilégiant les modes de transport doux. Deux itinéraires de croisière distincts permettront de découvrir cette offre unique au départ des ports d'escale transfrontaliers.

Le projet R-ITINERA s'inscrit dans le cadre du programme européen Programme Interreg Italie France Maritime 2014-2020, cofinancé par le Fonds européen de développement régional (FEDER).



Sur les pas de la tradition et de la nature sauvage

La découverte de sites naturels exceptionnels à l'aide d'une option de mobilité douce



Un voyage initiatique en harmonie avec nos 5 sens

La découverte de la gastronomie et des produits locaux en testant/explorant des produits sourcés localement

Pour les deux domaines thématiques, un macro-itinéraire a été conçu pour les croisières et qui couvrira plusieurs jours.

La coopération au cœur de la Méditerranée



CORSE	Toute la région
LIGURIE	Toute la région
VAR PROVENCE	Alpes-Maritimes Var
SARDAIGNE	Toute la région
TOSCANE	Grosseto Lucca Livorno Massa Carrara Pisa

6,5 M
habitants

199.649.898 €
par an

169.702.411 €
FESR
- Fonds européen de développement régional -

LES PARTENAIRES

Leader du projet

Chambre du Commerce et de l'Industrie de Cagliari, Agriculture et Artisanat (Sardaigne)



Chambre du Commerce et de l'Industrie du Var



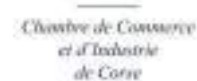
Chambre du Commerce et de l'Industrie de Maremma, Agriculture et Artisanat (Toscane)



Chambre du Commerce et de l'Industrie de Gênes, Agriculture and Artisanat



Chambre du Commerce et de l'Industrie de Corse



ITINÉRAIRE 1



SUR LES TRACES DE LA TRADITION ET DE LA NATURE SAUVAGE

Cet itinéraire de croisière est un véritable mélange de ports de charme et de ports urbains.





LE SINIS À VÉLO

PÉNINSULE DE SINIS ET PESCHIERA DE CABRAS

Journée entière

Unique d'un point de vue archéologique et naturaliste, la péninsule du Sinis est un lieu d'une beauté scénique extraordinaire, une bande de terre qui sépare le golfe d'Oristano de la mer de Sardaigne, riche en trésors naturels et archéologiques. Elle abrite la cité antique de Tharros, et c'est aussi le site où ont été récemment découverts les Géants de Monti Prama, des sculptures nuragiques représentant d'anciens guerriers. Il sera possible de profiter et de visiter la péninsule à travers un circuit à vélo, afin de tirer le meilleur parti des ressources naturelles, culturelles et environnementales.

SARDAIGNE

ACTIVITÉ
EN PLEIN AIR

œNOGASTRONOMIE
LOCALE

MODE DE
TRANSPORT DOUX

TYPE D'EXCURSION

- **Journée entière**
- **Domaines concernés** : Culture, nourriture et vin
- **Port d'escale d'Oristano** : Oristano
 - > **Heure de débarquement** : 09h00
 - > **Heure d'embarquement** : 17h00
- **16 - 20 PERSONNES**

TYPE DE PUBLIC

- **Groupe d'âge** : JEUNES | ADULTES
- **Cibles** : SINGLE | COUPLES | FAMILLES

DURÉE

- Env. **8 heures**

LOCALISATION

- **1^{er} site de l'excursion - 9H30**
Péninsule du Sinis - Oristano
- **Moment de rafraîchissement - 13H00**
Peschiera Mar' e' Pontis (Cabras - OR)
- **2^e site de l'excursion - 15H30**
Musée civique « G. Marongiu » - Cabras (OR)



ZONE D'EXCURSION

Une bande de la Sardaigne qui donne une impression de continuité entre la terre et la mer. Dans la zone protégée de la péninsule du Sinis et de l'île de Mal di Ventre, créée en 1997 et couvrant environ 26 000 hectares dans la région de Cabras, un échantillon multicolore de milieux terrestres et lacustres descend doucement vers les plages et les falaises. Les fonds marins sablonneux et les herbiers de posidonies sont peuplés de poissons, de mollusques et de crustacés : des paysages sous-marins idéaux pour la pratique du snorkeling et de la photographie sous-marine, grâce aussi à la présence d'épaves de toutes les époques : navires romains, espagnols et du XX^e siècle, dont une oneraria de 36 mètres coulée entre 80 et 50 avant J.-C. avec deux mille lingots de plomb.



INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

Pour assurer la narration complète du thème de l'excursion et la compréhension totale du parcours « espace-temps », un guide qualifié (archéologue) accompagnera le groupe tout au long de la journée.

Dans l'arrière-pays immédiat, les dunes de sable laissent place aux étangs de Cabras, l'un des écosystèmes marécageux les plus vastes et les plus productifs d'Europe, peuplé de flamants roses et de diverses autres espèces aviaires.

Pour retracer la préhistoire et l'histoire du Sinis, nous partons de Tharros : ce fut un village nuragique, une colonie phénicienne, un port carthaginois, une ville à l'époque romaine, la capitale de l'époque byzantine et, enfin, la première capitale du giudicato d'Arborea. Nous poursuivons ensuite vers le musée de Cabras, où nous pouvons admirer les statues des Géants de Mont'e Prama (VIIIe siècle avant J.-C.), heureusement découvertes par un agriculteur dans les années 1970, qui constituent l'un des trésors les plus fascinants de la Sardaigne.

DESCRIPTION DE L'EXCURSION

Après avoir débarqué au port d'Oristano, une navette vous conduira à la péninsule voisine de Sinis, où vous prendrez des vélos et commencerez un tour le long de l'extrémité de la péninsule, une importante oasis naturelle qui atteint le village balnéaire de San Giovanni. Vous visiterez ensuite les ruines de l'ancienne ville de Tharros, fondée par les Phéniciens au 8e siècle, puis conquise par les Romains, avant d'être gouvernée par les Vandales puis les Byzantins. Avant le déjeuner, vous visiterez également l'ancienne église romane de San Giovanni di Sinis, datant du 5^e siècle.

Nous nous rendons ensuite au vivier de Mar' e' Pontis, dans l'étang de Cabras, où, après une visite illustrant l'élevage de mulets et la production de poutargue, un mets important de l'île, nous aurons l'occasion de déguster un déjeuner de poisson local, en compagnie des pêcheurs. Nous retournerons ensuite à Cabras pour visiter le musée civique G.Marongiu, où sont exposés certains des géants de Monti Prama. Après la visite, nous retournerons au port d'Oristano.

CONTACT :

Dott.ssa Giuseppina Scorrano

Responsabile Settore Promozione Turismo

Centro Servizi Promozionali per le Imprese
Azienda Speciale della Camera di Commercio di
Cagliari

Largo Carlo Felice 66 - 09126 Cagliari

Tel. +39 070 60512330

Email : turismo@csimprese.it

Site : www.csimprese.it





By



ÉCOTOUR EN VÉLO ÉLECTRIQUE OU EN CANOË AUTOUR DU FABULEUX ROCHER DE ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS

AU DÉPART DE FRÉJUS, SAINT-RAPHAËL

Excursion d'une journée



VAR PROVENCE

ACTIVITÉ
PLEINE NATURE
—
SITE NATUREL
REMARQUABLE
—
MODE DE
TRANSPORT DOUX

● TYPE D'EXCURSION

- **Excursion d'une journée**
- **Domaines concernés :** Découverte, nature, sport
- **Port d'escale :** Fréjus, Saint-Raphaël
- **VIP TOUR | PETITS GROUPES | MOYENS GROUPES**
- **D'avril à octobre**

● TYPE DE PUBLIC

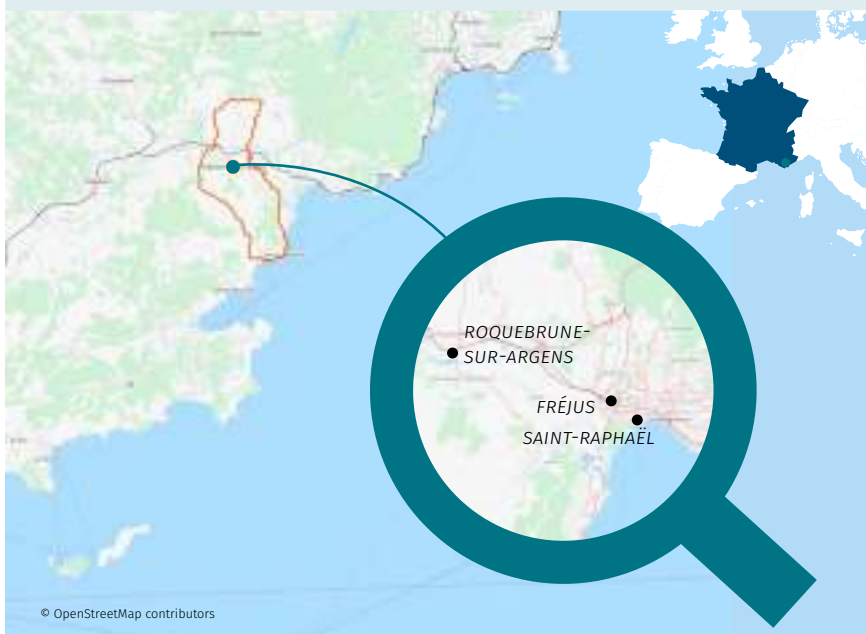
- **À partir de 12 ans** (accès personnes à mobilité réduite : Non)

● DURÉE

- Env. **6 heures, déjeuner inclus**

● LOCALISATION

- **1^{er} étape :** dégustation dans un domaine viticole
- **2^e étape :** balade en vélo électrique sur les sentiers balisés du Rocher
- **3^e étape :** dégustation de chocolat dans le village médiéval de Roquebrune-sur-Argens
- **Étape finale :** sortie canoë kayak sur l'Argens



PARTEZ À L'AVENTURE !

Plutôt canoë/kayak, vélo ou dégustation de vin bio ou fan de chocolat ? Quel que soit votre choix, aux Roquebrune-sur-Argens vous serez entouré de nature à l'état sauvage. L'Argens, un fleuve côtier classé NATURA 2000, vous réserve des paysages luxuriants bordant le Massif des Maures. Venez découvrir cet espace sauvage riche en biodiversité.



DÉCOUVERTE D'UN DOMAINE EN VÉLO ÉLECTRIQUE

Partez à la découverte d'un domaine prestigieux et goûtez à l'art de vivre Provençal ! Après une agréable balade de 7 km en vélo électrique au cœur de la campagne Provençale, vous ferez une halte dans un domaine authentique où vous participerez à une masterclass pour tout savoir sur les vins de la région et vous initier à la dégustation. Les producteurs, passionnés et engagés dans une démarche durable, vous accueilleront avec plaisir pour partager avec vous leur savoir-faire ancestral.

DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE NATUREL ET CULTUREL EN VÉLO

Laissez-vous guider par votre vélo électrique et profitez d'une vue panoramique exceptionnelle du rocher de Roquebrune. Après cette balade d'environ une heure, vous découvrirez Roquebrune-sur-Argens, un ancien village médiéval entouré de 7 vignobles, des moulins à huile et plusieurs apiculteurs, où vous dégusterez différents produits du terroir ainsi que des délicieux chocolats fabriqués par les maîtres chocolatiers du village. Cette balade ravira toute la famille !

UNE BALADE EN CANOÛ EN PLEINE NATURE

La Base du Rocher est un fabuleux point de départ pour des activités nature. Cette balade de 6 km au fil de l'Argens vous offre une vue imprenable du rocher de Roquebrune qui culmine à 373 mètres d'altitude. Ce parcours plat, sans rapides, vous offre la possibilité de faire l'aller-retour à La Base du Rocher où vous pourrez savourer un moment de détente à l'ombre d'arbres centenaires à la fin de votre balade.

Niveau de pratique : débutants acceptés.



INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

Pour assurer le récit complet du thème de l'excursion et la compréhension totale du parcours « espace-temps », un guide qualifié (archéologue) se joindra au groupe pour l'accompagner tout au long de la journée.

CONTACT :



Var Provence Cruise Club

Julie Bensadoun

04 94 22 80 60 - 06 01 19 12 61

julie.bensadoun@var.cci.fr

By





By



LES TERRITOIRES DU VERDON ENTRE NATURE ET GASTRONOMIE D'EXCEPTION

DE FRÉJUS, SAINT-RAPHAËL

Excursion d'une journée



VAR PROVENCE

NATURE
—
DÉCOUVERTE
—
GASTRONOMIE

● TYPE D'EXCURSION

- Excursion d'une journée
- **Domaines concernés** : loisirs, nature, sport, gastronomie, vin
- **VIP TOUR** | **PETITS GROUPES** | **MOYENS GROUPES** | **MEDIUM-SIZED**
- **De novembre à mars**

● TYPE DE PUBLIC

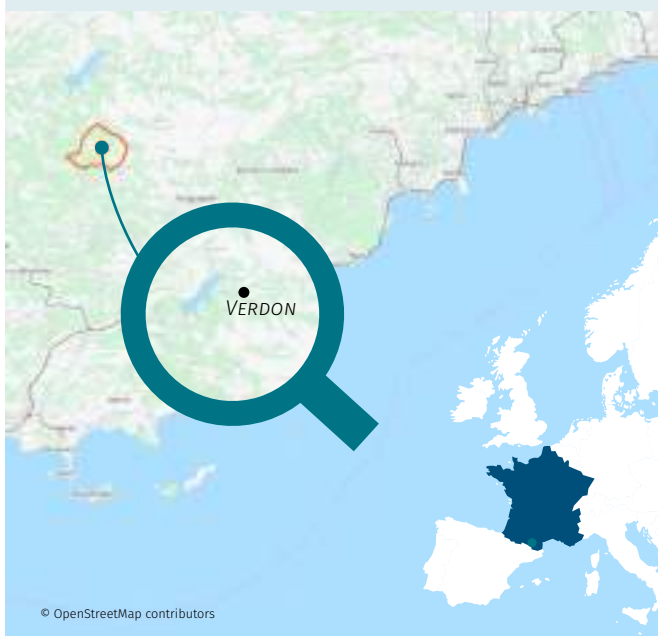
- **Tout public, familles**

● DURÉE

- Env. **6h selon les ateliers choisis**

● LOCALISATION

- **Aups (Haut Var)**
- **À 1h15 du port de Fréjus, Saint-Raphaël et 1h30 de Toulon**



TRUFFE DÉVOILE SES SECRETS !

La Maison de la truffe est installée au cœur du Village d'Aups et propose pour petits et grands, amateurs, experts ou néo-phytes, une plongée ludique dans l'atmosphère souterraine et mystérieuse du diamant noir d'Aups. La maison propose 4 univers d'expériences aux ambiances complémentaires :

- L'Aventure de la truffe – Espace poly sensoriel
- La Truffe par les 5 sens – Découvrir / apprendre à déguster
- Truffo-touristique – Activités / ateliers autour de la truffe
- Un espace boutique



INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

La Provence est une terre de truffes, et Aups une des places les plus emblématiques de sa production. Ici et depuis longtemps, la truffe se cultive, se récolte, se vénère aussi, se vend, se partage, se déguste. La truffe est un trésor rare et précieux, utilisé par les plus grands chefs dans les restaurants les plus raffinés. Elles sont très appréciées pour leur goût distinctif et unique, mais aussi pour leur très faible teneur en calories.

BALADE EN CATAMARANS SUR LE LAC DE SAINTE-CROIX

Profitez des plaisirs de la voile à bord d'un catamaran et découvrez le lac de Sainte croix, 4^e lac de France, un lieu magique où vous pourrez également pratiquer des nombreuses activités nautiques et admirer le **plus grand canyon d'Europe**.

VISITE GOURMANDE DE LA MAISON DE LA TRUFFE D'AUPS

Plongez dans l'univers mystérieux de la truffe en visitant les 200 m² d'espaces poly sensoriels de la Maison de la truffe d'Aups et du Verdon. En fin de visite, dégustez, l'une de nos spécialités locales à base de truffe noire autour d'un verre de vin du Haut Var !

Offert : 1 produit de la boutique Maison de la truffe

Pour parfaire votre visite gastronomique, la plus grande exploitation oléicole du Var à Taurenne vous accueille pour une dégustation de ses 8 variétés d'huiles.

MASTER-CLASS « CUISINE TRADITIONNELLE VS MOLÉCULAIRE DE LA TRUFFE » À LA BASTIDE DE CALALOU

Passez derrière les fourneaux d'un chef Aupsois « Maître restaurateur » et revisitez les classiques autour de la truffe en expérimentant des recettes moléculaires autour de la truffe d'Aups. Au fil des recettes, vous dégusterez les 4 plats et apprendrez les accords mets & vins locaux.

Offert : 1 coupe de Champagne

DÉMONSTRATION DE CAVAGE : LES CHIENS TRUFFIERS À LA RECHERCHE DE L'OR NOIR

Découvrez le cycle de production de la truffe, comment fonctionne une truffière, comment elles sont « cavées », le travail du chien truffier et le dressage du maître...

CONTACT :



Var Provence Cruise Club

Julie Bensadoun

04 94 22 80 60 - 06 01 19 12 61

julie.bensadoun@var.cci.fr

By



Chambre de Commerce
et d'Industrie
de Corse

CAP CORSE PANORAMIQUE

À VÉLO ÉLECTRIQUE

Demi-journée


CORSE

ACTIVITÉ EN
PLEIN AIR
SPORT
NATURE

TYPE D'EXCURSION

- Excursion d'une demi-journée
- Domaines concernés : éco-culture, éco-enogastronomie
- Port d'escale : Bastia
 - > Heure de débarquement : 09h30
 - > Heure d'embarquement : 11h30
- 6-12 PERSONNES

TYPE DE PUBLIC

- Groupe d'âge :
JEUNES | ADULTES
- Cibles : **SINGLE | COUPLES | FAMILLES**

DURÉE

- Env. **3 heures**

LOCALISATION

- 1^{er} site : Miomo
DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE L'EXCURSION : 5 km, 60 min
- Moment de rafraîchissement :
Miomo
DISTANCE DU PORT D'ESCALE : 5 km, 60 min
- 🏪 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité



© OpenStreetMap contributors

ZONE D'EXCURSION

Le littoral du Cap Corse est caractérisé par ses tours génoises, comme celle de Miomo, héritage d'un passé séculaire, et offre une vue magnifique sur les îles de l'archipel toscan (Elbe, Capraia, Monte Cristo). Avec ce tour en vélo électrique, vous prenez le temps de contempler le panorama avec un réel sentiment de liberté.



La randonnée part du port et rejoint le petit village de Miomo, à 5 kilomètres au nord de Bastia, où commence le Cap Corse. Nous faisons le tour de la « corniche », la route panoramique au-dessus de Miomo, puis nous nous arrêtons pour une dégustation avant de rentrer à Bastia.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

L'excursion requiert des compétences et une condition physique adaptées à la pratique sportive.

CONTACT :



Chambre de commerce et d'industrie territoriale de Haute-Corse

Anne-Marie Spinosi

Tel : 04.95.55.25.11

Fax : 04.95.55.25.01

www.bastia.port.fr

Chambre de Commerce
et d'Industrie
de Corse

LE CAP CORSE

VU DE LA MER

Demi-journée

CORSE

ACTIVITÉ EN
EXTÉRIEUR
SPORT
NATURE

TYPE D'EXCURSION

- Excursion d'une demi-journée
- Domaines concernés : éco-culture, sport, nature
- Port d'escale : Bastia
 - > Heure de débarquement : 08h30
 - > Heure d'embarquement : 12h00
- 6-12 PERSONNES

TYPE DE PUBLIC

- Cibles : SINGLE | COUPLES | FAMILLES

DURÉE

- Env. 3 heures 30

LOCALISATION

- 1^{er} site : Miomo
 - DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE L'EXCURSION : 5 km, 10 min
- Moment de rafraîchissement : Erbalunga
 - DURÉE : 15 min
 - DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE L'EXCURSION : 5 km, 60 min

DISTANCE DU PORT D'ESCALE :

10 km, 20 min

- 🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité

- 2^e site : Miomo

DISTANCE DU PORT D'ESCALE :

10 km, 20 min

- 🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité



© OpenStreetMap contributors

ZONE D'EXCURSION

Le point de départ sera la plage de Miomo, un petit village situé à 5 kilomètres au nord de Bastia, où commence le Cap Corse (« le doigt ») et son littoral caractérisé par ses « tours génoises ». On passera le long de Lavasina pour rejoindre le village d'Erbalunga, situé à 10 km de Bastia (Aller-retour Miomo/Erbalunga 1h30).



DESCRIPTION DE L'EXCURSION


Le Cap Corse est l'un des plus beaux littoraux de Corse, aux eaux cristallines et aux rochers majestueux, caractérisé par ses tours génoises, héritage d'un passé séculaire fait de nombreuses invasions venues de la mer.

Transporté en navette jusqu'à la plage de Miomo, le croiseur partira pour un trajet d'une heure et demie vers le village de pêcheurs d'Erbalunga, construit sur le rocher (aller-retour). Un « spuntinu » (petite dégustation) de produits locaux sera proposé aux participants pendant l'excursion.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

L'excursion en canoë requiert une bonne condition physique.

CONTACT :

 Chambre de commerce et d'industrie territoriale de Haute-Corse

Anne-Marie Spinosi

Tel : 04.95.55.25.11

Fax : 04.95.55.25.01

www.bastia.port.fr



AU CŒUR DE LA MAREMME UN VOYAGE À TRAVERS LA NATURE ET LES TRADITIONS GASTRONOMIQUES ET ŒNOLOGIQUES

Journée entière



TOSCANE

NATURE

LOISIRS

ŒNOGASTRONOMIE
LOCALE

TYPE D'EXCURSION

→ **Escale d'une journée**

→ **Domaines concernés** : Éco-culture, éco-enogastronomie

→ **Port d'escale** : Porto S. Stefano

> **Heure de débarquement** : 09h00

> **Heure d'embarquement** : 16h30

(retour impératif au port pour 16h00-16h30 au plus tard)

→ **16-20 PERSONNES**

Moyens de transport utilisés : bus, voiture à cheval.

TYPE DE PUBLIC

→ **Groupe d'âge** : **JEUNES** | **ADULTES** | **SENIORS**

→ **Cibles** : **SINGLE** | **COUPLES** | **FAMILLES** | **PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE**

DURÉE

→ Env. **7 heures 30**

LOCALISATION

→ **1^{er} site** : Parco Regionale della Maremma.

DISTANCE DU PORT D'ESCALE : 35,3 km, 37 min

ACCESSIBILITÉ : Facile

🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité

→ **Moment de rafraîchissement** :

Antica Fattoria La Parrina.

DURÉE : 1h de cours de cuisine + 1h de déjeuner

DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE L'EXCURSION : 28 km, 25 min

DISTANCE DU PORT D'ESCALE : 20 km, 28 min

ACCESSIBILITÉ : Facile

🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité

→ **2^e site** : Antica Fattoria La Parrina

DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE L'EXCURSION : 28 km, 25 min

DISTANCE DU PORT D'ESCALE : 20 km, 28 min

ACCESSIBILITÉ : Facile

🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité



ZONE D'EXCURSION

L'excursion se déroule au cœur de la Maremma de Grosseto, une région parmi les rares en Italie qui reste encore sauvage et non contaminée, où les environnements naturels s'entremêlent avec les activités et la présence de l'homme depuis des temps très anciens, dans un équilibre dynamique attentif à la conservation de sa grande biodiversité et au maintien des plus anciennes traditions culturelles.



Des paysages uniques du parc de la Maremme à l'Antica Fattoria La Parrina, l'une des exploitations agricoles les plus anciennes et les plus fascinantes de la région, les visiteurs pourront faire connaissance avec le cœur le plus authentique de la région, dans un voyage à travers la nature, les traditions et l'excellence à découvrir.

DESCRIPTION DE L'EXCURSION

Les visiteurs seront accueillis au débarquement et transférés au centre d'accueil du parc régional de la Maremme, d'où commencera une fascinante promenade en calèche au milieu des paysages variés d'une nature intacte et des vestiges d'anciennes fortifications érigées pour protéger le littoral au Moyen Âge. L'allure veloutée des chevaux de trait lourds permettra aux visiteurs de profiter de la beauté naturelle en toute tranquillité et d'observer de près, sans les effrayer, les animaux sauvages et les troupeaux de chevaux et de vaches de la Maremme qui vivent encore à l'état sauvage.

Ensuite, direction l'**Antica Fattoria La Parrina** où les visiteurs, sous l'œil attentif du chef, auront l'occasion de connaître et d'apprendre à cuisiner des recettes traditionnelles de la Maremme. À la fin du **cours de cuisine**, les visiteurs pourront prendre le temps d'un moment de rafraîchissement, où ils pourront **déguster** des plats préparés avec des ingrédients produits à la ferme et accompagnés de **vins rouges et blancs Parrina D.O.C.**

La séance d'immersion complète se termine par une visite des vignobles et de la cave, et un moment de détente à l'ombre des grands platanes ou dans la boutique de la cave avant le retour au port.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

L'ensemble de l'excursion sera dirigé par un personnel local multilingue qualifié, titulaire du titre professionnel de guide environnemental et touristique.

CONTACT :



Camera di commercio maremma e tirreno
Servizio Promozione e sviluppo economico

Luca Bilotti
Tel : +39 0564 430212
www.lg.camcom.gov.it



KAYAKING ET SNORKELLING

À PORTOFINO

Journée entière

LIGURIE

ACTIVITÉ EN PLEIN AIR
SPORT
NATURE

TYPE D'EXCURSION

- Excursion d'une journée
- Domaines concernés : Éco-culture
- Port d'escale : Santa Margherita Ligure (mais aussi Gênes)
 - > Heure de débarquement : 08h30
 - > Heure d'embarquement : 16h30
- MAX. 15 PERSONNES

Moyens de transport utilisés... (par centralabs)

TYPE DE PUBLIC

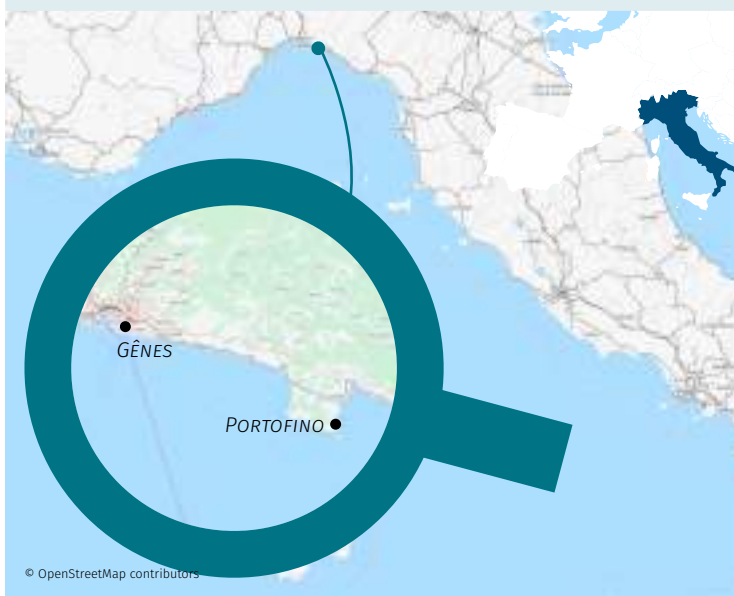
- Groupe d'âge : JEUNES | ADULTES | SENIORS
- Cibles : SINGLE | COUPLES | FAMILLES | PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

DURÉE

- Env. 7 heures 30

LOCALISATION

- 1^{er} site : Portofino
 - DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE L'EXCURSION : 3,6 km, 10 min.
 - ACCESSIBILITÉ : Facile
 - 🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité
- Moment de rafraîchissement : Localisation Abbaye de San Fruttuoso di Camogli (1h)
 - DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE L'EXCURSION : 5,6 km, 1h10
 - ACCESSIBILITÉ : Moyen



ZONE D'EXCURSION

La commune est située dans la partie occidentale du golfe du Tigullio, dans une baie au pied du promontoire du même nom, à l'est de Gênes, qui marque effectivement la limite géographique entre le golfe du Paradis et le Tigullio.

L'ensemble du territoire communal est inclus dans le parc naturel régional de Portofino et dans l'aire marine protégée de Portofino.

La commune et ses environs constituent une importante destination touristique, notamment pour les étrangers, qui soulignent que l'endroit est l'un des plus agréables parmi les ports de la Méditerranée.



DESCRIPTION DE L'EXCURSION

Pagaie immergée dans la nature du parc de Portofino. Excursion en Kayak de mer accompagnée par un guide de canoë (certifié BC et Fick) dans laquelle vous atteignez les endroits les plus évocateurs de l'aire marine protégée de Portofino. Pour cette activité, un équipement de kayak de mer spécifique et de haute qualité est utilisé. À bord du kayak, vous découvrirez des lieux enchanteurs riches en histoire et en charme, tels que Portofino, Cala degli Inglesi, San Fruttuoso, Punta Chiappa, Porto Pidocchio (l'itinéraire est susceptible d'être modifié en fonction du niveau des participants). Le paysage sauvage du parc de Portofino est riche en flore et en faune et permet d'observer des dauphins, différents types d'oiseaux, dont des cormorans et des hérons cendrés, et de nombreuses autres espèces. Un arrêt agréable pour le déjeuner, à base de focaccia typique de la Ligurie, vous permet de visiter d'autres points d'intérêt, comme l'intérieur de l'abbaye de San Fruttuoso et, plus à l'ouest, la pêche au thon et le village de pêcheurs de Camogli. À l'heure du déjeuner, une pause à l'abbaye de San Fruttuoso est le meilleur moyen de se plonger dans une oasis de paix ! La dégustation de produits locaux typiques accompagnée d'un délicieux vin naturel « Triple A » strictement local, satisfera pleinement vos sens. Il sera également possible de découvrir les merveilles des fonds marins de la zone marine protégée de Portofino, une plongée avec masque et tuba le long de la côte sauvage offre des paysages à couper le souffle. Votre guide sera en mesure de vous suggérer les endroits les plus intéressants et les plus riches en espèces.



INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

L'itinéraire du Kajak peut varier en fonction des conditions de mer et du niveau de préparation des participants...

CONTACT :



Centro Ligure per la Produttività Agenzia formativa del Sistema Camerale Ligure e delle Associazioni datoriali di Categoria

Manuela Caramanna

Tel : 010 55087228

Fax : 010 55087230

www.clpge.it



Camera di Commercio
Genova

DÉCOUVREZ LES SENTIERS PERCHÉS

DES MONTAGNES LIGURES

Journée entière

LIGURIE

ACTIVITÉ EN
PLEIN AIR

CULTURE
LOCALE

NATURE

TYPE D'EXCURSION

- **Excursion d'une journée entière**
- **Domaines concernés :** Éco-culture
(retour obligatoire au port à 16h00-16h30 maximum)
- **Port d'escale :** Gênes
- **21-25 PERSONNES**

Moyens de transport utilisés :
transfert organisé pour un maximum
de 20 personnes

TYPE DE PUBLIC

- **Groupe d'âge :** JEUNES | ADULTES | SENIORS
- **Cibles :** SINGLE | COUPLES | FAMILLES | PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

DURÉE

- Env. **7 heures 30**

LOCALISATION

- **1^{er} site :** San Salvatore di Cogorno - Basilica dei Fieschi. 5 km, 15 min
ACCESSIBILITÉ : Facile
🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité
- **Moment de rafraîchissement :**
Barbagelata
Départ de Barbagelata par le vers le Monte Caucaso (1H30).
Pause déjeuner au « Rifugio del Caucaso », situé sur la crête à une altitude d'environ 1200 m, d'où l'on peut admirer un large panorama de la vallée de Fontanabuona et du golfe de Tigullio. Le refuge fait partie du « réseau écologique »

Natura 2000 et, grâce à la beauté naturelle et géomorphologique de la zone, il est intégré dans l'un des Sites d'Importance de Communauté.

DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE

L'EXCURSION : 35 km, 55 min

ACCESSIBILITÉ : Facile - Moyenne

- **3^e site :** Lorsica – Musée de Damasks

DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE L'EXCURSION :

20 km, 35 min de Barbagelata

ACCESSIBILITÉ : Facile

🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité

- **4^e site :** Chiavari (différentes options possibles pour dîner)

DISTANCE DU 3^E SITE DE

L'EXCURSION : 25 km, 40 min

ACCESSIBILITÉ : Facile

🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité



© OpenStreetMap contributors



DESCRIPTION DE L'EXCURSION

Cette excursion d'une journée vous permet de connaître les caractéristiques du paysage ligure, qui offre la possibilité de passer en peu de temps de stations balnéaires aux zones de montagne de grande valeur.

L'itinéraire proposé vous permet de :

- D'apprécier les paysages et les excellences naturelles de la région du Chiavarese et de son arrière-pays
- Connaître les produits alimentaires typiques du territoire
- Découvrir une portion de la route « Alta Via dei Monti »

L'excursion est organisée avec un transfert qui facilite les connexions entre les différentes étapes proposées et qui peut démarrer soit de Gênes, soit directement de Chiavari, selon le type d'utilisateur.

Il y a plusieurs points de débarquement, selon le type d'utilisateur.

Pour les croisiéristes : Port d'escale Gênes ou Savone.



CONTACT :



Centro Ligure per la Produttività Agenzia formativa del Sistema Camerale Ligure e delle Associazioni datoriali di Categoria

Manuela Caramanna

Tel : 010 55087228

Fax : 010 55087230

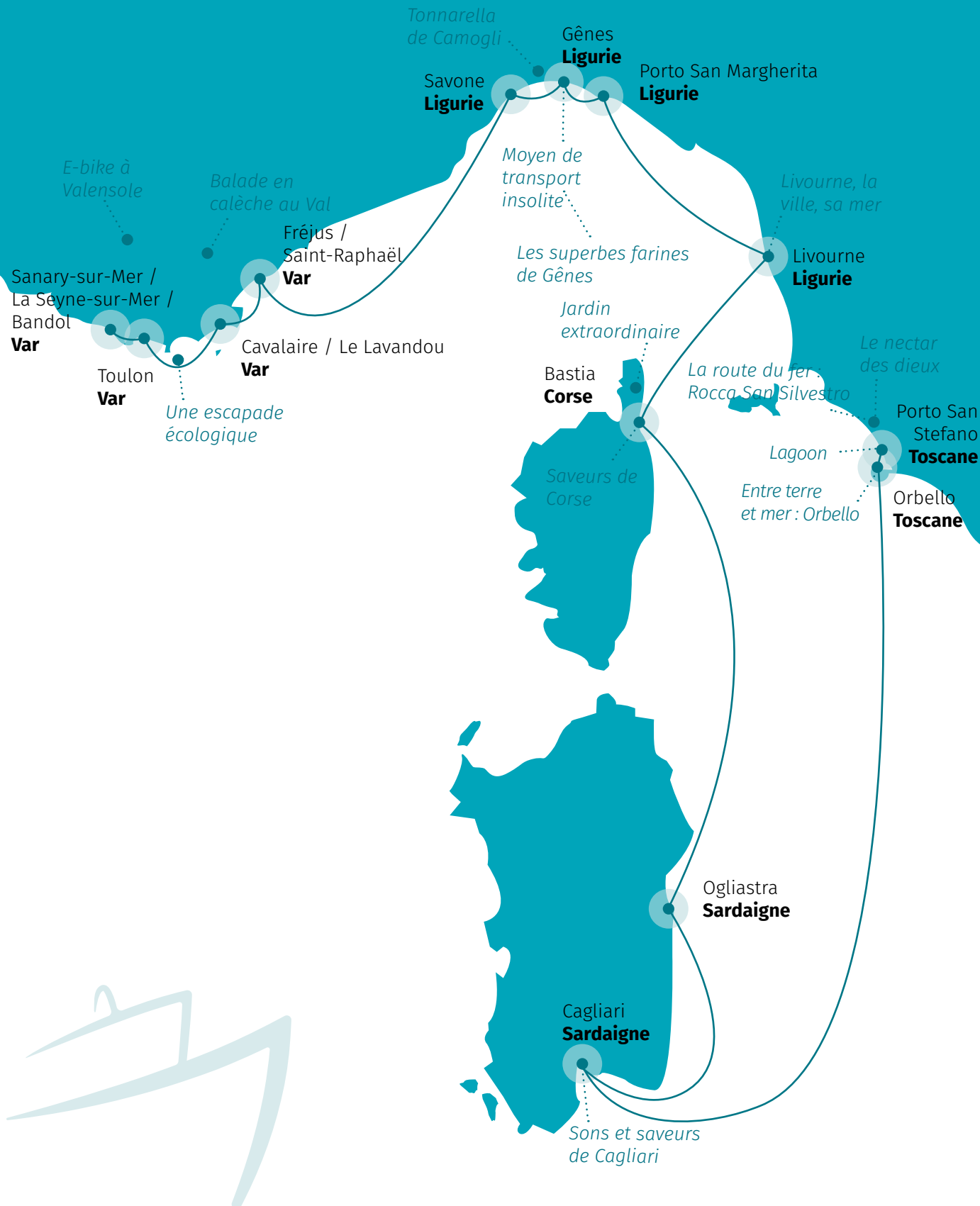
www.clpge.it

ITINÉRAIRE 2



UN VOYAGE INITIATIQUE EN HARMONIE AVEC NOS 5 SENS

Cet itinéraire de croisière est un véritable mélange de ports de charme et de ports urbains.





SONS ET SAVEURS DE CAGLIARI

VILLE DE CAGLIARI

Demi journée

Visite de la ville de Cagliari pour découvrir les saveurs et les sons authentiques d'un lieu unique au centre de la Méditerranée. À l'intérieur de l'un des plus grands marchés civiques d'Europe, redécouvrez des saveurs et des aliments authentiques, en compagnie d'un chef qui les cuisinera ensuite avec les invités. Après-midi à la découverte de la magie des launeddas, un ancien instrument sarde et de son son typique, qui se transmet traditionnellement d'une génération à l'autre uniquement oralement.



SARDAIGNE

CULTURE LOCALE

œNOGASTRONOMIE LOCALE

MODE DE TRANSPORT DOUX

TYPE D'EXCURSION

- **Excursion d'une journée**
- **Domaines concernés :** Culture, Nourriture & Vin
- **Port d'escale :** Cagliari
 - > **Heure de débarquement :** 09h00
 - > **Heure d'embarquement :** 15h00
- **MAX 15 PERSONNES**

TYPE DE PUBLIC

- **Groupe d'âge :** JEUNES | ADULTES
- **Cibles :** SINGLE | COUPLES | FAMILLES | PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

DURÉE

- Env. **5 heures**

LOCALISATION

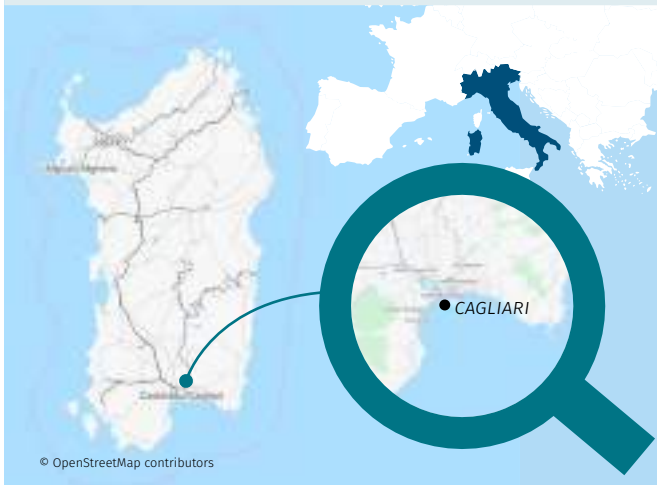
- **1^{er} site : 9H30 :** Tour panoramique de la ville Marché de San Benedetto - Cagliari 10h30
 - Visite de l'intérieur du marché parmi les étals avec les vendeurs.
 - Disponibilité à proximité d'un lieu où vous pourrez suivre un cours de cuisine typique de la Sardaigne.
 - Possibilité d'acheter des produits typiques sur le marché.
- 🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité

→ Moment de rafraîchissement :

12H00 : Comptoir de la Salsamentaria ou du fromage « I Cherchi » au marché

→ 2^e Site : 13H :

Cittadella dei Musei Sala Isre. Introduction par le musicologue et l'artisan sur l'importance des launeddas dans la culture musicale sarde, leurs caractéristiques, leur utilisation dans le panorama musical. Observation des méthodes artisanales de construction de l'instrument. Concert final commenté et décrit par l'ethnomusicologue.



ZONE D'EXCURSION

La ville de Cagliari est la capitale de la région de Sardaigne. Dominée d'abord par les Phéniciens et les Carthaginois, puis par les Romains et plus tard par les Vandales et les Byzantins, elle est passée au Moyen Âge sous le contrôle des Pisans, puis des Aragonais, avant de passer sous la tutelle de la Savoie. Ville portuaire et frontalière, ses différentes dominations au cours des siècles en ont fait une ville aux multiples facettes, riche en trésors : interpréter cette complexité à travers la nourriture et la musique est une façon unique et innovante de connaître la capitale sarde, en captant son âme véritable et authentique.



Le marché de San Benedetto est l'un des plus grands marchés civiques d'Europe, avec une zone spécifique dédiée au poisson qui est constamment approvisionnée par les pêcheurs locaux : sa visite est une expérience unique et un voyage dans les mers les plus profondes de la Méditerranée.

L'excursion sera complétée par la connaissance d'un patrimoine de la tradition musicale sarde, l'instrument launeddas : il sera possible d'assister à la fabrication originale de ces instruments et à un petit concert privé.

DESCRIPTION DE L'EXCURSION

Après un tour panoramique de la ville, accompagné par un chef professionnel, vous vous promènerez parmi les étals du marché San Benedetto, à la découverte des produits typiques tels que les fromages, les charcuteries, les vins, le pain typique, le poisson, la viande, les fruits et légumes, les sucreries et bien d'autres encore qui caractérisent la région de Cagliari. Avec le chef cuisinier, des produits spéciaux seront choisis et ensuite transformés en plats avec les invités.

Au marché, il y aura également une dégustation de fromage, qui permettra de faire un tour virtuel de l'île à travers le produit sarde le plus important.

Après la dégustation, le groupe se rendra à la Citadelle du Musée où, à l'intérieur du musée ethnographique, un professeur expert offrira aux personnes présentes les secrets des launeddas, un instrument à vent typique du sud de la Sardaigne et l'un des plus anciens de la Méditerranée : sous la direction compétente d'un ethnomusicologue, ils se mettront au diapason de l'instrument, en apprenant à connaître ses caractéristiques, son utilisation, ses sons et mélodies, pour finalement assister à un concert privé.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

Pour assurer le récit complet du thème de l'excursion et la compréhension totale du parcours « espace-temps », un guide qualifié (archéologue) se joindra au groupe pour l'accompagner tout au long de la journée.

CONTACT :

Dott.ssa Giuseppina Scorrano

Responsabile Settore Promozione Turismo

Centro Servizi Promozionali per le Imprese
Azienda Speciale della Camera di Commercio di Cagliari

Largo Carlo Felice 66 - 09126 Cagliari

Tel. +39 070 60512330

Email: turismo@csimprese.it

Web: www.csimprese.it





By



UNE ESCAPADE ÉCOLOGIQUE ET DE BIEN-ÊTRE SUR L'ÎLE DE PORQUEROLLES

AU DÉPART DE CAVALAIRE, LE LAVANDOU, TOULON/LA SEYNE-SUR-MER

Journée entière

VAR PROVENCE

LOISIRS
—
NATURE
—
BIEN-ÊTRE
—
CULTURE



● TYPE D'EXCURSION

- Excursion d'une journée
- Loisirs, nature, bien-être, culture
- **VIP TOUR** | **MOYENS GROUPES** | GRAND GROUPE

● TYPE DE PUBLIC

- Tout âges

● DURÉE

- Env. 6 heures

● LOCALISATION

- Porquerolles
- **Port d'escale** : Le Lavandou, Toulon/La Seyne-sur-Mer, Cavalaire



© OpenStreetMap contributors



DÉCOUVREZ LES MERVEILLES NATURELLES DE L'ÎLE DE PORQUEROLLES

Charlotte, votre guide passionnée de nature, vous attendra à la Tour Fondue, à Hyères, pour faire la traversée en bateau jusqu'à Porquerolles. À travers les sentiers au cœur du maquis, vous découvrirez les paysages authentiques façonnés par des siècles d'histoire avec ses forts, son moulin, son phare. Vous aurez l'occasion de visiter le fort Sainte Agathe lors d'une visite privative qui vous permettra de découvrir ses expositions temporaires et de profiter d'une vue panoramique depuis sa terrasse. Tout au long de cette balade, vous découvrirez de nombreuses espèces d'arbres sur un espace protégé au cœur d'une des îles les plus belles de France métropolitaine.

OFFREZ-VOUS UN INSTANT BIEN-ÊTRE

Au cours de la journée, vous ferez un arrêt sur la plage pour une séance de réflexologie plantaire¹ ou de Qi Gong² pour vous relaxer, relâcher vos tensions, activer vos ressources positives, prendre conscience de votre respiration et de votre corps en mouvement, vous connecter à la nature qui vous entoure et vivre pleinement le moment présent.

UNE EXPÉRIENCE D'ART ET DE NATURE

Porquerolles offre également la possibilité de visiter l'un des lieux les plus uniques d'Europe : La Villa Carmignac, un musée d'art contemporain/pop entouré d'un parc abritant des sculptures géantes et niché dans une forêt de pins. La Villa Carmignac est plus qu'un musée : c'est une expérience.

En entrant dans la galerie, les visiteurs sont accueillis avec une tisane avant de se lancer dans une visite pieds nus où seules 50 personnes à la fois ont le privilège de découvrir près de 250 œuvres d'art, dont des pièces majeures d'Andy Warhol, Jean-Michel Basquiat, Roy Lichtenstein et Gerhard Richter ainsi que de nombreux jeunes artistes talentueux.



INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

- Visite avec guide bénéficiant de la marque « **Esprit Parc** », marque des Parcs Nationaux Français.
- Petite collation prévue pendant le parcours.
- Le déjeuner au restaurant inclut un plat et un dessert (hors boissons).

CONTACT :



Var Provence Cruise Club

Julie Bensadoun

04 94 22 80 60 - 06 01 19 12 61

julie.bensadoun@var.cci.fr

By





By



BALADE EN CALÈCHE À TRAVERS LA VIGNE ET EN FORÊT POUR LES ÉPICURIENS AMOUREUX DE NATURE

DE TOULON, LA SEYNE-SUR-MER, SANARY, BANDOL

Demi-journée



VAR PROVENCE

LOISIRS
—
NATURE
—
VIN

TYPE D'EXCURSION

- Excursion d'une demi-journée
- Loisirs, nature, vin
- **VIP TOUR** | **MOYENS GROUPES** |
GRANDS GROUPES

TYPE DE PUBLIC

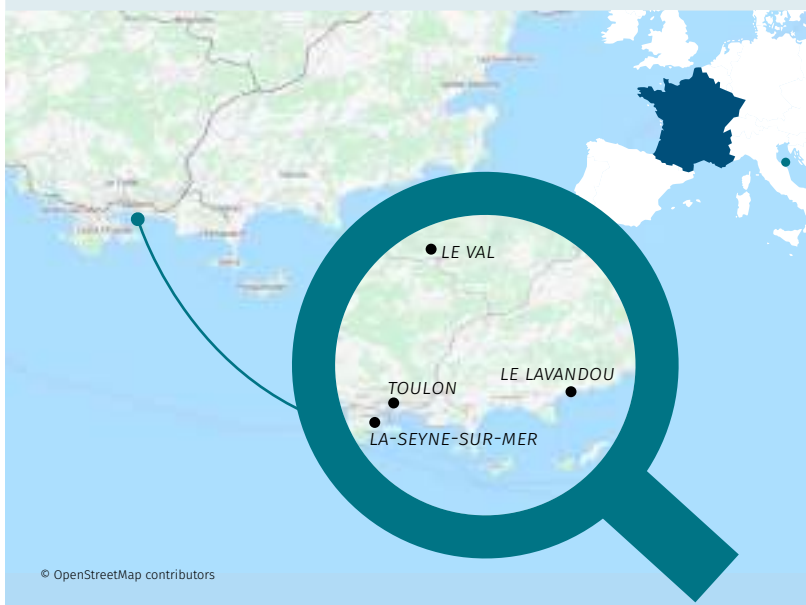
- **Tout âge, familles**

DURÉE

- Env. **3 heures**

LOCALISATION

- **Le Val** : Château de Fontainebleau en Provence
- **Ports d'escale les plus proches** : Toulon, La Seyne-sur-Mer, Sanary-sur-Mer, Bandol
- **Durée du trajet** : 1h10



UNE BALADE EN CALÈCHE AU PLUS PRÈS DE LA NATURE

Sept superbes chevaux dont cinq puissants franc-comtois animent une activité ancienne et peu répandue : l'attelage. En amoureux, en famille ou entre amis, montez à bord de la calèche pour une promenade à travers vignes, forêts, restanques, rivières... Un cheminement champêtre autour de magnifiques hameaux provençaux, et au plus proche de la nature.

Disponible en juin (samedi), en juillet (mercredi et samedi) et en août (mercredi et samedi).



DÉGUSTATION ET INITIATION À L'ŒNOLOGIE

Entrez dans les caves bien gardées du Château Fontainebleau, découvrez les méthodes de vinification, le savoir-faire vigneron et initiez-vous aux secrets de l'agriculture biologique et biodynamique. Laissez-vous guider par une équipe de professionnels lors d'une séance de dégustation complète, et appréhendez les secrets et caractères des différentes cuvées du domaine.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

- De **mai à août**, ouvert tous les jours de **10h00 à 19h00**
- La visite de chais, l'initiation à l'œnologie ainsi que la dégustation ont lieu tous les jours **sur réservation**
- **Durée** de la balade en calèche : une demi-heure.
Capacité : 6 personnes

CONTACT :



Var Provence Cruise Club

Julie Bensadoun

04 94 22 80 60 - 06 01 19 12 61

julie.bensadoun@var.cci.fr

By





By



UNE PROMENADE INOUBLIABLE EN VÉLO ÉLECTRIQUE DANS LES CHAMPS DE LAVANDE DE VALENSOLE, UN TRÉSOR PROVENÇAL

DE TOULON, LA SEYNE-SUR-MER

Journée entière



VAR PROVENCE

LOISIRS
—
NATURE
—
SPORT

● TYPE D'EXCURSION

- Excursion d'une journée
- Loisirs, nature, sport
- **VIP TOUR** | **MOYENS GROUPES** |
GRANDS GROUPES

● TYPE DE PUBLIC

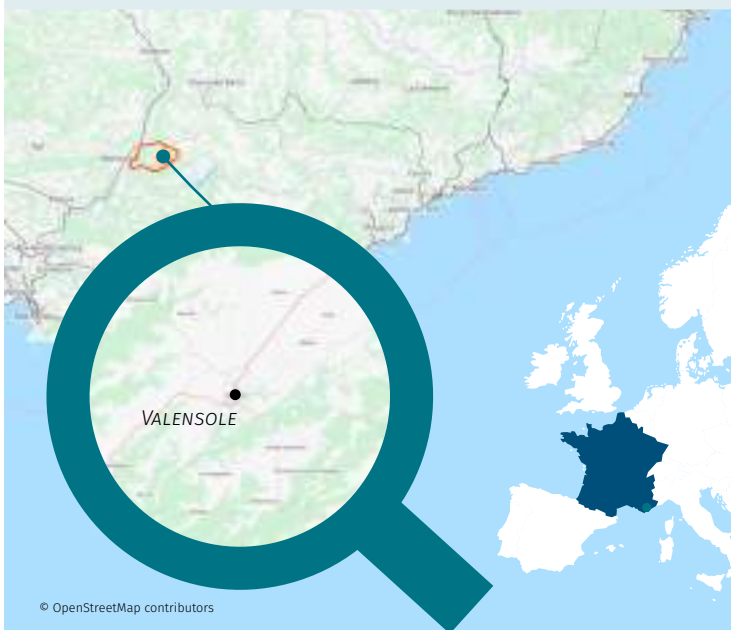
- Tout âge, familles

● DURÉE

- Env. 6 heures

● LOCALISATION

- Valensole
- Ports d'escale les plus proches :
Toulon, La Seyne-sur-Mer



© OpenStreetMap contributors

ÉVEILLER VOS SENS

Partez à la découverte de l'usine de L'OCCITANE et de son musée à travers une visite guidée au cœur de la Provence. Créée en 1976, L'OCCITANE en Provence développe des soins aux huiles essentielles et des parfums naturels élaborés selon les principes de la phytothérapie et de l'aromathérapie. Offrez-vous une balade sensorielle au cœur d'espèces sauvages et cultivées pour découvrir les plantes aromatiques et médicinales typiquement méditerranéennes, utilisées dans les soins et parfums de L'OCCITANE en Provence.



BALADE EN VÉLO ÉLECTRIQUE DANS LES CHAMPS DE LAVANDE

Cette balade en vélo électrique restera à jamais encreée dans votre mémoire ! Le parfum de la lavande, les tons de bleus et violets à perte de vue, respirer l'air frais de la campagne provençale en pédalant doucement et en savourant cette ambiance champêtre unique ! Cette balade dans la campagne Provençale se fera tout en douceur.

Un joli panier de produits gastronomiques locaux et artisanaux de qualité vous sera proposé à déguster sans modération au milieu des champs de lavande.

Venez découvrir les propriétés naturelles apaisantes de la Lavande, le symbole par excellence de la Provence.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

- Période de floraison **ente mi-juin et mi-juillet**
- L'usine est ouverte **du lundi au vendredi. Ouverture exceptionnelle le dimanche*** en juillet et en août. Visites guidées sur inscription. (*Usine sans activité)
- Prévoir une tenue décontractée pour la balade en Vélo électrique

CONTACT :



Var Provence Cruise Club
Julie Bensadoun
 04 94 22 80 60 - 06 01 19 12 61
 julie.bensadoun@var.cci.fr

By



Chambre de Commerce
et d'Industrie
de Corse

JARDINS EXTRAORDINAIRES ET PATRIMOINE NATUREL CORSE

Journée entière

Promenez-vous dans le patrimoine naturel de la Corse et de la Méditerranée pour comprendre leur évolution au fil du temps et apprenez à utiliser le meilleur de la nature avec les producteurs d'huiles essentielles et de cosmétiques biologiques.



CORSE

ACTIVITÉS
PLEIN AIR
—
ŒNOGASTRONOMIE
LOCALE
—
CULTURE

TYPE D'EXCURSION

- Excursion d'une demi-journée
- Domaines concernés : Éco-culture, nature, produits biologiques
- Port d'escale : Bastia
 - > Heure de débarquement : 08h30
 - > Heure d'embarquement : 16h00
- MAX. 15 PERSONNES

TYPE DE PUBLIC

- Groupe d'âge : JEUNES | ADULTES | SENIORS
- Cibles : SINGLE | COUPLES | FAMILLES

DURÉE

- Env. 7 heures

LOCALISATION

- 1^{er} site : Taglio-Isolaccio
DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE L'EXCURSION : 35 km, 50 min
- Moment de rafraîchissement : San Nicolao
DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE L'EXCURSION : 9 km, 15 min
- 🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité



© OpenStreetMap contributors

DESCRIPTION DE L'EXCURSION

Les sites d'excursion sont tous deux situés sur la zone appelée « Costa Orientale », une zone côtière au sud de Bastia.

La « Ferme Bordeo » est située à San Nicolao di Moriani (50 minutes de Bastia) et le Parc Galea est situé à Taglio-Isolaccio (40 minutes de Bastia).

Cette région est traditionnellement une région agricole avec de nombreuses cultures différentes : agrumes, kiwis, vignobles, melons... Ces dernières années, plusieurs plantes ont également été cultivées pour la production d'huiles essentielles en culture biologique.



DESCRIPTION DE L'EXCURSION

Nous commençons par la visite du Parc Galea qui explique de manière originale, interactive et ludique, l'histoire de la Corse : ils sont là sur 9 hectares de musées multimédia, de jardins paysagers, d'expositions culturelles et de sentiers sensoriels.

Ensuite, vous prenez la direction de la ferme Ferme Bordeo - Essences Naturelles Corses : après une dégustation de produits du jardin associés à leurs huiles essentielles, il vous est proposé de visiter le jardin botanique et de faire un «atelier» pour fabriquer votre propre produit cosmétique.

Deuxième proposition : Vous pouvez également scinder la journée et proposer 2 demi-journées distinctes avec le Parc Galea en 3h30 (transport inclus) et la Ferme Bordeo - Essences Naturelles en 4h30 (30 minutes de visite, 30 minutes de dégustation et 1 heure d'atelier, 30 minutes libres).

Distance Port de Bastia - St Nicolas (Essences Naturelles Corses) : 50 minutes / 1 heure en bus sur route nationale)

Le croisiériste quitte Essences Naturelles Corses avec le produit qu'il a fabriqué.

CONTACT :



Chambre de commerce et d'industrie
territoriale de Haute-Corse

Anne-Marie Spinosi

Tel : 04.95.55.25.11

Fax : 04.95.55.25.01

www.bastia.port.fr

Chambre de Commerce
et d'Industrie
de Corse

SAVONNERIE ARTISANALE, APICULTEUR ET VIGNERON :

UN TOUR DES SENS A PATRIMONIO

Demi-journée



TYPE D'EXCURSION

→ Excursion d'une demi-journée

→ Domaines concernés : Nourriture, Vin, Produits biologiques

→ Port d'escale : Bastia

> Heure de débarquement : 08h30

> Heure d'embarquement : 12h30

→ MAX 15 PERSONNES

Moyens de transport utilisés : Mini-bus

TYPE DE PUBLIC

→ Groupe d'âge : JEUNES | ADULTES | SENIORS

→ Cibles : SINGLE | COUPLES | FAMILLES

DURÉE

→ Env. 4 heures

LOCALISATION

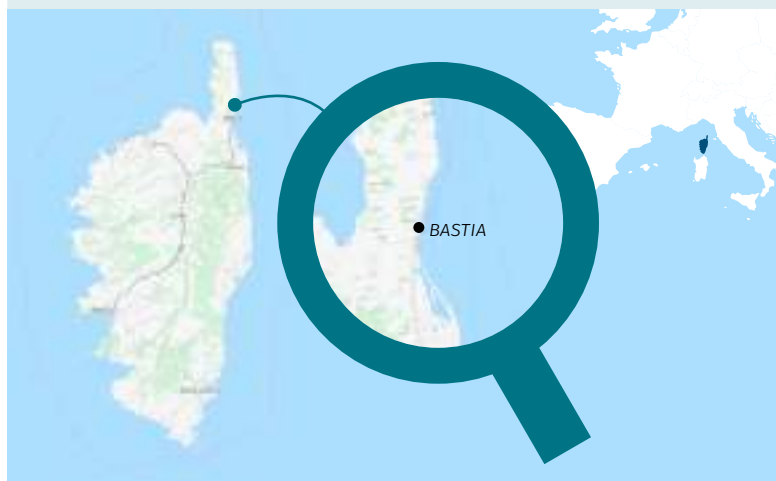
→ Patrimoine

DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE L'EXCURSION : 20 kms, 30 min

→ 1^{er} site : visite de la Savonnerie du Nebbiu, une savonnerie artisanale, travaillant les plantes corse.

→ 2^e site : visite de l'atelier et dégustation de miel chez Pierre Carli, apiculteur voisin.

→ 3^e site : à quelques centaines de mètres, le domaine Stéphanie Olmeta vous accueille pour une visite et dégustation de ses cuvées.



ZONE D'EXCURSION

Au départ de Bastia, direction le village de Patrimonio à une vingtaine de kilomètres de là, dans la région du Nebbiu pour une excursion en 1/2 journée.



DESCRIPTION DE L'EXCURSION

Moins d'une demi-heure de trajet suffit de Bastia pour arriver au petit village de Patrimonio, réputée pour la qualité de ses vins. C'est là que s'est installée la Savonnerie du Nebbiu, savonnerie artisanale bio, qui utilise notamment les plantes corses (immortelle, myrte...) mais aussi le raisin de Patriminio pour créer des produits bio de grande qualité, saponifiés à froid. Direction ensuite l'atelier de Pierre Carli, l'apiculteur voisin qui au gré des saisons, déplace ses ruches dans le maquis corse pour proposer toute une gamme de miels, du plus doux au plus corsé. Après la visite de l'atelier, une dégustation est proposée pour découvrir la palette des goûts et des saveurs de miels produits.

Enfin, on ne peut pas quitter le village de Patrimonio sans goûter à son vin: son terroir argilo-calcaire fournit des vins servis sur les plus grandes tables. A noter qu'au sein de l'AOP Patrimonio, la grande majorité des domaines sont en production biologique ou en phase de transition. C'est le cas de Stéphanie Olmeta, qui produit son vin bio sur 8 hectares ayant appartenu à sa grand-père. Ses vignes sont travaillées de manière traditionnelle et les vendanges sont faites à la main. Dans sa jolie boutique, Stéphanie Olmeta vous fera goûter ses différentes cuvées.

CONTACT :



Chambre de commerce et d'industrie
territoriale de Haute-Corse

Anne-Marie Spinosi

Tel : 04.95.55.25.11

Fax : 04.95.55.25.01

www.bastia.port.fr



LE NECTAR DES DIEUX DES MYSTÈRES DE LA CIVILISATION ÉTRUSQUE À L'ARCHITECTURE DES CAVES DE L'AUTEUR

Journée entière

RÉGION DE TOSCANE



ACTIVITÉS
PLEIN AIR
—
ŒNOGASTRONOMIE
LOCALE
—
MODE DE
TRANSPORT DOUX

TYPE D'EXCURSION

→ Excursion d'une journée

→ Domaines concernés : Éco-culturel et œnogastronomie

→ Port d'escale : Porto S. Stefano
 > Heure de débarquement : 09h00
 > Heure d'embarquement : 16h30

→ 16 - 20 PERSONNES

Moyens de transport utilisés : bus

TYPE DE PUBLIC

→ Groupe d'âge : JEUNES | ADULTES | SENIORS

→ Cibles : SINGLE | COUPLES | FAMILLES | PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

DURÉE

→ Env. 7 heures 30

LOCALISATION

→ 1^{er} site : Vetulonia

DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE L'EXCURSION : 72 km, 1h

ACCESSIBILITÉ : Facile

🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité

→ Moment de rafraîchissement :

Rocca di Frassinello (30 min)

DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE L'EXCURSION : 14,6 km, 25 min

DISTANCE DU PORT D'ESCALE : 72,5 km, 1h min.

ACCESSIBILITÉ : Facile

🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité

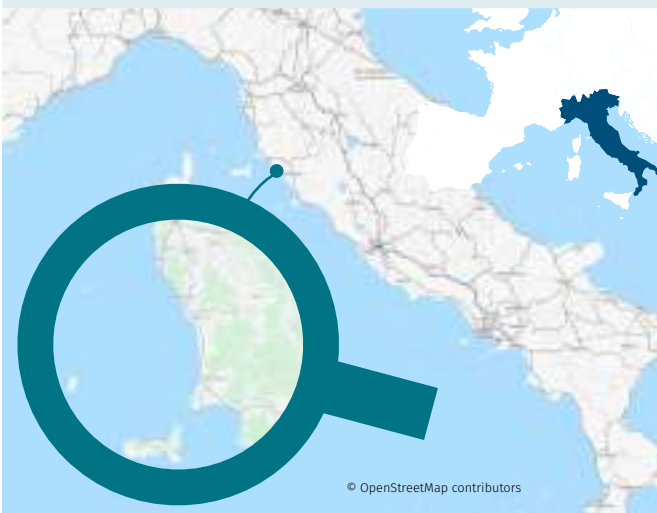
→ Moment de rafraîchissement :

Rocca di Frassinello (30 min)

DISTANCE DU PORT D'ESCALE : 72,5 km, 1h min.

ACCESSIBILITÉ : Facile

🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité



ZONE D'EXCURSION

L'excursion se déroule sur les premières pentes des collines métallifères de Grosseto, entre l'ancienne ville étrusque de Vetulonia et la cave moderne de Rocca di Frassinello, conçue par Renzo Piano. Dans un cadre naturel caractérisé par des collines méditerranéennes vallonnées, des oliveraies et des vignobles, le visiteur aura l'occasion de vivre un voyage « le long de 3000 ans » en suivant le fil rouge tracé par le nectar des Dieux.



DESCRIPTION DE L'EXCURSION

Au départ de Porto Santo Stefano, vous rejoignez Vetulonia, un petit village médiéval niché au cœur de la Maremma. Pendant des siècles, Vetulonia a été une ville célèbre de la Dodécapole étrusque, une puissance économique, politique et artistique dont les traces ont été complètement perdues au cours de l'histoire.

Ce n'est qu'en 1880 que les trouvailles mises au jour à la suite des campagnes de recherche menées par Isidoro Falchi « un médecin au service de l'archéologie » ont prouvé sans l'ombre d'un doute que l'ancienne et mystérieuse cité avait été redécouverte. Les visiteurs peuvent donc découvrir la « cité perdue » en visitant le musée étrusque, dont les collections sont soigneusement conservées. En plus de la visite traditionnelle du musée, il est également possible de vivre l'expérience unique de l'atelier multisensoriel « Appuntamento al Buio » (rendez-vous dans l'obscurité) : les yeux bandés, le visiteur peut être le protagoniste d'un moment de connaissance tout à fait intime et personnel, au cours duquel il entrera en contact avec certaines des pièces exposées, en découvrant leurs caractéristiques à travers des sens jusqu'alors inexplorés comme le toucher, le goût et l'odorat, stimulés grâce aux parfums et aux essences communes au monde antique.

De là, en suivant ce fil conducteur, nous nous rendrons au domaine viticole voisin de Rocca di Frassinello où, après un déjeuner léger, les visiteurs pourront visiter ce que le magazine AD Architectural Digest a désigné comme l'un des 14 plus beaux domaines viticoles du monde. À la fin de l'excursion, le visiteur peut compléter l'expérience en dégustant du vin « all'etrusca » dans les salles évocatrices consacrées à l'exposition « Gli Etruschi e il Vino a Rocca di Frassinello ».

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

Afin de garantir une narration complète du thème de l'excursion et une bonne compréhension du parcours « espace-temps », un guide qualifié (archéologue) se joindra au groupe et l'accompagnera tout au long de la journée.

CONTACT :



Camera di commercio maremma e tirreno
Servizio Promozione e sviluppo economico

Luca Bilotti

Tel : +39 0564 430212

www.lg.camcom.gov.it



ENTRE TERRE ET MER : LA LAGUNE D'ORBETELLO

Journée entière

RÉGION DE TOSCANE



ACTIVITÉS
PLEIN AIR
SITE NATUREL
REMARQUABLE
MODE DE
TRANSPORT DOUX

TYPE D'EXCURSION

- **Excursion d'une journée**
- **Domaines concernés :** Éco-culturel et œnogastronomie
- **Port d'escale :** Porto S.Stefano
 - > **Heure de débarquement :** 10h00
 - > **Heure d'embarquement :** 16h30
- **21 - 25 PERSONNES**

Moyens de transport utilisés :
bus, bateau

TYPE DE PUBLIC

- **Groupe d'âge :** JEUNES | ADULTES | SENIORS
- **Cibles :** SINGLE | COUPLES | FAMILLES

DURÉE

- Env. **6 heures 30**

LOCALISATION

- **1^{er} site :** Laguna di Orbetello et Peschiera di Santa Liberata

DISTANCE DU PORT D'ESCALE :

11,1 km, 20 min

ACCESSIBILITÉ : Facile

🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité

- **2^e site :** Fortezza Spagnola, Porto Santo Stefano

DISTANCE DU PORT D'ESCALE :

11,1 km, 20 min

ACCESSIBILITÉ : Facile

🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité



ZONE D'EXCURSION

L'excursion se déroule dans la zone d'Orbetello, à quelques kilomètres du port de Porto Santo Stefano. Cette splendide zone est en grande partie recouverte d'un maquis méditerranéen odorant, dominé par le 635 mètres du Mont Argentario. Trois minces langues de sable, qui entourent la réserve ornithologique de l'oasis WWF Laguna di Orbetello, relient le promontoire de l'Argentario à la côte et offrent aux visiteurs un cadre enchanteur. Ici, les visiteurs peuvent s'approcher de l'écosystème délicat de la lagune, accompagner les hommes qui y travaillent depuis toujours, goûter les excellences du territoire et comprendre la manière dont la terre et la mer s'interfèrent et se façonnent mutuellement depuis des siècles.



DESCRIPTION DE L'EXCURSION

Après un transfert rapide du port de Santo Stefano, la journée commence par une sortie en bateau sur la lagune d'Orbetello en compagnie des pêcheurs, gardiens de la lagune et héritiers d'une longue tradition dans l'art de la pêche et du traitement du poisson. En leur compagnie, les visiteurs découvriront la faune et les paysages de la zone protégée et les secrets anciens de leur métier, transmis de génération en génération. Cette visite sera suivie de celle de la Peschiera di Santa Liberata, le plus grand et le plus complexe des viviers de la lagune, où les visiteurs pourront mieux comprendre le délicat équilibre naturel de la zone et le rôle complexe des pêcheurs en tant que gardiens.

Pour compléter cette expérience, une pause rafraîchissante aura lieu au centre de dégustation de la coopérative des pêcheurs d'Orbetello, où les visiteurs pourront goûter et acheter les meilleurs produits de la lagune, dont la qualité et la durabilité sont certifiées par le label Slow Food.

Ensuite, de retour sur le promontoire de l'Argentario, vous emprunterez la pittoresque Via Panoramica en bus et terminerez la journée par une visite de la forteresse espagnole et de ses expositions permanentes «Memorie Sommerse» et « Maestri d'Ascia », couronnant une riche expérience consacrée au rapport entre l'homme et la mer.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

Toute l'excursion sera accompagnée par les opérateurs de la Cooperativa Pescatori di Orbetello et par du personnel qualifié multilingue avec le titre professionnel de guide touristique et environnemental.

CONTACT :



Camera di commercio maremma e tirreno
Servizio Promozione e sviluppo economico

Luca Bilotti
Tel : +39 0564 430212
www.lg.camcom.gov.it



LIVOURNE, LA VILLE, SA MER

Journée entière

RÉGION DE TOSCANE

LOISIRS
—
CULTURE
—
GASTRONOMIE



TYPE D'EXCURSION

- Excursion d'une journée
- Domaines concernés : Éco-culturel et œnogastronomie
- Port d'escale : Livorno
 - > Heure de débarquement : 9h30
 - > Heure d'embarquement : 16h00
- Moyens de transport utilisés : parcours à pied, bateau
- **MAX 25 PERSONNES**

TYPE DE PUBLIC

- Groupe d'âge : **JEUNES** | **ADULTES** | **SENIORS**
- Cibles : **SINGLE** | **COUPLES** | **FAMILLES**

DURÉE

- Env. **6 heures 30**

LOCALISATION

- **1^{er} site** : Mercato delle Vettovaglie - durée : 1h30

DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE

L'EXCURSION : 750 m, 5 min

DISTANCE DU PORT D'ESCALE :

1,2 km, 8 min

ACCESSIBILITÉ : Facile

🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité

→ 2^e site : Museo della Città

DISTANCE DU LIEU DE

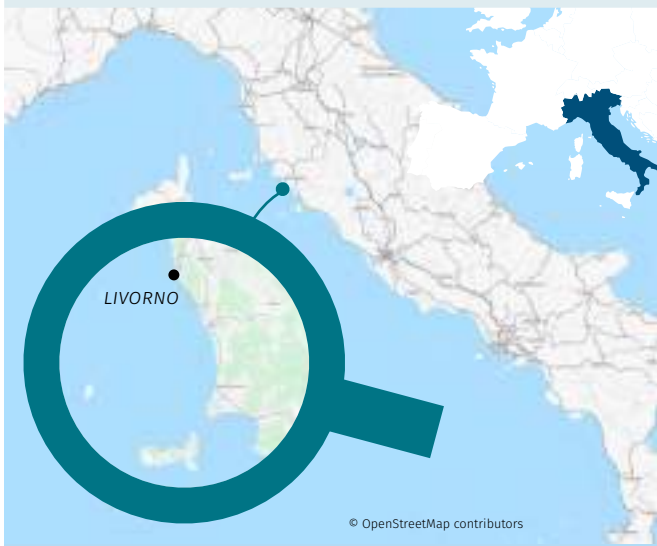
RAFRAÎCHISSEMENT : 900 m, 11 min

DISTANCE DU PORT D'ESCALE :

400 m, 5 min

ACCESSIBILITÉ : Facile

🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité



ZONE D'EXCURSION

Livourne, qui est devenue une ville en 1606 par la volonté de la famille Médicis, a toujours été une oasis d'accueil pour tous les persécutés religieux, politiques ou raciaux qui l'ont enrichie de l'entreprise et des coutumes des cultures les plus diverses. Une ville inextricablement liée à la mer, qui fait partie intégrante de sa vie, avec une belle promenade entre jardins, plantes odorantes et kiosques, les élégants établissements de bains, le port et ses activités.

Le patrimoine artistique de ses églises des XVII^e et XVIII^e siècles, son architecture Art nouveau et les élégantes villas où séjournèrent des personnalités de renommée internationale font de la ville livournoise, berceau d'Amedeo Modigliani, Pietro Mascagni, Giovanni Fattori et Francesco Domenico Guerrazzi, un centre à découvrir.



DESCRIPTION DE L'EXCURSION

La journée commence à 10h00 avec le **Tour des Fossés** en bateau, une excursion touristique-culturelle fascinante qui permet de découvrir la ville de Livourne depuis les canaux de la Renaissance. Le parcours traverse la vieille ville, retraçant les anciens lieux de travail portuaire et maritime et amenant le visiteur à découvrir l'identité la plus intime de cette ville de la mer.

Une découverte qui se poursuit une fois descendu du bateau, avec la visite d'une des anciennes caves de pêcheurs qui s'ouvrent au bord de l'eau le long des canaux. De là, nous continuerons par une promenade le long de la Via della Madonna, une rue qui, avec la présence de pas moins de trois églises nationales, constitue un unicum européen historico-religieux, symbole du cosmopolitisme qui a caractérisé la ville de Livourne pendant plus de trois siècles.

Vous rejoindrez ensuite le magnifique marché couvert, un cadre évocateur et coloré pour découvrir et déguster les produits typiques de la gastronomie livournaise.

Après une pause déjeuner libre, au cours de laquelle les visiteurs peuvent choisir entre un repas informel à l'intérieur du marché ou une expérience gastronomique plus traditionnelle dans l'un des restaurants caractéristiques de la région, la journée se termine par une promenade dans le **quartier historique de Venezia** et une visite du **Museo della Città** où, à travers des objets, des images, des installations et des supports multimédias, les visiteurs peuvent retracer l'histoire de Livourne, dans un « voyage » évocateur à travers le temps pour retrouver sa mémoire, de l'antiquité la plus lointaine aux chefs-d'œuvre les plus récents de l'art contemporain.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

Toute l'excursion sera conduite par un personnel multilingue qualifié ayant le titre professionnel de guide touristique. Au cours de la visite, des lieux inédites à fort impact émotionnel sont visités avec la participation des habitants locaux qui offrent une contribution importante en impliquant directement les participants et en racontant de manière émotionnelle la vie et l'histoire locales.

CONTACT :



Camera di commercio maremma e tirreno
Servizio Promozione e sviluppo economico

Luca Bilotti
Tel : +39 0564 430212
www.lg.camcom.gov.it



ROCCA DI SAN SILVERSTRO : LA ROUTE DU FER ENTRE L'ARCHÉOLOGIE ET LA NATURE

Journée entière

RÉGION DE TOSCANE

CULTURE
—
ARCHÉOLOGIE
—
ACTIVITÉ EN
PLEIN AIR

TYPE D'EXCURSION

- Excursion d'une journée
- Domaines concernés : Éco-culturel
- Port d'escale : Livorno
 - > Heure de débarquement : 9h00
 - > Heure d'embarquement : 16h30

Moyens de transport utilisés : bus + parcours à pied

→ MAX 25 PERSONNES

TYPE DE PUBLIC

- Groupe d'âge : JEUNES | ADULTES
- Cibles : SINGLE | COUPLES | FAMILLES

DURÉE

→ Env. 7 heures 30

LOCALISATION

- 1^{er} site : Parco Archeominerario Rocca di San Silverstro
- DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE L'EXCURSION** : 70,5 km, 1h
- ACCESSIBILITÉ** : Moyen

→ **Moment de rafraîchissement** : Restaurant of Parco Archeominerario Rocca di San Silverstro

DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE

L'EXCURSION : 2 km, 30 min

DISTANCE DU PORT D'ESCALE : 70,5 km, 1h

ACCESSIBILITÉ : Moyen

🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité

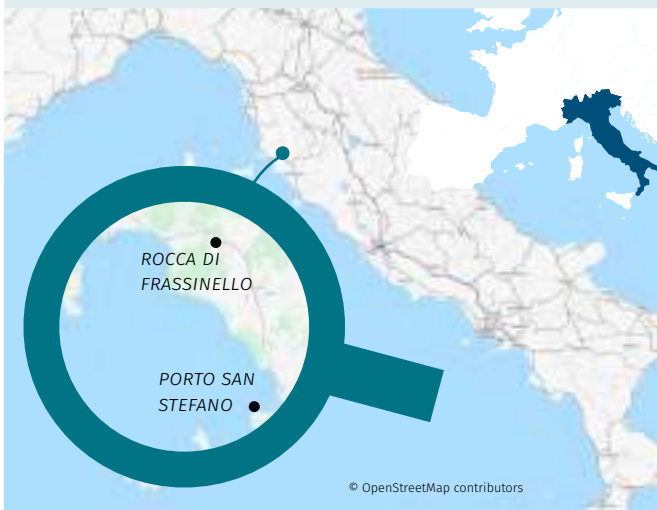
- 2^e site : Temperino Mine, Parco Archeominerario Rocca di San Silverstro
- Adjacent au lieu de rafraîchissement

DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE

L'EXCURSION : 75 km, 1h

ACCESSIBILITÉ : Moyen

🏢 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité



ZONE D'EXCURSION

L'excursion se déroule entièrement sur le territoire du parc archéo-minéral de la Rocca di San Silverstro.

Situé derrière Campiglia Marittima et le promontoire de Piombino, le parc couvre une superficie d'environ 450 hectares. Les sentiers de visite serpentent à travers des musées, des galeries minières, un village médiéval de mineurs et de fondeurs fondé il y a environ mille ans, et des chemins d'intérêt historique, archéologique, géologique et naturaliste, accompagnant le visiteur à découvrir l'évolution des techniques de recherche et d'extraction des minéraux, ainsi que la beauté et la fascination du monde souterrain.



DESCRIPTION DE L'EXCURSION

L'itinéraire part de l'escale de Livourne. Après un transfert en bus d'environ une heure, nous atteignons l'entrée du parc archéo-minéral d'où, avec une marche d'environ une demi-heure, nous arrivons à la **forteresse médiévale de San Silvestro**. La visite du château, qui a été entièrement fouillé et qui est l'un des sites qui ont vu naître l'archéologie médiévale en Italie, sera rendue unique non seulement par le merveilleux paysage du parc et la beauté du site, mais aussi par la possibilité de visiter de près un véritable chantier médiéval, reconstitué grâce à l'archéologie expérimentale, où les intéressés pourront vivre de près les activités et les gestes de la vie quotidienne du haut Moyen Âge, de l'équarrissage des pierres au tir à l'arc, de la cuisson du pain à la préparation du mortier.

Après une courte pause déjeuner au restaurant du parc, l'itinéraire se poursuit par la **visite de la mine Temperino**. La galerie de 360 mètres de long, qui peut être visitée, est l'une des rares où il est encore possible de comparer les techniques minières anciennes et modernes. Équipés de casques, les visiteurs découvriront un large éventail de roches et de minéraux provenant des gisements métallifères de la région de Campigliese et des traces du travail des mineurs, rappelant le dur labeur d'une profession aujourd'hui presque disparue.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

Du débarquement jusqu'au retour au port, les visiteurs seront accompagnés par l'un des archéologues qui ont fouillé le site et mis en place le chantier d'archéologie expérimentale.

CONTACT :



Camera di commercio maremma e tirreno
Servizio Promozione e sviluppo economico

Luca Bilotti
Tel : +39 0564 430212
www.lg.camcom.gov.it



LA TONNARELLA DE CAMOGLI : UNE EXPÉRIENCE ÉMOTIONNELLE HORS DU TEMPS

Journée entière

LIGURIE

ACTIVITÉ EN
PLEIN AIR

CULTURE
LOCALE

NATURE

TYPE D'EXCURSION

→ Excursion d'une journée

→ Domaines concernés : Éco-culture

→ Port d'escale : S. Margherita Ligure

> Heure de débarquement : 08h30

> Heure d'embarquement : 16h30

→ 16-20 PERSONNES

Moyen de transport utilisé : bus de S. Margherita Ligure à Camogli et ensuite embarquement sur des dériveurs ou des goiters

TYPE DE PUBLIC

→ Groupe d'âge : JEUNES | ADULTES | SENIORS

→ Cibles : SINGLE | COUPLES | FAMILLES | PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

LOCALISATION

→ 1^{er} site: Camogli avec embarquement pour Punta Chiappa (Porto Pidocchio)

DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE

L'EXCURSION : 8,9 km, 19 min

ACCESSIBILITÉ : Moyen

🏪 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité

→ Moment de rafraîchissement : Porto Pidocchio (1h)

DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE

L'EXCURSION : 5 km, 20 min

DISTANCE DU PORT D'ESCALE :

13 km, 40 min

ACCESSIBILITÉ : Moyen

🏪 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité

→ APRÈS UN MOMENT DE RAFFRAÎCHISSEMENT, POSSIBILITÉ DE TERMINER L'EXCURSION EN RETOURNANT À CAMOGLI

→ 2^e site: San Fruttuoso di Camogli

DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE

L'EXCURSION : 2 milles nautiques,

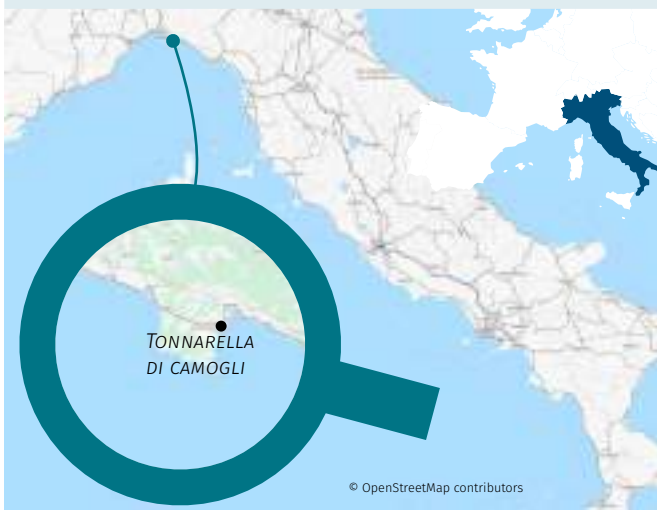
15 min

DISTANCE DU PORT D'ESCALE : 18 km,

60 min

ACCESSIBILITÉ : Moyen

🏪 Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité



ZONE D'EXCURSION

L'excursion se déroule dans la zone marine protégée de Portofino. Créée en 1999, elle comprend les municipalités de Camogli, Portofino et Santa Margherita Ligure et, avec ses 346 hectares, elle est la plus petite d'Italie. L'objectif ambitieux de la zone marine protégée est de sauvegarder la biodiversité et les ressources biologiques marines tout en favorisant les activités économiques locales lorsqu'elles sont compatibles avec les aspects naturels et paysagers de la zone.



Depuis plusieurs années, elle promeut de nouvelles formes de tourisme et sensibilise les usagers à l'importance de la protection de l'environnement, de la préservation de la nature pour les générations futures et du maintien du bon état de l'environnement sous-marin.

Camogli est un beau village de bord de mer, qui surplombe le golfe du Paradis, sur la Riviera ligurienne de Levante. Un village typique de bord de mer caractérisé par de hautes maisons aux couleurs vives qui captivent le regard. Un lieu immergé dans un cadre naturel magnifique qui, depuis des siècles, enchante les touristes du monde entier à la recherche de détente, de culture, de mer et de bonne nourriture.

Porto Pidocchio est un petit port, qui n'abritait autrefois que des entrepôts de pêcheurs, et qui a été baptisé ainsi en raison de sa taille minuscule par le célèbre réalisateur italien Paolucci lors du tournage du film *Preludio D'Amore* avec le tout jeune Vittorio Gassman.

San Fruttuoso di Camogli : une crique profonde entre Camogli et Portofino, dans la côte dentelée du promontoire de Portofino. Ici se dresse la célèbre abbaye de San Fruttuoso di Capodimonte (qui fait partie de la FAI) dans le village de pêcheurs intact du même nom. Après la première présence monastique, le complexe de San Fruttuoso di Capodimonte a été une humble habitation de pêcheurs, souvent un repaire de pirates, puis la propriété des princes Doria pendant des siècles : un lieu absolument unique, où le travail de l'homme s'est intégré avec bonheur à celui de la nature. Dans sa baie se trouve la célèbre statue du Christ de l'abîme, placée au fond de la mer en 1954. Il n'est accessible par aucune route, mais uniquement par la mer ou en suivant un sentier escarpé qui descend de la montagne de Portofino, qui domine le golfe du Paradis.

DESCRIPTION DE L'EXCURSION

La première étape de l'excursion part de Camogli - un ancien village de pêcheurs - avec la route de Porto Pidocchio et va jusqu'à l'étendue de mer du Golfo Paradiso devant S. Nicolò di Capodimonte. Nous nous amarrons près de l'usine Tonnarella pour apprendre ses secrets et observer le travail des pêcheurs qui, aujourd'hui comme il y a 400 ans, perpétuent cette pêche traditionnelle. Lorsque les pêcheurs commencent à remonter leurs filets, nous reprenons la mer en direction de Porto Pidocchio pour visiter le musée de la pêche de Punta Chiappa. Il est possible d'y observer les engins de pêche et autres matériels appartenant aux pêcheurs de Camogli et d'accéder à de vastes archives historiques. Après un arrêt au musée, ceux qui le souhaitent peuvent retourner à l'usine pour la phase finale de la pêche, lorsque les filets sont fermés. L'expérience se termine par la dégustation d'un plat local typique qui a fait l'histoire de la ferme piscicole de Porto Pidocchio.

Après le déjeuner, visite de la baie enchantée de San Fruttuoso et de son abbaye : un monastère bénédictin datant de l'an mille, devenu au fil du temps un repaire de pirates et un village de pêcheurs.

CONTACT :



Centro Ligure per la Produttività Agenzia formativa del Sistema Camerale Ligure e delle Associazioni datoriali di Categoria

Manuela Caramanna

Tel : 010 55087228

Fax : 010 55087230

www.clpge.it



UN MOYEN DE TRANSPORT INSOLITE

POUR PRENDRE LE TEMPS D'ADMIRER LA MAGIE DE GÈNES

Journée entière

LIGURIE



ACTIVITÉS
PLEIN AIR

GÉNOGASTRONOMIE
LOCALE

MODE DE
TRANSPORT DOUX

TYPE D'EXCURSION

- Excursion d'une journée
- Domaines concernés : Éco-Culturel
- Port d'escale : Gênes ou Savone
 - > Heure de débarquement : 08h30
 - > Heure d'embarquement : 16h30
- MAX 15 PERSONNES

TYPE DE PUBLIC

- Groupe d'âge : JEUNES | ADULTES | SENIORS

- Cibles : SINGLE | COUPLES | FAMILLES | PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

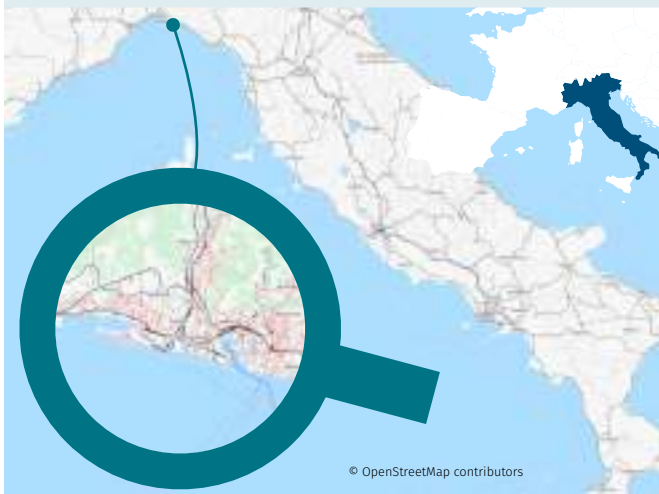
LOCALISATION

- 1^{er} site : Gênes
 - DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE L'EXCURSION : 1 km, 3 min
 - ACCESSIBILITÉ : Facile
- Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité

- Moment de rafraîchissement :

Boccadasse (1h)
DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE L'EXCURSION : 4,7 km, 20 min
DISTANCE DU PORT D'ESCALE : 6,8 km, 40 min
ACCESSIBILITÉ : Moyen

- Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité
- 2^e site : Boccadasse et Gênes centre
ACCESSIBILITÉ : Moyen
- Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité



ZONE D'EXCURSION

Gênes, ville unique en raison de son caractère multiculturel, est célèbre pour les trésors cachés que l'on peut découvrir dans les coins les plus inattendus, dont beaucoup sont moins connus. Bien qu'elle conserve l'âme d'une ville médiévale et accueillante, la ville est bien plus grande qu'on ne le croit au premier abord, et il est Facile, autant que fascinant, de risquer de se perdre parmi ses « caruggi » et ses petites places.



DESCRIPTION DE L'EXCURSION

L'excursion comprend la visite du Centro Storico - la vieille ville médiévale labyrinthique, la plus grande d'Europe - avec la découverte de ses Palazzi et de ses ruelles étroites, les « caruggi » qui grimpent à pic sur les collines dominant la mer de Gênes. Une visite à un atelier de production artisanale de pesto situé dans un coin très caractéristique du centre historique est prévue.

Au cours de la visite, les propriétaires expliqueront comment sont fabriqués leurs produits artisanaux (pesto, huile, etc.), en montrant les techniques traditionnelles d'utilisation d'un mortier et celles d'aujourd'hui, et offriront une dégustation aux invités. Ensuite, toujours grâce aux pousse-pousse, nous nous dirigeons vers Boccadasse, un ancien village de pêcheurs qui conserve encore ses caractéristiques de pêche.

En plein dans Boccadasse, il y aura un moment de rafraîchissement au tourisme ichtyque Boccadasse. Ensuite, nous retournerons au centre de Gênes pour continuer notre visite et visiter certains des ateliers historiques les plus intéressants et caractéristiques.

CONTACT :



Centro Ligure per la Produttività Agenzia formativa del Sistema Camerale Ligure e delle Associazioni datoriali di Categoria

Manuela Caramanna

Tel : 010 55087228

Fax : 010 55087230

www.clpge.it



LES SUPERBES FARINES :

GÊNES, CARREFOUR DE L'ART BLANC MÉDITERRANÉEN

Demi-journée



LIGURIE

ACTIVITÉ CULTURELLE
 ŒNOGASTRONOMIE LOCALE
 MODE DE TRANSPORT DOUX

TYPE D'EXCURSION

- **Demi-journée d'excursion**
- **Domaines concernés :**
Éco-gastronomie
- **Port d'escale :** Gênes ou Savone
 - > **Heure de débarquement :** 09h00
 - > **Heure d'embarquement :** 14h00
- **MAX 15 PERSONNES**

TYPE DE PUBLIC

- **Groupe d'âge :** ADULTES
- **Cibles :** SINGLE | COUPLES | FAMILLES | FOODBLOGGERS

DURÉE

- Env. **4 heures**

LOCALISATION

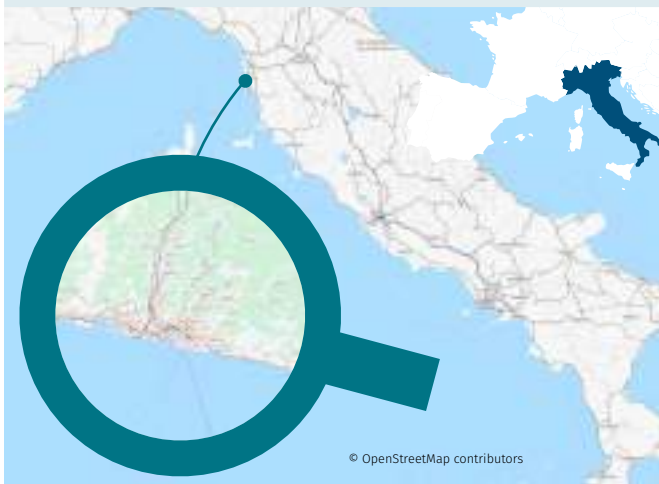
- **1^{er} site :** Centre historique de Gênes
DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE L'EXCURSION : 10-15 min
ACCESSIBILITÉ : Moyen
- Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité
- **2^e site :** Mercato Orientale et ses espaces éducatifs, via XX Settembre, Gênes
DISTANCE DU 1^{ER} SITE DE L'EXCURSION : 2 km, 40 minutes à pied si l'escale est à Gênes

ACCESSIBILITÉ : Moyen

Entreprises/activités commerciales avec des produits d'identité

→ Moment de rafraîchissement :

Cette phase n'est pas nécessaire car elle est déjà incluse dans l'activité centrale proposée par l'excursion. De plus, tant la zone du Marché Oriental que le quartier environnant sont parsemés de commerces alimentaires de toutes sortes (restaurants, trattorias, pizzerias, friteuses, pâtisseries, glaciers...), qui offrent une variété de solutions tant en termes de menu que de gamme de prix.



ZONE D'EXCURSION

L'excursion se déroule dans le célèbre centre historique de Gênes, caractérisé par un patrimoine culturel et architectural et des activités commerciales (anciens marchés couverts, boutiques typiques, rafraîchissements, artisanat...) qui attirent désormais le tourisme du monde entier.



DESCRIPTION DE L'EXCURSION

Une expérience gastronomique et vinicole intense est proposée, visant à faire en sorte que les invités se sentent « génois » le temps d'une journée, en les immergeant dans l'authenticité quotidienne de la vie et du travail dans la ville. Dans les lieux déjà mentionnés au point précédent (toujours accessibles à pied), les touristes pourront se familiariser, dans le cadre d'un atelier gastronomique, avec les ingrédients des principaux produits de boulangerie génois et liguriens (focaccia, farinata, canestrelli, pandolci...) et les déguster, guidés pas à pas par un tableau ad hoc, y compris les accords avec les vins DOC locaux. Le livre de recettes génois et ligurie est également lié à des traditions extrarégionales tout aussi vertueuses, de la Provence à la Corse, en passant par la Sardaigne et la Toscane. Au cours de l'événement, l'importance des produits AOP et des matières premières durables et de qualité (céréales anciennes, farines non raffinées, levain correct, etc.) sera soulignée.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

La proposition suit le modèle consolidé des «gustincontri», nés d'activités pilotes de tourisme expérientiel menées par des experts de la gastronomie et du vin (enseignants et essayistes), des orateurs publics d'excellence et les auteurs de la célèbre plateforme Ligucibario®, le plus large et le plus complet « alphabet du goût » de la gastronomie et du vin de Ligurie. Ce format valorise à la fois les contextes territoriaux de référence et la valeur sapientielle proposée par les activités économiques concernées. Il a déjà été adopté pour les offres touristiques sur le marché par les sociétés d'exploitation touristique.

CONTACT :



Centro Ligure per la Produttività Agenzia formativa del Sistema Camerale Ligure e delle Associazioni datoriali di Categoria

Manuela Caramanna

Tel : 010 55087228

Fax : 010 55087230

www.clpge.it

CONTACTS

Chef de file du projet

Giuseppina Scorrano

Head of Tourism Promotion Sector
Centro Servizi Promozionali per le Imprese
Azienda Speciale della Camera di Commercio di Cagliari
Largo Carlo Felice 66 - 09126 Cagliari
+39 070 60512330
turismo@csimprese.it
www.csimprese.it

Équipe de communication



Elena TONON

ItinERA Communication Officer
+33 4 94 22 88 37
elena.tonon@var.cci.fr



Julie BENSADOUN

Chargée de mission / Project Manager
VAR PROVENCE CRUISE CLUB
+ 33 4 94 22 80 60 / + 33 6 01 19 12 61
julie.bensadoun@var.cci.fr



Anne-Marie BLUM

Manager Var Provence Cruise Club
+33 4 94 22 89 08
anne-marie.blum@var.cci.fr