



is molas resort

SIGNATURE EXPERIENCE SELECTION  
**IS MOLAS ESCAPES**

ALL CURATED EXPERIENCE AND  
SERVICES ARE CURATED BY



**FA TRAVEL CONCIERGE**  
Curating unforgettable moments

PROUDLY SUPPORTING **CSR**



A CELEBRATION OF NATURE



# BENVENUTI A IS MOLAS RESORT

---

Immergiti nella storia affascinante e nei paesaggi mozzafiato del Sud Sardegna con le nostre esperienze esclusive. Scopri le rovine di Nora e La città del sole, Cagliari, la capitale dell'isola, attraverso i nostri tour guidati. Vivi l'emozione di un'avventura in jeep o lasciati incantare dalle stelle sotto uno dei cieli più limpidi del Mediterraneo. Naviga su uno yacht di lusso o esplora i fondali marini con una immersione nelle acque cristalline della Sardegna. Ogni attività è pensata per farti connettere con il ricco patrimonio dell'isola e la sua straordinaria longevità ormai conosciuta in tutto il mondo. Ti aspettiamo presso l'Molas Resort per un viaggio indimenticabile attraverso le meraviglie della Sardegna.

# LASCIATI ISPIRARE DA

NATURA & SOSTENIBILITA'

ARTE & STORIA

L'ENOGASTRONOMIA

IL NOSTRO MARE





# COASTAL ROWING

ESPERIENZA DI MEZZA GIORNATA

---

Immergiti in un'esperienza di canottaggio costiero davvero straordinaria, pensata per farti vivere tutta la magia dell'alba o del tramonto. Lascia che le acque cristalline del Sud Sardegna ti trasportino mentre i primi o gli ultimi raggi del sole accendono l'orizzonte con sfumature vibranti di arancio e rosa, rigenerando la tua anima e creando un'atmosfera perfetta per la tua giornata o serata. Se preferisci remare all'alba per riempirti di energia e ispirazione, oppure al tramonto per rilassarti e riflettere, ogni colpo di remo ti avvicina ai ritmi meravigliosi della natura. Questo viaggio incantevole lungo la costa non è solo un'attività per il corpo, ma un percorso dell'anima che arricchisce il tuo spirito ad ogni remata.

A photograph showing the silhouettes of several hikers standing on a rocky ridge at dawn. The sky is a gradient of dark blue to light orange near the horizon, indicating the rising sun. The hikers are positioned across the width of the ridge, some looking towards the horizon. The overall mood is serene and adventurous.

# SUNRISE ON THE ROCKS

ESPERIENZA DI MEZZA GIORNATA

---

Comincia la tua giornata con l'avventura «Sunrise on the Rocks», un'esperienza di trekking unica organizzata con partenza direttamente dal nostro resort. Sali a 300 metri sul livello del mare lungo un sentiero panoramico di 5 km che offre viste spettacolari della costa sud-occidentale della Sardegna e della tranquilla Laguna di Nora. Mentre il sole sorge, tutto il paesaggio viene avvolto in un bagliore dorato che trasforma il mare e la laguna in uno spettacolo indimenticabile. Questa escursione mattutina non solo rinvigorisce il corpo, ma apre la tua giornata con un senso di meraviglia, da uno dei punti panoramici più affascinanti dell'isola.



# TOUR IN BICI TRA MARE E COLLINE

ESPERIENZA DI MEZZA GIORNATA

---

Immergiti nella bellezza della Sardegna meridionale attraverso un tour guidato in bicicletta. Avventurati tra le colline impervie e le spiagge cristalline di questa regione incantevole. Durante il percorso di tre ore, progettato per farti scoprire la maestosità naturale del territorio, ti forniremo caschi per garantire una totale sicurezza, consentendoti di vivere un'esperienza senza pensieri. Una guida esperta ti guiderà attraverso scenari indimenticabili, rivelando viste che ti toglieranno il fiato. Il tour presenta un livello di difficoltà intermedio, accessibile a tutti gli appassionati di ciclismo, promettendo un'avventura sia stimolante che rilassante. Lasciati sedurre da questa esperienza unica e lascia che ogni pedalata arricchisca il tuo spirito di nuove meraviglie che il nostro territorio sia costiero che collinare ha da offrire.



# TREKKING ALLA SELLA DEL DIAVOLO *CAGLIARI*

---



Inizia la tua avventura a Cagliari e parti per un'escursione verso la leggendaria Sella del Diavolo, un punto di riferimento in cui mito e storia si intrecciano sullo sfondo della rigogliosa macchia mediterranea e dei resti di epoche passate. La passeggiata di circa due ore culminerà in un panorama mozzafiato, con una vista spettacolare sulla città e la costa. Concludi la tua escursione rilassandoti con un aperitivo, scegliendo tra la distensiva sabbia della spiaggia o l'atmosfera affascinante di una terrazza con vista sul Golfo degli Angeli. Non è solo un'escursione: è un'esperienza immersiva che armonizza il fascino della natura, i sussurri della storia e i sapori della cultura Sarda.



## DID YOU KNOW ?

La Laguna di Nora è un luogo ideale per il birdwatching, rinomato soprattutto per la presenza dei fenicotteri rosa. Questo habitat diversificato attira numerose specie di uccelli, offrendo opportunità di osservazione spettacolari. Per organizzare la tua esperienza di birdwatching, ti preghiamo di contattare il Ricevimento del Resort.





# BIRDWATCHING NELLA LAGUNA DI NORA

ESPERIENZA DI MEZZA GIORNATA

---

Immergiti nella natura selvaggia e incontaminata della Laguna di Nora e delle zone umide del sud-ovest della Sardegna. Qui potrai cogliere l'opportunità unica di osservare da vicino un'incredibile varietà di specie di uccelli. Lasciati incantare dalla grazia dei fenicotteri rosa, dall'agilità degli aironi cenerini e dalla maestosità dei cavalieri d'Italia mentre si muovono con eleganza tra le distese di una delle più importanti aree umide d' Europa.



# SAFARI NEL PARCO DI MOLENTARGIUS

ESPERIENZA DI MEZZA GIORNATA

---

Prepara i tuoi sensi per un emozionante safari di mezza giornata nel Parco di Molentargius, un vero gioiello naturale del Mediterraneo. Dopo aver incontrato la tua guida in hotel, avventurati in questa riserva rinomata per le sue antiche saline e la straordinaria biodiversità. Naviga tra le lagune e scopri oltre 230 specie di uccelli, tra cui i maestosi fenicotteri rosa. Lasciati avvolgere dalla perfetta armonia tra uomo e natura mentre ammiri i fenicotteri librarsi nel cielo o riposare placidamente sulle acque, immergendoti nella quiete di questo ecosistema. Questo safari ti svelerà i segreti più affascinanti del parco, offrendoti un'esperienza unica a stretto contatto con la flora e la fauna locali. Concludi la tua avventura rigenerato dalla bellezza del Parco di Molentargius, portando con te ricordi indelebili di un viaggio nella natura selvaggia e incontaminata della Sardegna.



# AVVENTURA A CAVALLO

ESPERIENZA DI MEZZA GIORNATA

---

Vivi un'indimenticabile avventura a cavallo nel sud-ovest della Sardegna, esplorando le meraviglie di Nora e Pula da una prospettiva unica. Immagina di galoppare lungo le spiagge incontaminate di Pula, sentendo il vento tra i capelli e il profumo del mare. Segui i sentieri che attraversano la storica area di Nora, con le sue antiche rovine e panorami mozzafiato sul Mediterraneo. Accompagnato da guide equestri esperte, percorrerai percorsi immersi nella natura selvaggia, tra spiagge dorate, colline verdeggianti e il mare cristallino. Scopri la bellezza autentica di questa terra affascinante, vivendo un'esperienza equestre che ti lascerà ricordi indelebili.



# SULLE ORME DELLE ANTICHE STRADE ROMANE

ESPERIENZA DI MEZZA GIORNATA

---

Con i suoi 2.000 km di coste variopinte e orizzonti sconfinati, la Sardegna è un vero paradiso per gli amanti del trekking. Tra le acque turchesi del sud della Sardegna e la macchia mediterranea, ti accompagneremo lungo l'antica strada romana tra Nora e l'antico porto di Bithia (l'odierno villaggio di Chia), svelandoti tradizioni e culture che risalgono a secoli fa. Questo sentiero costiero, situato tra Pinus Village e la spiaggia della Torre di Chia, offre panorami mozzafiato sul mare e un'affascinante immersione nel paesaggio naturale. Lasciati sorprendere da questi luoghi straordinari e scopri i panorami più suggestivi mentre segui le orme degli antichi Romani. Vivi un'esperienza unica e crea ricordi indelebili nella nostra splendida isola.



# AVVENTURE IN JEEP 4X4

ESPERIENZA DI MEZZA GIORNATA

---

Avventurati a bordo di una Jeep 4x4 tra le splendide colline e lungo la costa del sud della Sardegna. Immergiti nei vibranti colori della natura: il verde rigoglioso, il blu delle acque cristalline, le tonalità dorate e bianche della sabbia e l'immensità di baie incantevoli. Questa esperienza di mezza giornata ti farà vivere l'adrenalina di un esclusivo tour off-road, unendo sia la riconnessione con la natura che il divertimento. Unisciti a noi e scopri alcuni dei paesaggi più selvaggi e spettacolari della Sardegna.

## DID YOU KNOW ?

La festa di San Giovanni Battista in Sardegna, che si svolge dal 24 al 29 giugno, inizia con i fuochi del solstizio d'estate il 21 Giugno e culmina con la festa dei Santi Pietro e Paolo il 29 giugno. Queste festività tradizionali, dalle radici pagane, celebrano il sole e i cicli celesti in un'esplosione di gioia e colori. Perditi nella magia dei fuochi, delle danze e delle processioni, lasciandoti incantare da un'atmosfera che onora antichi rituali e tradizioni secolari. Per vivere queste affascinanti tradizioni in modo personalizzato, contatta il nostro Ricevimento e scopri come entrare nel cuore pulsante di queste celebrazioni uniche.





# LEZIONI DI CUCINA CON CHEF LOCALE

ESPERIENZA FULL DAY

---

Unisciti alla nostra guida e a uno chef locale per scoprire il cuore della cucina regionale presso uno dei mercati di Cagliari. Esplora un caleidoscopio di prodotti gourmet e ingredienti freschi a km 0. Nel tuo viaggio guidato attraverso il 'Mercato,' apprenderai i segreti delle specialità sarde come i raffinati Culurgionis, Ravioli e Malloreddus, e dei dolci tradizionali come le Sebadas. Concludi questa avventura culinaria preparando e assaporando un autentico pranzo sardo fatto con le tue mani, accompagnato da una selezione di squisiti vini locali.



# DEGUSTAZIONE VINI

ESPERIENZA DI MEZZA GIORNATA O INTERA

---

Esplora la cultura enologica del sud Sardegna visitando una o più delle migliori cantine ed incontrando i viticoltori locali dietro le etichette. Scopri di più sul Cannonau e sul Vermentino, due vitigni simbolo della regione, assaporando le note intense del Cannonau e i freschi sentori agrumati del Vermentino. Prolunga la tua esperienza per l'intera giornata con un pranzo gourmet, abbinando la cucina regionale a questi vini distintivi. Il sud della Sardegna sta guadagnando sempre più riconoscimento per il suo terroir unico e la sua ricca storia vinicola, rendendolo una delle regioni vinicole emergenti più emozionanti d'Italia.





# APICOLTORE PER UN GIORNO

ESPERIENZA DI MEZZA GIORNATA

---



Inizia un viaggio straordinario e diventa apicoltore per un giorno nei pressi del resort Is Molas. Questa esperienza unica rivelerà la bellezza e l'importanza delle api, specialmente per i bambini, la futura generazione che avrà un ruolo cruciale nel proteggerle e nel preservare le antiche tradizioni. Scopri il ruolo dell'ape regina e delle operaie, osserva il processo di estrazione del miele ed esplora da vicino il mondo dell'apicoltura. Concludi questa avventura assaporando una selezione di mieli diversi, ognuno con le sue note distintive e pregiate, un autentico tributo alla qualità e varietà che solo le api sanno offrirci.



# AMANTI DEL VINO & ARTE LOCALE

ESPERIENZA GIORNATA INTERA

---

Visita i vigneti per la produzione di vini di qualità vicino a Cagliari e lasciati avvolgere dall'universo del vino. Partecipa a una *Master Class* nell'ambiente accogliente della cantina, dove potrai assaporare "L'Abbinamento Perfetto", un equilibrio armonioso tra cibo e vino. Impara i segreti della sommellerie con una selezione di sei vini, bianchi e rossi. Dopo questa esperienza, vieni con noi nella pittoresca cittadina di San Sperate, dove potrai ammirare i murales colorati ed esplorare il Museo di Pinuccio Sciola. Sciola, artista di fama internazionale, è noto per il suo contributo ai murales del paese e per le sue uniche sculture : «Le pietre sonore».



## DID YOU KNOW ?

Lo sapevi che il tratto di costa da Nora a Capo Malfatano è un paradiso per i subacquei? Le acque cristalline e la vivace vita marina, inclusi gli splendidi coralli, offrono straordinarie opportunità di esplorazione subacquea sia per i nuotatori che per i sub.





# ESPERIENZA IN GOMMONE O YACHT

ESPERIENZA GIORNATA INTERA

---

Parti per un'emozionante avventura a bordo di un gommone O motor-yacht, esplorando la spettacolare costa da Nora a Capo Malfatano. Ammira antiche rovine, calette nascoste e spiagge incontaminate mentre navighi attraverso acque cristalline. Fai snorkeling in baie remote ricche di vita marina, prendi il sole sulle spiagge di sabbia bianca, o semplicemente lasciati incantare dalle drammatiche scogliere e dai paesaggi rocciosi. Con skipper esperti che condividono affascinanti curiosità sul patrimonio naturale e storico della regione, questo viaggio in gommone offre un assaggio indimenticabile dei tesori costieri del sud della Sardegna.



# SNORKELING SAFARI & MERAVIGLIE SUBACQUE

ESPERIENZA DI MEZZA GIORNATA

---

Esplora le acque cristalline di Chia e Capo Malfatano per un'esperienza di snorkeling indimenticabile. Ammira i pesci colorati che nuotano tra le praterie marine e i ciottoli scintillanti. Scopri le formazioni rocciose poco profonde, ricche di nicchie e anfratti che ospitano una varietà di affascinanti creature marine. Ogni zona riserva la possibilità di osservare qualcosa di unico e sorprendente. Questa attività offre il giusto equilibrio tra relax e avventura, permettendoti di esplorare da vicino la biodiversità marina del sud della Sardegna.



# ALLA SCOPERTA DI PORTO FLAVIA

ESPERIENZA GIORNATA INTERA

---

Inizia il tuo viaggio nel pittoresco villaggio costiero di Masua e prosegui verso l'iconico Porto Flavia, un sito patrimonio mondiale riconosciuto dall'UNESCO. Ammira la spettacolare costa occidentale della Sardegna, un luogo dove gli antichi mercanti cercavano i ricchi tesori delle miniere. Scopri la storia alla Galleria Henry, osserva il panorama dalla Stazione La Marmora e visita il vecchio porto di Porto Flavia, che offre una vista suggestiva tra cielo e mare. Qui, ti attende l'imponente visione del Pan di Zucchero, un faraglione che si erge per 133 metri sopra le acque azzurre. Naviga lungo la costa con l'impressionante silhouette del Pan di Zucchero che ti accompagna. Goditi rinfrescanti nuotate e rilassati sulle spiagge incontaminate o negli eleganti stabilimenti balneari, tra scenari che sembrano usciti da una cartolina.

## DID YOU KNOW ?

Sapevi che Cagliari, la capitale della Sardegna, è rinomata per la sua ricca combinazione di storia e bellezze naturali? Questa città offre antiche rovine romane, architettura medievale e viste mozzafiato sul Golfo di Cagliari. Che tu stia esplorando i suoi siti storici o godendoti i vivaci mercati e le splendide spiagge, Cagliari offre un'esperienza affascinante per ogni visitatore.





# TOUR PANORAMICO DI CAGLIARI

ESPERIENZA DI MEZZA GIORNATA O GIORNATA INTERA

---

Esplora Cagliari con una visita guidata, un viaggio attraverso la storia ricca e l'arte vibrante della città, fino alle spiagge bacciate dal sole. Perdi tra i vicoli, costellati di negozi artigianali che rivelano lo spirito autentico di Cagliari. Scopri il carattere unico dei suoi storici quartieri—Castello, Villanova, Marina e Stampace—e osserva come ogni strato di storia contribuisce al fascino di questa città. Termina il tour con un aperitivo panoramico, dove l'incanto del centro storico incontra la tranquillità del mare. Questo tour è la chiave per svelare i tesori nascosti della Città del Sole.





# CAGLIARI SOTTERRANEA

ESPERIENZA DI MEZZA GIORNATA

---

Partecipa a un viaggio unico ed esclusivo, partendo dal tuo hotel e incontrando la tua guida esperta nel centro della città. Preparati per un'avventura indimenticabile mentre scopri i segreti che si celano sotto le affascinanti strade di Cagliari. Svela storie e leggende intriganti mentre attraversi un labirinto di passaggi segreti, grotte, tunnel e rifugi che si estendono per chilometri in una rete sotterranea che attraversa gran parte della città. Unisciti a noi in questa straordinaria spedizione per svelare i misteri del mondo sotterraneo di Cagliari ed esplorare la ricca cultura e storia di questa magnifica città.



# LA DOLCE VITA HERITAGE TOUR

ESPERIENZA DI MEZZA GIORNATA

---



Goditi una piacevole mezza giornata che cattura l'essenza della 'Dolce Vita' a Cagliari. Parti a bordo di un tradizionale Ape Calessino, esplorando le pittoresche strade del quartiere storico del Castello. Ammira l'architettura medievale della Cattedrale di Cagliari e del Bastione di Saint Remy. Scopri tesori nascosti come la Torre dell'Elefante e la vivace Piazza Yenne. Fermati in una gelateria o caffetteria tradizionale per un delizioso gelato o espresso. Concludi con un rilassante giro attraverso la città vecchia, immergendoti nella sua bellezza senza tempo. Un'esperienza indimenticabile nel cuore di Cagliari.



# SALINE CONTIVECCHI

ESPERIENZA DI MEZZA GIORNATA

---

Situate proprio alle porte della città di Cagliari, le saline Conti Vecchi, che coprono oltre 2700 ettari, ospitano l'habitat naturale di centinaia di specie di uccelli, tra cui i fenicotteri, e sono state fondate oltre 90 anni fa. Dal bacino di Santa Gilla potremo ammirare le montagne di "oro bianco", le colorate vasche di sale e la fauna selvatica che circonda questa straordinaria area. Le saline sono ancora operative e sono gestite da un'organizzazione regionale. Visitando le saline Conti Vecchi, farai un salto indietro nel tempo fino agli anni '30, esplorando gli antichi laboratori, le officine e gli archivi storici che facevano parte di un'organizzazione all'avanguardia, attorno alla quale nacque la cosiddetta "comunità del sale", il piccolo villaggio di Macchiareddu situato nelle vicinanze.



# I SITI ARCHEOLOGICI DI CAGLIARI & NORA

ESPERIENZA GIORNATA INTERA

---

La tua guida ti incontrerà direttamente in hotel. Passeggia tra i vicoli, attraversa i pittoreschi negozi artigianali e scopri con i tuoi occhi perché Cagliari è considerata un gioiello del Mediterraneo. Ammira la ricca storia della città esplorando i suoi quattro quartieri storici: Castello, Villanova, Marina e Stampace, ciascuno con una storia unica che racconta l'evoluzione della città nel corso dei secoli. Dopo il tour, goditi il pranzo a Cagliari o a Pula prima di proseguire per Nora, una delle città romane meglio conservate della Sardegna. Qui, in un contesto naturale mozzafiato, ti ritroverai sopra un antico insediamento fenicio-punico. Il sito è notevole non solo per i mosaici visibili, ma anche per l'eredità duratura del teatro romano, i pilastri del foro romano e i resti di numerose terme.



# BARUMINI & LA GIARA DI GESTURI

ESPERIENZA DI GIORNATA INTERA

---



Parti per un viaggio alla scoperta del cuore dell'antica cultura della Sardegna con un'escursione di un giorno dal tuo hotel. La nostra guida esperta ti condurrà a Su Nuraxi, lo straordinario complesso nuragico di Barumini, sito patrimonio mondiale dell'UNESCO. Scopri l'architettura sofisticata della civiltà nuragica e il loro complesso sistema sociale. Dopo aver esplorato Su Nuraxi, goditi un pranzo tradizionale sardo nel pittoresco vicino villaggio di Gesturi. Poi, dirigiti verso l'affascinante altopiano della Giara, una riserva naturale dove potrai sperimentare la vera natura incontaminata della Sardegna meridionale. Ammira i cavallini della Giara che vagano liberi nel loro habitat naturale. La tua guida svelerà i segreti di questo ecosistema unico, permettendoti di immergerti completamente nella straordinaria bellezza della Sardegna.