



GALLICANTU
STAZZO RETREAT
SARDINIA



COMUNICATO STAMPA

LIVING WELL A GALLICANTU

*A Luogosanto, in Sardegna, un ritiro
per ricordare che vivere bene è la vera longevità*

Dal 22 al 25 ottobre

COAST^{PR}

In Sardegna la longevità è un traguardo raggiunto, tempo vissuto con consapevolezza, in armonia con l'ambiente e con gli altri.

Gallicantu, *stazzo retreat* nel cuore della Gallura rurale, traduce questa visione in un ritiro di quattro giorni, da giovedì 22 a domenica 25 ottobre, pensato per rallentare, riconnettersi e coltivare il benessere come pratica quotidiana.

A fare da cornice a **Living Well** è uno stazzo recuperato e restituito alla vita dopo anni di abbandono, immerso in oltre tre ettari di macchia mediterranea, tra olivastri secolari e rocce di granito. Un luogo che non si limita a ospitare l'esperienza, ma ne diventa parte integrante.

La guida scientifica è affidata a **Giuseppe Ferraro**, antropologo medico con una formazione interdisciplinare che integra antropologia della salute, sociologia ed educazione. Da anni conduce una ricerca sul campo nelle Blue Zone della Sardegna, esplorando la longevità come fenomeno bioculturale e relazionale.

“La cultura del vivere bene in Sardegna non è un segreto da comprare né un protocollo da seguire. È inscritta nello stile di vita, nella lentezza, nel modo di abitare il tempo, nel rapporto continuo con la terra, con il vento, con il silenzio. Non si tratta di aggiungere qualcosa, ma di togliere ciò che consuma - spiega Giuseppe Ferraro. Questo ritiro non promette scorciatoie né risultati misurabili, ma crea le condizioni affinché corpo e coscienza possano riscoprire un modo diverso di sintonizzarsi con la vita”.



Il **Living Well** si sviluppa in quattro giornate dedicate all'ascolto, al rispetto dei propri ritmi e alle pratiche condivise. Il **programma** alterna camminate nei boschi della Gallura, sessioni di Tai Chi e Qi Gong, momenti di respirazione e osservazione del cielo, degustazioni di prodotti tipici e laboratori di cucina locale.

Elemento simbolico e partecipativo del ritiro è l'**Orto Biografico**: ogni partecipante potrà mettere a dimora una pianta tipica della Sardegna, lasciando un messaggio personale custodito nella "biblioteca della longevità", con la possibilità di tornare in futuro a ritrovare ciò che ha piantato.



Living Well è un evento a numero chiuso, pensato per chi desidera prendersi tempo, interrogare le proprie abitudini e riscoprire un'idea di benessere legata alla qualità del vivere più che alla sua durata.

Il pacchetto include:

- 3 notti a Gallicantu in camera matrimoniale o doppia uso singola
- colazione, pranzi e cene nel retreat
- partecipazione a tutte le attività e pratiche condotte da Giuseppe Ferraro
- incontri individuali con l'antropologo medico
- esperienze e degustazioni legate al territorio

Costo del soggiorno: a partire da 1520 euro a persona.

Per informazioni e prenotazioni: www.gallicantu.it/offerte/living-well/

Le **foto in alta risoluzione** sono disponibili a questo [link](#)

Il **media kit** è scaricabile [qui](#)

Note per la stampa

Gallicantu Stazzo Retreat

Gallicantu, “alba” in sardo antico, è uno stazzo degli anni '30 rimasto abbandonato per quasi mezzo secolo. I proprietari, Marco Maria Berio e Raffaella Manca, ne hanno curato personalmente la rinascita, dalla ricerca dei materiali all'arredo, disegnando ogni dettaglio come lo avevano immaginato.

Lo *stazzo*, per secoli fulcro della vita agro-pastorale gallurese, deriva dal latino *statio* (stazione, luogo di sosta) e indica allo stesso tempo l'azienda contadina e la costruzione abitata dai proprietari o dai mezzadri. Oggi Gallicantu è un *retreat* di charme con nove camere e suite tutte diverse, una piscina ricavata tra le rocce, una grotta prenuragica dedicata alle degustazioni e una piccola area benessere con sauna, bagno turco e docce emozionali.

Intorno si svolge la vita di campagna: l'orto alimenta la cucina, dove gli ospiti possono raccogliere le verdure di stagione con cestino alla mano; poi centinaia di olivi, il mandorleto, gli alberi da frutto, l'agrumeto e diverse varietà di ciliegi.

www.gallicantu.it

Giuseppe Ferraro

Antropologo medico e formatore con un percorso multidisciplinare che integra scienze dell'educazione, sociologia del welfare e antropologia della salute e della longevità. Da oltre dieci anni si occupa di educazione, formazione e pratiche corporee, esplorando le intersezioni tra corpo, cultura, invecchiamento e processi di guarigione.

Insegna Tai Chi come pratica di prevenzione, benessere e trasformazione ed è ideatore di Full Body Resonance, metodo olistico che unisce movimento consapevole, riequilibrio energetico e integrazione psico-fisica. Negli ultimi anni il suo lavoro si è focalizzato sulla longevità intesa non come mera durata biologica, ma come qualità relazionale dell'invecchiare: un intreccio tra corpo, ambiente, cultura e coscienza. Conduce una ricerca indipendente nelle Blue Zone della Sardegna, dove indaga i saperi tradizionali, il ruolo dei luoghi e le nuove frontiere della rigenerazione.

www.joeferraro.it

CONTATTI PER LA STAMPA

CoastPR

Raffaella Manca

T. +39 331 625 20 23

raffaella@coastpr.it

Francesca Ragnedda

T. +39 346 316 36 31

press@coastpr.it

Silvia Scrofani

T. 347 5050255

silvia@coastpr.it