



# L'isola del cacao

## SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

Foto di I. Fornasiero



9 giorni

11 - 19 Luglio 2026

Accompagnatore italiano



### Gli "indimenticabili" del viaggio:

- Il **Tchiloli**, o "La tragedia del Marchese di Mantova", forma di teatro di strada
- Le **rocas**, antiche aziende agricole che custodiscono capolavori dell'**architettura coloniale portoghese**
- Le **piantagioni di cacao**, da dove nasce il cioccolato più pregiato del continente
- La **foresta primigenia** punteggiata di picchi vulcanici, come il **Pico Cao Grande**
- Il **marcatore dell'Equatore** nell'isola Las Rolas, situata verso "il centro del mondo"
- Le **spiagge del sud**, da Praia Piscina a Praia Café
- L'incontro con le **balene pilota** e le **tartarughe marine**



Kanaga Africa Tours - info@kanaga-at.com  
+223 76723946 - www.kanaga-at.com

# L'isola del cacao

## SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

### Giorno 1: Sabato 11 Luglio

#### Volo di andata/Sao Tomé (TMS)

Volo per Sao Tomé. All'arrivo incontro con lo staff Kanaga Africa Tours che provvederà al trasferimento all'Hotel Emoyeni Garden o similare. Cena libera e pernottamento in camera doppia con servizi.

### Giorno 2: Domenica 12 Luglio

#### Sao Tomé

Dopo la colazione assistenza per il cambio degli euro e per l'eventuale acquisto di una scheda telefonica locale. Mattinata dedicata all'esplorazione della cittadina di SAO TOME'. Visiteremo il museo, ospitato nell'antico Forte di Sao Sebastiao, che ci racconta la storia del periodo coloniale e quello della lotta per l'indipendenza, con una mostra che ricorda il massacro di Batepa, in cui nel 1953 vennero uccisi un migliaio di lavoratori impiegati come manodopera nelle piantagioni, che avevano osato ribellarsi al regime di "lavoro forzato retribuito" imposto dai coloni e considerato dall'opinione pubblica internazionale una vera e propria forma di schiavitù. A seguire passeremo nell'affascinante centro cittadino, con numerosi edifici color pastello costruiti dai portoghesi, tra cui spicca la Cattedrale, ed il vivace e frequentatissimo mercato, caratterizzato dai banchi copiosi di frutta e verdura e dalle contrattazioni animate per il pesce fresco. Pranzo in un ristorante. Nel pomeriggio assisteremo allo spettacolo tradizionale Tchiloli, o "Tragedia del Marchese di Mantova e dell'Imperatore Carlo Magno", una forma di teatro recitata e danzata unicamente da uomini, un modo per gli autoctoni di riappropriarsi della storia e farne un oggetto di rivendicazione. Cena libera e pernottamento in hotel.



L'isola del cacao



Cattedrale di Sao Tomé



Tragedia del Marchese di Mantova



Tchiloli



Kanaga Africa Tours - [info@kanaga-at.com](mailto:info@kanaga-at.com)  
+223 76723946 - [www.kanaga-at.com](http://www.kanaga-at.com)

### Giorno 3: Lunedì 13 Luglio

#### Sao Tomé/Trinidad/Neves

Colazione in hotel e trasferimento verso Trinidad, seconda città del paese. Inizieremo ad ammirare le piantagioni di caffè e cacao, principali prodotti d'esportazione dell'isola, introdotti dai portoghesi nel XIX secolo, dove in passato lavorarono migliaia di schiavi africani provenienti dalle altre colonie, in particolare dall'Angola. Le rocas oggi sono delle "aziende agricole" gestite da delle cooperative, con una produzione di qualità ed eco-sostenibile, assai richiesta nel mercato internazionale. A ROCA MONTE CAFE' visiteremo il Museo del caffè, dove conoscere le differenti varietà che vengono coltivate a Sao Tomé ed ammireremo i vecchi edifici dove avveniva in passato la lavorazione del cacao. A seguire ci dirigeremo al giardino Botanico di BOM SUCCESSO, con più di 400 specie di piante endemiche, ornamentali e medicinali, e 140 diversi tipi di orchidee. Dopo una pausa rinfrescante alla CASCATA SAO NICOLAU, all'interno della foresta, pranzeremo al ristorante-casa-museo Almada Negreiros, con un menù degustazione di specialità locali. Nel pomeriggio rientro in città per una "dolce" sosta presso il produttore di cioccolato più famoso dell'isola, l'italiano Claudio Corallo, per una ricca degustazione. Trasferimento a Neves, sistemazione al Mucumbli Ecolodge o similare, cena libera e pernottamento in bungalow doppio con servizi.



Produzione di cacao



Giardino botanico Bom Successo



Cascata di Sao Nicolau

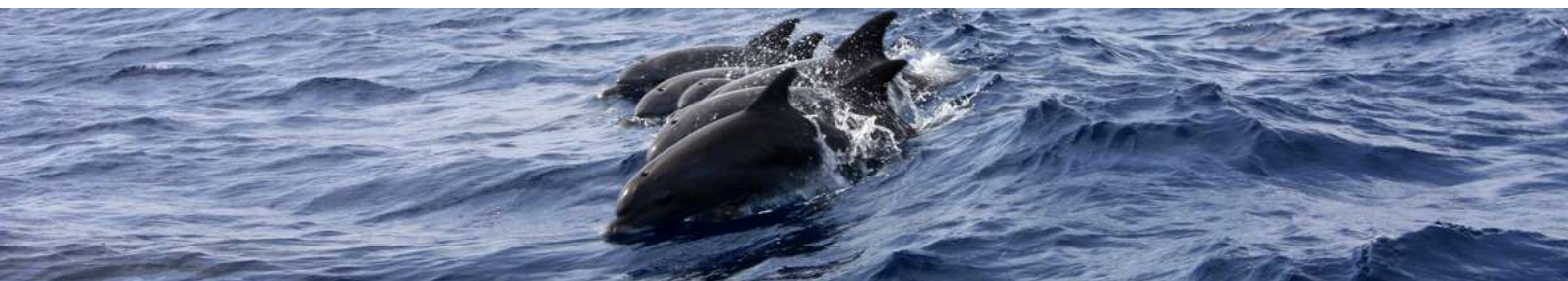


Lagoa Azul

### Giorno 4: Martedì 14 Luglio

#### Neves/Guadalupe/Neves

Colazione in hotel e giornata dedicata all'esplorazione della parte nord-occidentale dell'isola. Andremo alla ROCA DIOGO VAZ, dove, tra le piantagioni di cacao, ci verrà spiegata tutta la filiera di produzione del prodotto simbolo del paese. A seguire ci dirigeremo al villaggio di pescatori di MORRO PEIXE per un'escursione in barca dove poter avvistare delfini, balene pilota e, con un po' di fortuna, le orche che popolano queste acque. Rientro sulla terraferma e pranzo in un ristorante dove, per chi lo desidera, sarà possibile assaggiare i santolas, granchi giganti di questa regione. Sosta alla LAGOA AZUL ("laguna blu"), una splendida insenatura dove troneggiano imponenti baobab e dove sarà possibile effettuare un bagno rigenerante e lo snorkeling. Rientro a Neves, cena libera e pernottamento in hotel.



Incontro con i delfini

### **Giorno 5: Mercoledì 15 Luglio**

#### **Neves/Praia Inhame**

Colazione in hotel e visita di ROCA BOA ENTRADA e ROCA AGOSTINHO NETO, dove potremo vedere numerosi edifici coloniali come l'ospedale, la casa padronale e le sanzalas, dove tuttora abitano i lavoratori. Pranzo in un ristorante e proseguimento a SANTANA, dove effettueremo un'escursione in barca all'Ilheu Santana, di origine vulcanica, dove è facile incontrare i pescatori artigianali all'opera. Rientrati sulla terraferma partiremo in direzione sud verso Porto Alegre, con una sosta al punto panoramico dove ammirare il PICO CAO GRANDE, un monolite di basalto alto 800 metri e simbolo del paese. Arrivo all'Eco-hotel Praia Inhame o similare, adagiato su un'incantevole spiaggia orlata di palme, cena libera e pernottamento in bungalow doppio con servizi.



Roca Boa Entrada



Villaggio di Agostinho Neto

### **Giorno 6: Giovedì 16 Luglio**

#### **Praia Inhame/Las Rolas/Praia Inhame**

Colazione in hotel ed escursione in barca verso ILHEU LAS ROLAS, un fazzoletto di terra a poche decine di metri dalla costa, situato verso il "centro del mondo", latitudine 0 e longitudine 0, dove la terra si divide tra emisfero settentrionale e meridionale e si trova il marcatore dell'Equatore. Passeggiata a piedi nell'isola attraverso le piantagioni di palme da cocco per ammirare le spiagge selvagge della costa sud. Pranzo a base di pesce sulla spiaggia, e pomeriggio dedicato al relax balneare sulla magnifica Praia Café. Rientro sulla terraferma, cena libera e pernottamento in bungalow doppio con servizi.



Pico Cao Grande

### **Giorno 7: Venerdì 17 Luglio**

#### **Praia Inhame/Praia Piscina/Praia Inhame**

Colazione in hotel e mattinata dedicata alla scoperta della zona meridionale dell'isola e delle due spiagge più famose di Sao Tomè, PRAIA PISCINA e PRAIA JALE'. Troveremo spiagge assai differenti, alcune di sabbia bianca finissima, bagnate da acque cristalline, altre di sabbia nera e scogli, dal fascino tutto particolare. Pranzo in un ristorante e pomeriggio dedicato al relax balneare o possibilità di trekking (circa 2 ore) in una lussureggiante vegetazione. Cena libera e a seguire escursione notturna per l'avvistamento delle tartarughe marine dove, con un po'di fortuna, assisteremo all'incredibile corsa verso il mare delle tartarughe appena nate. Pernottamento in bungalow doppio con servizi.



Il marcatore dell'Equatore a Las Rolas



Praia Piscina

# L'isola del cacao

## SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

### Giorno 8: Sabato 18 Luglio

#### Praia Inhame/Sao Tomé

Dopo la colazione in hotel rientreremo verso la capitale con soste nelle località iconiche della costa orientale: BOCA DO INFIERNO, particolare fenomeno naturale; PRAIA SETE ONDAS, ideale per il surf; AGUA ITZE, con la sua spiaggia dei pescatori e l'affascinante roça con vista panoramica sul golfo. All'arrivo pranzo in un ristorante. Nel pomeriggio possibilità di acquisti di prodotti tipici e artigianato nei negozi della capitale. Nel pomeriggio trasferimento in aeroporto in tempo utile per il volo di rientro. Fine dei servizi.



Boca do Inferno



Roca Agua Itzé

### Giorno 9: Domenica 19 Luglio

#### Sao Tomé (TMS)/Volo di ritorno

Arrivo all'aeroporto di destinazione.



Photo by I. Fornasiero



Kanaga Africa Tours - [info@kanaga-at.com](mailto:info@kanaga-at.com)  
+223 76723946 - [www.kanaga-at.com](http://www.kanaga-at.com)

# L'isola del cacao

## SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

**9 giorni**

11 - 19 Luglio 2026  
Accompagnatore italiano

**Quota individuale di partecipazione in camera doppia (min 3/max 16 pax)**

**1,890 €/pax**

**in promozione a € 1,790**  
**per prenotazioni entro il 11/04/2026**

### Supplementi:

- Quota iscrizione: **gratis!**
- Camera singola: **270 €**

### La quota include:

- Accompagnatore italiano (da 6 pax);
- Autista-guida locale parlante portoghese/francese;
- Visite ed escursioni come da programma;
- Tutti i trasferimenti in minibus o 4x4 a seconda della taglia del gruppo, inclusi autista, carburante e pedaggi;
- I pasti in mezza pensione come menzionati nel programma;
- 7 pernottamenti in camera doppia come menzionati nel programma.

### La quota non include:

- Il visto per Sao Tomé (attualmente non richiesto ai cittadini italiani);
- L'assicurazione annullamento viaggio / salute / bagaglio;
- I voli aerei;
- Transfert da/per aeroporto con compagnie diverse da TAP Portugal;
- Le bevande e l'acqua minerale;
- I pasti non a programma;
- Le mance e spese di carattere personale;
- Tutto quello citato in "Supplementi";
- Tutto quello non espressamente citato ne « la quota include ».