



Ohjaajana  
*Viljami Lehtonen*

## JOOGA- JA HYVINVOINTIMATKA PORTUGALIN NAZARÉHEN, 3.-10.5.2020

Päivää	Yötä	Minimi/hlöä
7	6	15

**Tervetuloa** mukaan viihtymään ja voimaantumään Viljami Lehtosen kokeneessa ja mukavan rennossa ohjauksessa kevään 2020 jooga- ja hyvinvointimatkallamme Keski-Portugalin Hopearannikon Costa da Pratan kauniissa maisemissa. Nazarén aidosti perinteisellä kalastuspaikkakunnalla Atlantin äärellä kohtaat myös sydämellisiä portugalilaisia, kiehtovan mystistä historiaa ja kulttuuria sekä koet herkullisten ruokien ja viinien maut!

- Vastuullinen matkanjärjestäjä: matkatoimisto SUBLU Tour Portugal (Maresias e Pradarias, Lda., [www.sublutour.com/fi](http://www.sublutour.com/fi) - Nazaré, Portugali);
- Paikallisoppaana suomalainen Portugalissa 20 vuotta asunut Mika Palo;
- Ryhmän koko: vähintään 15 henkilöä;
- **Matkan hinta** majoituksella jaetussa 2 hengen huoneessa: **1290€/hlö** (sisältää aamu- ja iltajoogat Viljami Lehtosen ohjauksessa, suorat reittilennot Helsinki-Lissabon-Helsinki, neljän tähden hotellimajoituksen puolihoitolla sekä kaiken matkaohjelmassa mainitun retkineen, kuljetuksineen ja thalassokylpyläkäynteineen sekä suomalaisen paikallisoppaan palvelut); lisämaksu 1 hengen huoneesta: 222€

- **VARAA PAIKKASI** matkalle mahdollisimman aikaisin, viimeistään 13.3.2020 mennessä: [viljami.lehtonen@gmail.com](mailto:viljami.lehtonen@gmail.com) tai puh. 050 3214552.



### MATKAOHJELMA

#### SU 3.5.

- 6.35 TAP Portugal -lentoyhtiön suora reittilento Lissaboniin lähtee Helsingistä;
- Lennolla tarjotaan aamiainen kaikille ilman lisämaksua;
- 9.30 Lento saapuu **Lissaboniin**. Kuljetus tilausbussilla lentoasemalta **Nazaréhen**, matkalla pysähdys viehättävässä **Alcobaçan** historiallisessa pikkukaupungissa, jossa pieni opastettu kävelykierros (mm. UNESCO:n maailmanperintökohteeseen nimittämän 1100-luvulla perustetun Alcobaçan luostarin vaikuttava kirkko ja "rakkauden puutarha" Jardim do Amor);
- Mahdollisuus vapaaseen, omakustanteiseen lounaaseen Alcobaçassa;

## LÖYDÄ PORTUGALI

- Nazaréhen saavuttaessa majoittuminen neljän tähden kylpylähotelliin Miramar Hotel & Spa;
- Vapaa iltapäivä;
- Iltajooga;
- Yhteinen illallinen hotellin näköalaravintolassa.



### MA 4.5.

- Aamujooga;
- Monipuolinen aamiainen noutopöydästä hotellissa;
- Käynti Thalasso Nazaré -merivesikylpylän lämmitetyssä dynaamisessa merivesialtaassa, jonka vedessä on 66 mineraalia ja yli 30 erilaista veden liikettä (poreiluja, vastavirtakäytävä ym.);
- Mahdollisuus vapaaseen, omakustanteiseen lounaaseen Nazaréssa;
- Vapaa iltapäivä;
- Iltajooga;
- Yhteinen illallinen hotellin näköalaravintolassa.



### TI 5.5.

- Aamujooga;
- Monipuolinen aamiainen noutopöydästä hotellissa;
- Luento : Joogafilosofiaa ja käytäntöä;

- Mahdollisuus vapaaseen, omakustanteiseen lounaaseen Nazaréssa;
- Vapaa iltapäivä;
- Iltajooga;
- Yhteinen illallinen hotellin näköalaravintolassa.



### KE 6.5.

- Aamujooga;
- Monipuolinen aamiainen noutopöydästä hotellissa;
- Opastettu retki **Fátiman** maailmankuuluun pyhiinvaelluskeskukseen: vierailu vaikuttavalle pyhäkköalueelle, jossa Neitsyt Marian uskotaan ilmestyneen paimenessa olleille lapsille vuonna 1917, yhteinen lounas (korvaa keskiviikon yhteisen illallisen hotellissa) hyväksi havaitussa ravintolassa Fátimassa, vierailu pyhimysveistoksia valmistavaan keramiikkapajaan ja sen myymälään Fátimassa, paluu Nazarén Sítion kallioniemellä sijaitsevan Neitsyt Marian keskiaikaisen ilmestyspaikan ja sen viereen rakennetun pyhiinvaelluskirkon kautta;
- Iltajooga/rentoutus;
- Mahdollisuus vapaaseen, omakustanteiseen illalliseen Nazaréssa.



**TO 7.5.**

- Aamujooga;
- Monipuolinen aamiainen noutopöydästä hotellissa;
- Vapaa aamupäivä;
- Mahdollisuus vapaaseen, omakustanteiseen lounaaseen Nazaréssa;
- Vapaa iltapäivä;
- Iltajooga;
- Yhteinen illallinen hotellin näköalaravintolassa.

**PE 8.5.**

- Aamujooga;
- Monipuolinen aamiainen noutopöydästä hotellissa;
- Jooga omassa arjessa – Q & A;
- Mahdollisuus vapaaseen, omakustanteiseen lounaaseen Nazaréssa;
- Vapaa iltapäivä;
- Iltajooga;
- Yhteinen illallinen hotellin näköalaravintolassa.

**LA 9.5.**

- Aamujooga;
- Monipuolinen aamiainen noutopöydästä hotellissa;
- Vapaa aamupäivä Nazaréssa;
- 11.00 Lähtö hotellista;
- Kuljetus tilausbussilla Lissaboniin, jonne saavuttaessa opastettu kiertoajelu;
- Mahdollisuus vapaaseen, omakustanteiseen lounaaseen Lissabonissa;
- Opastettu kävelykierto Lissabonin ydinkeskustan alueella;
- Vapaata aikaa Lissabonin keskustassa;
- Illalla kuljetus tilausbussilla Lissabonin lentoasemalle;
- 23.15 TAP Portugal -lentoyhtiön suora reittilento Helsinkiin lähtee Lissabonin lentoasemalta (perillä Helsingissä 10.5. klo 5.50 aamulla). Lennolla tarjotaan myöhäisillallinen kaikille ilman lisämaksua.

**MAKSUAIKATAULU**

31.1.2020 mennessä tulee maksaa matkatoimisto SUBLU Tour Portugalin laskua vastaan varausmaksuna 345€. Loppuosa matkan hinnasta

tulee maksaa 31.3.2020 mennessä. Maksut voi suorittaa pankkisiirtona tai luottokortilla matkan varanneille myöhemmin toimitettavien maksuohjeiden mukaisesti.

**PERUUTUSEHDOT**

- Peruutettaessa matka 31.3.2020 mennessä matkatoimisto palauttaa asiakkaalle kaiken siihen mennessä maksetusta summasta;
- Peruutettaessa matka välillä 1.-24.4.2020 matkatoimisto pidättää itsellään 345€ per henkilö ja palauttaa asiakkaalle loput maksetusta summasta;
- Peruutettaessa matka 25.4.2020 tai sen jälkeen matkatoimisto ei enää palauta asiakkaalle mitään maksetuista maksuista.

**VAKUUTUS**

Suosittellemme peruutusturvan sisältävän matkavakuutuksen hankkimista ja EU-sairaanhoitokortin mukaan ottamista (kortin saa maksutta KELAsta [www.kela.fi](http://www.kela.fi)).

**VARAA PAIKKASI** matkalle mahdollisimman aikaisin, viimeistään 13.3.2020 mennessä: [viljami.lehtonen@gmail.com](mailto:viljami.lehtonen@gmail.com) tai puh. 050 3214552.

**Tervetuloa kevään kivojen kokemusten joogamatkalle lumoavaan keväiseen Portugaliin Viljami Lehtosen kanssa! ■**

