



FATIMA WITICKIN LIKUNNALLINEN JOOGA- JA KULTTUURIMATKA PORTUGALIN ÉVORAAN JA NAZARÉHEN 5.-12.4.2024

Tervetuloa joogailemaan, venyttelemään ja retkeilemään Portugalin hurmaavassa huhtikuussa Fatima Witickin, Kari Koskisen ja Mika Palon asiantuntevassa ohjauksessa!

Tule kokemaan kanssamme Etelä- ja Keski-Portugalin lumoava luonto, sydämelliset ihmiset, kiehtova historia ja perinteet – sekä herkullisten ruokien ja viinien maut!

- Matkan asiantuntevasta jooga- ja liikuntaohjauksesta vastaa vankalla kokemuksellaan pariskunta Fatima Witick(jooga ja venyttelyt) ja Kari Koskinen (pyöräily).
- Oppaana koko matkan ajan toimii Portugalissa 24 vuotta asunut Mika Palo.
- HINTA alla kuvatulle matkalle jooga- ja retkeilyohjelmineen, 7 yön majoituksella jaetussa 2 hengen huoneessa (aamiaisten kera; 2 yötä 4 tähden Hotel Miramar Sulissa Nazaréssa ja 5 yötä kartanomajoituksessa Quinta do Louredossa Évorassa), sisältäen Finnairin suorat reittilennot Helsinki-Lissabon-Helsinki, bussikuljetukset Portugalissa, puolihoiton viineineen sekä suomalaisen paikallisoppaan palvelut: 1950,00 €/hlö. – Lisämaksu yhden hengen huoneesta: 360,00 €.
- VARAA PAIKKASI matkalle 5.3.2024 mennessä: fatima@fatimawitick.com

MATKAOHJELMA

PÄIVÄ 1: Perjantai 5.4.

- 12.50 Finnairin suora reittilento AY1739 Lissaboniin lähtee Helsinki-Vantaan lentoasemalta.
- 15.40 Lento saapuu Lissabonin lentoasemalle, jossa paikallisoppaamme Mika Palo ottaa ryhmän vastaan.
- n. 16.30 Kuljetus tilausbussilla Lissabonin lentoasemalta Nazaréhen (110 km pohjoiseen A8-moottoritietä).
- n. 18.00 Saavumme Nazaréhen ja majoitumme Hotel Miramar Suliin****.
- 19.30 Yhteinen illallinen hotellin näköalaravintolassa.
- Yöpyminen Nazarén hotellissa.

PÄIVÄ 2: Lauantai 6.4.

- 07.30 Aamujooga hotellin uima-allasalueella.
- Aamiainen hotellin noutopöydästä.
- 11.00 Opastettu kävelykierros (alle 1 km) "Tutustu Nazaréhen", alussa pakettiautokuljetus hotellilta alakaupunginosaan Praiaan. Kierroksen lopussa nousemme "mäkiratikalla" (Ascensor da Nazaré) sata metriä korkeammalla sijaitsevalle Sítion kallioniemelle, jossa sijaitsee oma kaupunginosansa, hieno näköalapaikka sekä Nazarén Neitsyt Marian pyhiinvaelluskirkko (Santuário de Nossa Senhora da Nazaré). Neitsyt Marian kerrotaan ilmestyneen Sítion kallioniemen yllä su-

muisena aamupäivänä 14.9.1182 ja pelastaneen metsästysretkellä olleen linnanherran ja hänen ratsunsa putoamasta alas kallionkielekkeeltä.

- n. 13.00 Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen tai välipalaan Sítion kallioniemellä. Vapaata aikaa vaikkapa omatoimiseen vierailuun niemen kärjessä olevalle linnakkeelle. Sieltä voi ihailla Nazarén maailmankuulun pohjoisrannan Praia do Norton erikoisia aaltoja, jotka saattavat toisinaan olla jopa 20-30 metriä korkeita. Maailman korkein, yli 26-metrinen aalto on surffattu juuri täällä.
- 16.00 Kuljetus hotellin pakettiautolla Sítion kallioniemeltä takaisin hotelliin.
- 17.30 Iltajooga hotellin uima-allasalueella.
- 20.00 Yhteinen buffet-herkkuillallinen elävän musiikin kanssa hotellin näköalaravintolassa.
- Yöpyminen Nazarén hotellissa.

PÄIVÄ 3: Sunnuntai 7.4.

- 07.30 Aamujooga hotellin uima-allasalueella.
- Aamiainen hotellin noutopöydästä.
- 11.00 Lähdemme pois Hotel Miramar Sulista. Busikuljetus kohti Évora Etelä-Portugalissa alkaa.
- 12.30 Pidämme tauon kauppakeskuksessa Santarémien kaupungin keskustassa. Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen tai välipalaan sekä shoppailuun.
- 14.00 Jatkamme matkaa Santarémista kohti Évora.





- n. 16.00 Saavumme perille ja majoitumme 1700-luvulla rakennetun Quinta do Louredon kartanon tiloihin Évoran lähellä.
- 16.45 Tutustumiskierros kartanossa ja sen puistossa.
- 17.30 Iltajooga kartanon puistossa.
- 20.00 Yhteinen illallinen Quinta do Louredon kartanossa tai sen lähellä.
- Yöpyminen Quinta do Louredon kartanon tiloissa.

PÄIVÄ 4: Maanantai 8.4.

- 07.30 Aamujooga kartanon puistossa.
- Aamiainen kartanon noutopöydästä.
- 11.00 Kuljetus (n. 6 km) retkelle Évoran vanhaan kaupunkiin (UNESCO:n maailmanperintökohde). "Tutustu Évoraan" – opastettu kävelykierros vanhassakaupungissa, sisältää käynnin muinaisella roomalaisella temppelillä ja vierailun Pyhän Fransiskuksen kirkon 1600-luvulla ihmisluista rakennettuun kappeliin (Capela dos Ossos) sekä jouluseimikokoelmaan. Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen ja vapaata aikaa.
- 16.15 Paluukuljetus Évorasta Quinta do Louredon kartanolle.
- 17.30 Iltajooga kartanon puistossa.
- 20.00 Yhteinen illallinen Quinta do Louredon kartanossa tai sen lähellä.
- Yöpyminen Quinta do Louredon kartanon tiloissa.

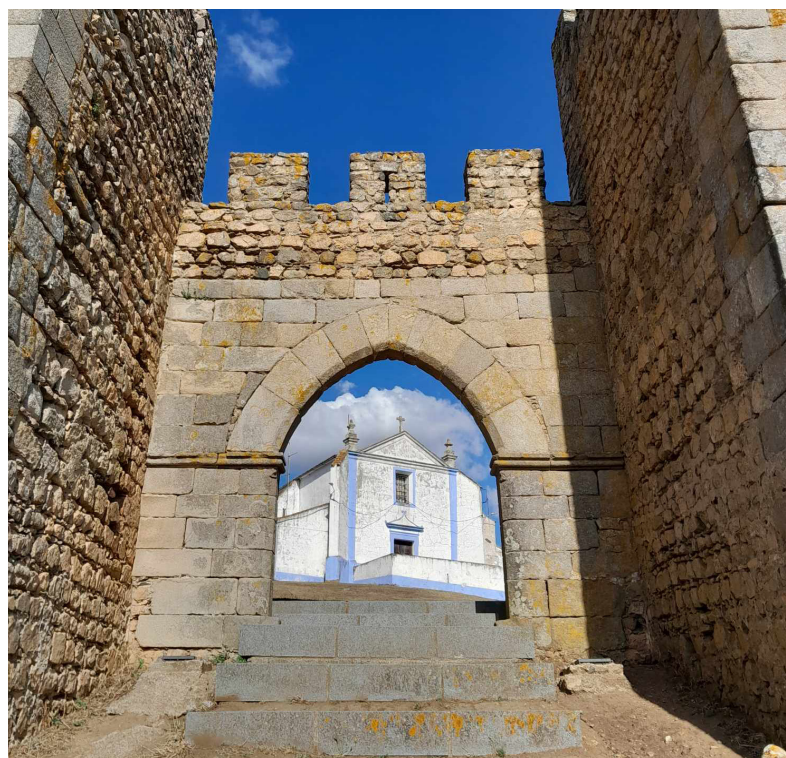
PÄIVÄ 5: Tiistai 9.4.

- 07.30 Aamujooga kartanon puistossa.
- Aamiainen kartanon noutopöydästä.
- Vapaa päivä Quinta do Louredon kartanolla tai Évorassa. Lisämaksusta mahdollisuus Kari Koskisen vetämään pyöräretkeen. Pyöräretkellä pysähtään omakustanteiselle lounaalle reitin varrella.

- 17.30 Iltajooga kartanon puistossa.
- 20.00 Yhteinen illallinen Quinta do Louredon kartanossa tai sen lähellä.
- Yöpyminen Quinta do Louredon kartanon tiloissa.

PÄIVÄ 6: Keskiviikko 10.4.

- 07.30 Aamujooga kartanon puistossa.
- Aamiainen kartanon noutopöydästä.
- Vapaa päivä Quinta do Louredon kartanolla tai Évorassa. Lisämaksusta mahdollisuus Kari Koskisen vetämään pyöräretkeen. Pyöräretkellä pysähtään omakustanteiselle lounaalle reitin varrella.
- 17.30 Iltajooga kartanon puistossa.
- 20.00 Yhteinen illallinen Quinta do Louredon kartanossa tai sen lähellä.
- Yöpyminen Quinta do Louredon kartanon tiloissa.





VARAUKSET, MAKSUAIKATAULU JA PERUUTUSEHDOT:

■ **Ilmoittautumiset matkalle viimeistään 5.3.2024 sähköpostitse Fatima Witickille (fatima@fatimawitick.com).**

■ **Maksuehdot:** Varausmaksu 501,00 € maksetaan kahden viikon kuluessa ilmoittautumisesta (mutta viimeistään 5.3.2024) pankkisiirtona matkatoimisto SUBLU Tour Portugalin sähköpostitse lähettämää laskua vastaan, laskun yhteydessä ilmoitettavalle pankkitilille (tai vaihtoehtoisesti luottokortilla). Loppuosa matkan hinnasta maksetaan erillistä laskua vastaan 5.3.2024 mennessä.

■ **Peruutusehdot:** 3.1.2024 mennessä peruutettaessa matkatoimisto palauttaa kaiken maksetun asiakkaalle. Peruutettaessa aikavälillä 4.1.-5.3.2024 matkatoimisto pidättää varausmaksun 501€/hlö. Alkaen 6.3.2024 peruutettaessa matkatoimisto ei palauta asiakkaalle mitään maksetusta summasta. HUOM! Mikäli osallistujien minimimäärä ei täytyisi eikä matkaa järjestettäisi ollenkaan, palauttaa matkatoimisto kaikki maksut (myös varausmaksun 501,00€) matkan varanneille.

■ **HUOM.** Matkanjärjestäjä varaa itselleen oikeuden vaihtaa matkaohjelmassa mainitut hotellit muihin vastaavan tasoihin hotelleihin matkanjärjestäjästä riippumattomien odottamattomien syiden niin vaatiessa.

■ **VASTUULLINEN MATKANJÄRJESTÄJÄ:** Vuodesta 2014 lähtien lukuisia suomalaisia ryhmiä ja matkatoimistoja suomeksi palvellut matkatoimisto SUBLU TOUR PORTUGAL (www.sublutour.com/fi). Merkki SUBLU Tour Portugal kuuluu yritykselle Mareasias e Pradarias, Lda., joka on rekisteröity Portugalin kansalliseen matkatoimistorekisteriin numerolla RNAVT 7220. Yhteyshenkilönä matkatoimistossa toimii Mika Palo. Mikalle voi laittaa kyselyitä lennoista, majoituksesta, maksuista, ruokailusta yms. sähköpostilla osoitteeseen mika.palo@sublutour.com.

■ **MATKAVAKUUTUS:** Suosittelemme peruutusturvan sisältävän matkavakuutuksen hankkimista ja EU-sairaanhoitokortin mukaan ottamista (kortin myöntää Kela ja se on maksuton).

Lämpimästi tervetuloa mukaan lataamaan portugalin positiivista energiaa syksyysi!

VARAUKSET JA TIEDUSTELUT:

Fatima Witick (varaukset ja tiedustelut joogatreeneistä)
fatima@fatimawitick.com

Kari Koskinen (kyselyt lisämaksullisista pyöräretkistä)
kari@fatimawitick.com

Mika Palo (kyselyt lennoista, majoituksesta, maksuista, ruokailusta yms.)
mika.palo@sublutour.com
040 5036753

www.sublutour.com

www.fatimawitick.com

PÄIVÄ 7: Torstai 11.4.

- 07h30 Aamujooga kartanon puistossa.
- Aamiainen kartanon noutopöydästä.
- 11.00 Kuljetus (17 km) retkelle Arraiolosin historialliseen pikkukaupunkiin.
- 11.30 Vierailemme Arraiolosin perinteisiä käsityömattoja esittelevässä pikku museossa.
- 12.30 Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen tai välipalaan Arraiolosissa.
- 14.00 Kuljetus Quinta Monte da Ravasqueiran viinitilalle Arraiolosin lähelle. Opastettu kierros viinitilalla ja viininmaistajaiset.
- 16.30 Paluukuljetus Quinta do Louredon kartanolle.
- 17.30 Iltajooga kartanon puistossa.
- 20.00 Yhteinen illallinen Quinta do Louredon kartanossa tai sen lähellä. Illallisella meille esiintyy perinteinen Alentejon maakunnan cante alentejano -kuoro. Tämä vaikuttava kuorolaulu on osa UNESCO:n aineetonta maailmanperintöä.
- Yöpyminen Quinta do Louredon kartanon tiloissa.

PÄIVÄ 8: Perjantai 12.4.

- Aamiainen kartanon noutopöydästä.
- 11.00 Lähdemme pois Quinta do Louredon kartanosta, bussikuljetus kohti Lissabonia alkaa.
- 12.45 Yhteinen lounas ravintolassa Lissabonin Parque das Naçõesin kaupunginosassa (vuoden 1998 EXPO-maailmannäyttelyalue).
- 14.10 Kuljetus lounasravintolasta Lissabonin lentoasemalle.
- 14.30 Saavumme Lissabonin lentoasemalle.
- 16.35 Finnairin suora reittilento AY1740 Helsinkiin lähtee Lissabonin lentoasemalta.
- 23.15 Lento saapuu Helsinki-Vantaan lentoasemalle.

HINTA yllä kuvatulle matkalle jooga- ja retkeilyohjelmiseen, 7 yön majoituksella jaetussa 2 hengen huoneessa (aamiaisten kera; 2 yötä 4 tähden Hotel Miramar Sulissa Nazaréssa ja 5 yötä kartanomajoituksessa Quinta do Louredossa Évorassa), sisältäen Finnairin suorat reittilennot Helsinki-Lissabon-Helsinki, bussikuljetukset Portugalissa, puolihoito viineineen sekä suomalaisen paikallisoppaan palvelut: **1950,00 €/hlö.** – Lisämaksu yhden hengen huoneesta: 360,00 €.