

EURÓPA NYUGATI SZÉLE + THALASSO- TERÁPIA



EURÓPA NYUGATI SZÉLE + THALASSO-TERÁPIA

7 nap 6 éjszaka - csoport program: minimum 20 pax

ELSŐ NAP

Érkezés a liszaboni repülőtérre
Transzfer a reptérről a hotelbe
Ebéd a hotelben

Délután: wellness a Thalasso létesítményben, Nazaré tengerpartján:
Thalasso-program (Dinamikus medence meleg tengervízzel, áramlat elleni séta, kavicsos lábmasszázs, törökfürdő, hideg-meleg váltózuhany, jéghideg forrás és pihenés)+ relaxációs, illetve terápiás masszázss
Vacsora a hotelben
Alvás a hotelben

A **Thalasso Portugal** elegáns hidroterápiás központ, mely az óceán vízének terápiás tulajdonságainak használja gyógyításra, valamint wellness, illetve esztétikai szolgáltatásokkal is várja vendégeit.

A központban keringő víz 300 méter mélyről érkezik a tengerből: a víz jódban gazdag, és Portugália-szerte arról ismert, hogy kiváló reumatikus és felső légúti megbetegedések gyógyítására, enyhítésére.

A tengervízet felmelegítik, de semmilyen adalékanyaggal nem dúsítják, és szakemberek gondoskodnak arról, hogy a víz folyamatosan keringjen.

Különböző kezeléseket kínálnak, felső légúti megbetegedésekre, reumára, csontproblémákra, pszoriázisra, bőrproblémákra, idegi eredetű betegségekre, de vannak esztétikai programjaik is, úgy mint anti-aging kezelések, fogyókúra, stresszoldás, és még sorolhatnánk.

MÁSODIK NAP

Látogatás a Casal das Freiras borászatba (Tomar)
Ebéd egyénileg

hungary@sublutour.com | www.sublutour.com

Kapcsolat: (+36) 304 860 371

Látogatás Tomarba és a Krisztus kolostorba (Convento de Cristo)
Vacsora a hotelben
Alvás a hotelben

Tomar

Tomar történelmi városa számos gyönyörű emlékművel büszkélkedhet. Legjelentősebb közülük a tomari Vár, illetve a Krisztus kolostor, amely az UNESCO Világörökségi listáján is szerepel.

A Krisztus kolostor (Convento de Cristo) a templomos rendé volt és a település egy kiemelkedő pontján építették fel. Érdeemes tudni, hogy mikor Szép Fülöp francia király a pápa hathatós közreműködésével feloszlatta a templomos rendet, Dénes portugál uralkodó nem volt hajlandó ugyanazt tenni: inkább megalakította a Krisztus rendet, és a volt templomosok a vagyonukat is megtarthatták. Jelenleg a Krisztus kolostor hármasként funkciókat tölt be: még kegyhely, de kulturális programokat is tartanak benne és természetesen rengeteg turista látogatja. Nagyon eklektikus épületgyűjtesről van szó: a román stílustól kezdve a gótika, a tipikus portugál manueli stílus, a reneszánsz, a manierizmus és a barokk is képviselteti magát benne.

HARMADIK NAP

Szabad program Nazarében

Wellness a Thalasso létesítményben, Nazaré tengerpartján: Thalasso-program (Dinamikus medence meleg tengervízzel, áramlat elleni séta, kavicsos lábmasszázs, törökfürdő, hideg-meleg váltózuhany, jéghideg forrás és pihenés) + Vichy-zuhany teljes masszázssal
Ebéd egyénileg

Vacsora: gasztronómiai büfé és borkóstolás
Alvás a hotelben

A Nazaréi miasszonyunk szentélye

A Mária-kultusz igen fontos Portugáliában, ezt a nazaréi szentélyt elsősorban a helyi halászok látogatták, de hírességek is megfordultak itt, hiszen Fátima népszerűvé válása előtt Nazaré volt Portugália legfontosabb zarándokhelye. Vasco da Gama, a nagy felfedező ide jött imádkozni,



EURÓPA NYUGATI SZÉLE + THALASSO- TERÁPIA

sales@sublutour.com | www.sublutour.com

Kapcsolat: (+36) 304 860 371

mielőtt elindult volna India felé. A szentély a templomból és az Emlékezet kápolnájából (Capela da Memória) áll. A szentélyt a legenda szerint azt követően alapították, hogy a nazaréi Miasszonyunk megmentette Dom Fuas Roupinho lovagot attól, hogy a promontórium-ról, vagyis a part vonalából kiemelkedő sziklafalról a mélybe zuhanjon, miközben egy szarvast üldözött. A szentélyt két torony díszíti, belül gyönyörű azulejók (kék csempék) borítják a falakat, a Mária-csodát is azulejón ábrázolják. A szentélyben őriznek egy igen régi ereklyét, egy fekete Mária-szobrot, amelyet a hagyomány szerint még a szentföldi Názáretből hoztak ide: a települést állítólag az ereklye miatt nevezték el Nazarének.

A Nazaréi sikló

A nazaréi siklót Gustave Eiffel egy tanítványa, Raoul Mesnier de Ponsard tervezte. A tengerparttól a magasan fekvő Sítio városrészig viszi a látogatókat. (Sítio egyébként annyit tesz, mint "hely"). Mivel Sítiót elég nehéz gyalogosan elérni, Nazarének ez a része a XVII. századig alig fejlődött. A siklót 1889-ben építették, és a Sítio könnyebb elérhetősége teljesen megváltoztatta a környék életét: elindult a fejlődés, egyre több zarándok és vezeklő látogatta a szentélyt.

NEGYEDIK NAP

Látogatás Peniche-be, belépéssel a Peniche-i Erődmúzeumba
 Ebéd egyénileg Peniche-ben
 Kirándulás Óbidos-ba, meggylikőr-kóstolóval egybekötve
 Visszaút Foz do Arelho (Arelho-torkolat) és São Martinho do Porto érintésével
 Vacsora a hotelben
 Alvás a hotelben

Peniche

Peniche halászfaluból fejlődött várossá: egy félszigeten található, amely gyönyörű fekvésével és természeti kincseivel varázsolja el a látogatót. Peniche-nek számos homokos tengerpartja van, és akárcsak Nazaré, ez a városka is szerepel a szörf szerelmeseinek világtérképén. Érdeemes meglátogatni a Peniche-i erődöt, amely a Salazar-féle Estado Novo (Új Állam) elleni harc jelképévé vált, ugyanis a hatvanas-hetvenes években politikai foglyokat őriztek itt, és 1960-ban kalandos körülmények között több baloldali forradalmárnak is sikerült megszöknie az erődből. A félsziget csúcsán találjuk a Cabo Carvoeiro-t (Carvoeiro-fok), amelyről gyönyörű kilátás nyílik a világítótornyra és a Berlengas-szigetsoporra.

Óbidos

Gyönyörűen karbantartott és épen megőrzött középkori városka, Európa egyik legszebbje ebben a műfajban. Sétálhatunk a városfalon és a szűk utcákban is, meglátogathatjuk számos templomát, benézhetünk kávézóiba, több száz éves házak között járhatunk, és megérezhetünk valamit a lovagok és hölgyeik világának varázslatából. A Városkapun át jutunk be Óbidosba, megnézzük a Szűz Mária templomot és a régi Szent Jakab templomot, majd, ha erőnk engedi, felmászunk a várfalra, hogy onnan körbenézzük élvezzük a városra és környékére nyíló kilátást.

ÖTÖDIK NAP

Látogatás Conimbrigába, a római romvárosba, a helyi múzeum megtekintése
 Ebéd egyénileg Coimbrában
 Látogatás a Bairrada-i Bormúzeumba (Museu do Vinho da Bairrada)
 Vacsora a hotelben
 Alvás a hotelben

Coimbra

Azt mondják, Coimbrában beszél a legszebben a portugált, hiszen itt tanult évszázadokon keresztül a portugál társadalom krémje: a művelt fiatalok aztán ennek a városnak a hangulatát vitték magukkal mindenhová országon belül és kívül. Coimbra volt egyébként Portugália első fővárosa: 1145 és 1260 között viselte ezt a címet, csak ezt követően lett Lisszabon királyi székhely. 1290-ben itt alakult meg az első egyetem, de igazából 1537-től kezdve lendült fel az oktatás és a diákélet, mikor a Lisszaboni Egyetemet Coimbrába költöztették. A XVI. század közepétől kezd kialakulni a mai városközpont képe: legszebb nevezetességei közé tartozik a Szent Mihály-kápolna, a Kecse-torony, a XVIII. századi könyvtár, de ne feledkezzünk meg az ország leggyönyörűbb román stílusú templomának tartott régi katedrálisról sem. A Coimbra szó összefonódott az itteni fado fogalmával is: ez a fado más, mint a lisszaboni, kifejezetten a diákélethez kötődik, előadó is mindig egyetemisták.

A bairrada-i bormúzeum (museu do vinho da bairrada)

A Bairrada-i Bormúzeum épülete eredetileg is bormúzeumnak készült, állandó kiállítás működik benne, amelyen részletesen mutatják be a szőlőtermesztés és bortermelés csínját-bínját: a múzeum értékes régészeti, népművészeti és műszaki jelentőséggel bíró gyűjteményt mondhat magáénak, és a folyamatos kapcsolatban áll a környék, illetve az ország borászaival, valamint nemzetközi bortermelőkkel is. A múzeum rendelkezik egy enotékával, borszakúzzal és könyvtárral is, étterme pedig szívesen ad ízelítőt a helyi konyha remekeiből.

HATODIK NAP

Szabad program Nazarében
 Wellness a Thalasso létesítményben, Nazaré tengerpartján: Thalasso-program (Dinamikus medence meleg tengervízzel, áramlat elleni séta, kavicsos lábmasszázs, törökfürdő, hideg-meleg váltózuhany, jéghideg forrás és pihenés) + Skót zuhany + Arckezelések
 Ebéd egyénileg
 Gasztronómiai büfévacsera borkóstolóval és fado előadással egybekötve
 Alvás a hotelben

HETEDIK NAP

Check out do Hotel às 8 horas
 Visita a Lisboa
 Almoço livre
 Partida para o aeroporto

Os que imaginam **Lisboa** com as suas casas brancas sobre as colinas ficarão surpreendidos. As fachadas adoptaram cores pastel e ocre. Os edifícios modernos também estão inseridos na malha urbana da capital. Depois de passar pela Avenida da Liberdade, visita à zona de Belém para conhecer o Mosteiro dos Jerónimos, Padrão dos Descobrimentos e Torre de Belém. Aproveite para provar os famosos Pastéis de Nata de Belém, um dos doces mais conhecidos de Portugal.

O **Parque das Nações** compreende a área onde se realizou a Exposição Mundial de 1998. Zona com uma vista magnífica sobre a outra margem do rio e a Ponte Vasco da Gama, a ponte mais longa da Europa. Depois da EXPO'98 a zona manteve vários edifícios e é um dos pontos de visita da capital: o Pavilhão de Portugal, o Pavilhão Atlântico, o Oceanário, a Área Internacional, a Estação do Oriente, entre outros.