



## PORTUGÁL BORTÚRA + THALASSO-TERÁPIA

7 nap 6 éjszaka - csoport program: minimum 20 pax

### ELSŐ NAP

Érkezés a lisszaboni 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)

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 jóbán gazdag, és Portugália-szerte arról ismert, hogy kiváló reumatikus és felső légúti megbetegedések gyógyítására, enyhítésére.

A tengervizet 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, gyógykúra, stresszoldás, és még sorolhatnánk.

[hungary@sublutour.com](mailto:hungary@sublutour.com) | [www.sublutour.com](http://www.sublutour.com)

**Kapcsolat: (+36) 304 860 371**

### MÁSODIK NAP

Látogatás a Casal das Freiras borászatba (Tomar)

Ebéd egyénileg

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 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 hármast funkcióit tölt be: még kegyhely, de kulturális programokat is tartanak benne és természetesen rengeteg turista látogatja. Nagyon eklektikus épületegyüttesről 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) + skót zuhany + relaxációs, illetve terápiás masszáz

Ebéd egyénileg

Vacsora: gasztronómiai büfé és borkóstolás

Alvás a hotelben

# PORTUGÁL BORTÚRA + THALASSO- TERÁPIA

hungary@sublutour.com | www.sublutour.com

**Kapcsolat: (+36) 304 860 371**

## 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, 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 azulejokon 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 vezeiklő látogatta a szentélyt.

## NEGYEDIK NAP

Látogatás az Armo-völgyi szőlőbirtokra (Herdade de vinhos Quinta do Vale do Armo), és Sardoal városának történelmi központjába

Ebéd egyénileg Sardoalban

Látogatás Vila de Rei-be (szó szerint a király városa): Portugália földrajzi középpontjának és a falvak múzeumának felkeresése Relva faluban

Vacsora a hotelben

Alvás a hotelben

Az **Armo-völgyi** birtokon nem csak szőlő terem: már a II. világháború idején is termeltek itt lent: innen ered a birtok neve, mert az armo a rokka egyik része, azaz a guzsaly.

Később felhagytak a lenfeldolgozással és a birtok gazdátlaná vált, de 2004-ben új életre kelt: már a következő évben szőlőtőkékét ültettek. 10 hektárral kezdtek, ma már 60 hektárnál tartanak.

**Sardoal** városa, amelyet a kertek városának is hívnak, gyönyörű történelmi központtal rendelkezik.

Érdemes megnézni a templomokat és a Santa Maria da Caridade kolostort. Tegyen egy sétát a történelmi városközpontban, ahol gyönyörű terecskében utcákban és virágokkal díszített régi házak látványában gyönyörködhet.

A Portugália központjában található **Vila de Rei** gyönyörű környezettel büszkélkedhet, de leginkább arról nevezetes, hogy a településtől két kilométerre található az ország földrajzi középpontja, amelynek helyén 20 méter magas torony áll (az ún. Picoto). Maga a középpont a tengerszint felett 600 méter magasan van, erről a helyről 360 fokban az egész környék belátható. Meglátogathatjuk a geodéziai múzeumot, szuvenírt vásárolhatunk, és megpihenhetünk a bárban.

## ÖTÖDIK NAP

Látogatás a Lagoalva szőlőbirtokra Alpiarça-ban

Látogatás Santarémbe (Portas do Sol és történelmi városközpont), Azinhaga (José Saramago Alapítvány), Golegã (Equuspolis Kulturális

Központ)

Ebéd egyénileg Santarémbe

Vacsora a hotelben

Alvás a hotelben

A Tejo folyó déli oldalán található **Quinta da Lagoalva** de Cima földjein 1888 óta folyik a szőlőtermesztés és a bortermelés.

A 45 hektáros szőlőbirtokon megtalálhatók az ezt a mikroklimát és talajt leginkább kedvelő hazai és nemzetközi szőlőfajták.

A birtokhoz tartozó borospincében születnek az újvilág gondolkodásmódja és az európai tradíciók összehangolásából létrejövő borköltevények.

Santarémet Portugália gótikus fővárosának is nevezik, olyan sok, a XII. és a XV. század között épült temploma viseli magán ennek az építészeti stílusnak a jellemzőit.

Semmiképpen ne hagyjuk ki a Portas do Sol parkot, amelyből gyönyörű kilátás nyílik a Tejo folyóra és Lezíria mezeire. (Porta do sol annyit jelent, mint napkapu).

A város és a környék életében fontos szerepet töltenek be a lovas sportok, és nagy hagyománya van a bikaviadalnak is. (A portugál bikaviadal egészen másképp zajlik, mint a spanyol, lovon is, gyalog is küzdenek, és a bikát nem ölik meg a porondon.)

## 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) + arckezelések

Ebéd egyénileg Nazarében

Különleges, a portugál konyhára jellemző vacsora bőrkóstolóval és fado-hallgatással egybekötve

Alvás a hotelben

## HETEDIK NAP

Kijelentkezés a hotelből reggel 8h-kor

Látogatás Lisszabonba

Ebéd egyénileg

Indulás a repülőtérre

Aki azt gondolja, hogy **Lisszabon** még mindig csupa fehér épületből áll, az alaposan meg fog lepődni, ma már sokkal színesebb a város.

És nem csak a régi, történelmi épületeket érdemes szemügyre venni, rengeteg színvonalas modern építészeti érdekességet is találunk a portugál fővárosban. Miután végigmegyünk az Avenida da Liberdade-n (Szabadság sugárút), megérkezünk Belém körzetébe, hogy meglátogassuk a Jeromos kolostort, a Felfedezések emlékművét és a Belém Tornyt.

Semmiképp ne hagyja ki a híres Belém-i pastel de nata-t (tejszínes süti), amely világszerte az egyik leghíresebb portugál édesség.

**Nemzetek Parkjának** (Parque das Nações) azt a területet hívják, ahol 1998-ban a lisszaboni világiállítás rendezték. Innen gyönyörű kilátás nyílik a Vasco da Gama hídra, amely Európa leghosszabb hídjaként ismert. A világiállítás után számos épületet megtartottak a portugálok, és ezeket azóta is szívesen látogatják helyiek és turisták egyaránt: ilyen a Pavilhão de Portugal (Portugália pavilonja), a Pavilhão Atlântico (Atlanti pavilon), az Oceanárium, és az Estação do Oriente (Keleti Pályaudvar) vasútállomás is.