

A DOURO FOLYÓ ÉS PORTO + THALASSO- TERÁPIA



A DOURO FOLYÓ ÉS PORTO + 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 vagy terápiás masszáz
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, fogyókúra, stresszoldás, és még sorolhatnánk.

hungary@sublutour.com | www.sublutour.com

Kapcsolat: (+36) 304 860 371

MÁSODIK NAP

Indulás Portóba

Városnézés Portóban, látogatás a portói borospincékben (amelyek Vila Nova de Gaiában találhatóak, a Douro folyó túlsó partján), látogatás a "World of Discoveries" Interaktív Múzeumban

Ebéd egyénileg

Vacsora a hotelben

Alvás a Douro Palace Hotel****-ben

Porto

Porto városa, amelynek neve kikötőt jelent, híres kereskedőváros, leginkább a portói bor miatt ismerik a nevét világszerte, noha a borospincék nem Portóban, hanem Vila Nova de Gaiában találhatóak. A két város a Douro két partján fekszik, és úgy néznek egymással szembe, mint Buda és Pest, viszont soha nem alkottak egyetlen települést. A borospincéken kívül érdemes meglátogatni a Ribeira történelmi városrészt (ribeira folyópartot jelent), amelyet az UNESCO 1995-ben nyilvánított a világörökség részévé. A város emblematikus épülete a Torre dos Clérigos (Klerikusok tornya), amely 76 méter magas: odafentről csodálatos kilátás nyílik Portóra. Portót meghatározza a Douro folyó, amelyen a különleges mikroklímával és talajjal rendelkező Douro-völgyi birtokokról származó szőlőt hozták jellegzetes bárkákon Vila Nova de Gaiába, hogy onnan aztán tovább szállítsák a kész bort a világ minden tájára.

A World of Discoveries (Felfedezések világa) interaktív múzeum, amely a portugál felfedezések történetét mutatja be: a portugál hajósok úttörő szerepet játszottak a földrajzi felfedezésekben, mint azt az iskolában is tanultuk, elég csak Vasco da Gama vagy Fernão de Magalhães (Magellán) nevét említenünk, bár utóbbiról sokan nem is tudják, hogy portugál volt. Ma már felfoghatatlan, milyen nehézségek árán és milyen kitarással keresték az európaiak számára ismeretlen területeket: megtalálták az Indiába vezető utat (ők kerülték meg először a Jöreménység-fokot), eljutottak a mai Brazíliába, egészen Japánig is elmerészkedtek.

A DOURO FOLYÓ ÉS PORTO + THALASSO- TERÁPIA

hungary@sublutour.com | www.sublutour.com

Kapcsolat: (+36) 304 860 371

HARMADIK NAP

Vonatozás a Douro folyó mentén egészen Réguaig Réguaiban hajóra szállunk, és a Dourón Pinhão-ig megyünk, ebéd a fedélzeten. Hajóval vissza Réguaig.

Vacsora a hotelben
Alvás a hotelben

NEGYEDIK NAP

Indulás Nazaréba Aveiro és São Lourenço do Bairro érintésével Látogatás Quinta do Encontro birtokon São Lourenço do Bairro-ban: borkóstoló és ebéd: a fő fogás Bairrada-i módra elkészített sült malac

Vacsora a hotelben
Alvás a hotelben

A **Quinta do Encontro** birtok Bairrada régió szívében, São Lourenço do Bairro-ban található. Hatalmas szőlőbirtok, amelyben minden modern igényt kielégítő borospince is található. Betekintést nyerhetünk a bortermelés tudományába és művészetébe és megtapasztalhatjuk, milyen egy dizájn borospince. A komplexumhoz elegáns étterem is tartozik, ahol a borokhoz illő finom portugál ételekkel ismerkedhetünk meg.

ÖTÖDIK NAP

Szabad program Nazaréban

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 testmasszázs

Ebéd egyénileg

Vacsora: gasztronómiai büfé és borkóstolás, fadóval kísérvé
Alvás a hotelben

A Nazaréi miasszonyunk szentélye

A Mária-kultusz igen fontos Portugáliában, ezt a nazaréi szentélyt elsősorban a helyi halászköz 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 Nazarénak.

A Nazaréi sikló

A nazaréi siklót Gustave Eiffel egy tanítványa, Raoul Mesnier de Ponsard tervezte.

A tengerpartról 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.

HATODIK NAP

Szabad program Nazaréban

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 vagy terápiás masszázss + Arckezelések

Ebéd egyénileg

Vacsora a hotelben

Alvás a hotelben

HETEDIK NAP

Kijelentkezés a hotelből reggel 8h-kor

Látogatás Lisszabonba

Ebéd egyénileg

Indulás a repülőtérré

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 világszerre az egyik leghíresebb portugál édesség.

Nemzetek Parkjának (Parque das Nações) azt a területet hívják, ahol 1998-ban a lisszaboni vilákiállítás rendezték. Innen gyönyörű kilátás nyílik a Vasco da Gama hídra, amely Európa leghosszabb hídjaként ismert. A vilákiállítás 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.