



VÄSTRA KANTEN AV DEN EUROPEISKA KONTINENTEN + THALASSO BEHANDLINGAR I ETT HAVSVATTENSPA

Dagar	Nätter	Min.antal delt.
7	6	20

DAG 1

- Ankomst till Lissabons flygplats. Er svenskspråkiga guide möter er på flygplatsen och hälsar er välkomna;
- Busstransport från Lissabons flygplats till hotellet i Nazaré;
- Inkvartering i ett fyrstjärnigt hotell i Nazaré;
- Lunch i hotellets restaurang;
- Värmåendets och hälsans eftermiddag i Thalasso spa med "Thalasso-runda" (uppvärmd dynamisk havsvattenpool med bland annat kontrastduschar, ispool, motströms promenad, turkisk ångbastu och avkoppling) + avslappnande eller terapeutisk massage;
- Middag i hotellets restaurang;
- Övernattning på hotellet.

Thalasso Portugal

Thalasso Portugal är ett elegant spacenter som utnyttjar de terapeutiska egenskaperna i det mineralrika vattnet utanför Nazaré och erbjuder behandlingar som främjar hälsa, välbefinnande

och skönhet. Thalassoterapi kombinerar naturliga råvaror så som havsvatten, sjögräs, lera samt havsluft med modern specialutrustning och innovativa behandlingstekniker. Nazarés "heta bad" var kända i Portugal redan på slutet av 1800-talet för de positiva effekterna baden hade i behandlingen av reumatiska sjukdomar och andningssjukdomar. Grunden i Thalasso Nazaré är havsvattnets aktiva ämnen, utan tillsatta kemikalier eller klor, kombinerat med de senaste terapeutiska teknikerna och utbildade experter på området. Centret arbetar både med förebyggande vård och med behandling av olika symtom. Thalassoterapi är en naturlig metod att förebygga och behandla så kallade moderna livstidssjukdomar som till exempel stress, ångest, kronisk smärta och övervikt. I utbudet finns olika behandlingar för andnings- och cirkulationsbesvär, för reumatism, ben, psoriasis, hudsjukdomar och neurologiska besvär samt även skönhetsbehandlingar och behandlingar för viktminskning.

DAG 2

- Bufféfrukost på hotellet;
- Besök till staden Tomar och tempelriddarnas praktfulla slott Castelo dos Templários / Convento de Cristo i gamla stadsdelen. Slottet finns på UNESCOs världsarvslista;
- Lunch till självkostnadspris i gamla stan i Tomar;
- Besök på vingården Casal das Freiras som ligger i närheten av Tomar. Vinprovning;
- Retur till Nazaré;
- Middag i hotellets restaurang;

- Övernattning på hotellet.

Tomar

I den historiska staden Tomar finns många sevärdheter, till exempel tempelriddarnas borg där "Kristi kloster" (Convento de Cristo) finns. Klosterborgen hör till UNESCOs världsarvslista. Convento de Cristo hörde i tiderna till tempelriddarna och klostret ligger uppe på en höjd ovanför den gamla staden. Klosterborgen omges av ståtliga murar och skogar. Convento de Cristo är nuförtiden en betydelsefull turistattraktion där det ofta arrangeras olika kulturhändelser. I klosterborgens arkitektur kan man bland annat se romanska, gotiska, manuelinska, renässans och barockstilar.

DAG 3

- Bufféfrukost på hotellet;
- Ledig dag och möjlighet att bekanta sig med den fina staden Nazaré;
- Behandlingar som främjar välmående och hälsa i Thalasso spa med "Thalasso-runda" (dynamisk uppvärmd havsvattenpool, kontrastduschar, ispool, promenad motströms, turkisk ångbastu och avkoppling)+ Vichy dusch med helkroppsmassage;
- Lunch och middag i Nazaré till självkostnadspris;
- Övernattning på hotellet.

Santuário de Nossa Senhora da Nazaré

Jungfru Marias helgedom i Nazaré är en plats för tillbedjan och pilgrimsfärder, särskilt omtyckt av fiskare i området. Kyrkan och minneskapellet byggdes på den plats man tror att adelsmannen D. Fuas Roupinho och hans häst blev räddade av Jungfru Maria och således stupade de inte över branten ner i havet.

Spårvagnsliknande backhissen i Nazaré

Nazarés berömda hiss planerades av Raoul Mesnier de Ponsard som var elev till Gustave Eiffel. På grund av det svårt nåbara läget började området i Sítio utvecklas först under 1600-talet. Den mekaniska spårvagnsliknande backhissen byggdes 1889 och förbinder Nazaréstranden med Sítio. Backhissen öppnade nya möjligheter för pilgrimer och botgörare att nå detta redan då populära området.

DAG 4

- Bufféfrukost på hotellet;
- Utflykt till Peniche som ligger på den västra delen av Europas kontinent. Vi besöker fästningen och museet i Peniche;
- Lunch till självkostnadspris i Peniche;
- Besök i Óbidos och provsmakning av den lokala surkörsbärslikören ginja;
- Retur till Nazaré via Foz do Arelho och São Martinho do Portos strandlandskap;
- Middag i hotellets restaurang;
- Övernattning på hotellet.

Peniche

Den lilla staden Peniche, känd för sin fisketradition, ligger på en makalöst naturskön halvö. Peniches sandstränder sköljs av vågor som är världskända av surfare. Fängelset i fästningen i Peniche är nu ett minnesmärke och ett museum för motståndsrörelsen mot det portugisiska Estado Novo-diktatorsystemet på 1900-talet. Ute på halvön, på Cabo Carvoeiro, med sina traditionella fyror, öppnas en magnifik utsikt över Berlengas skärgård.

Óbidos

Den välbevarade medeltida fästningen i Óbidos erbjuder besökarna en tidsresa till det förflutna. Att gå på fästningens murar och att promenera i de gamla stengränderna, kantade med gamla byggnader, i kyrkbyn väcker onekligen till liv sagorna om prinsessor och modiga riddare. Vårt besök tar oss via kyrkbyns port, Porta da Vila, till de gamla kyrkorna i Santa Maria och Santiago och därefter beundrar vi den magnifika utsikten från de välbevarade höga murarna.

DAG 5

- Bufféfrukost på hotellet;
- Utflykt till ruinerna och muséet i den romerska staden Conímbriga;
- Lunch till självkostnadspris i Conímbriga;
- Besök i vinmuséet i Bairrada;
- Retur till Nazaré;
- Middag i hotellets restaurang;
- Övernattning på hotellet.

Conímbriga

Conímbriga är en av Portugals största

bosättningsområde från den romerska tiden. Stadens ruiner är klassificerade som nationella minnesmärken. Då romarna erövrade Iberiska halvön blev den här arkeologiska platsen den viktigaste staden i den romerska provinsen Conventus Scallabitanus. Conímbriga är en av de få romerska städerna där murarna omkring staden har bevarats. Conimbrigas stadsplan anses vara betydelsefull och på gatorna finns fantastisk mosaik. Utgrävningarna vid murens södra del har avslöjat en stor allmän spabyggnad.

Coimbra

Den historiska staden Coimbra har sin alldeles egna mystik. Tiotusentals portugisiska studerande har blivit utexaminerade från stadens kända universitet. Coimbra var konungadömet Portugals första huvudstad i nästan tvåhundra år. Stadens betydelse ökade genom grundandet av universitetet och flera viktiga byggnader byggdes i centrum. Från och med 1537 byggdes många universitet i Coimbra. För studier reserverades två delar av staden: Paço Real, dvs det kungliga palatsets område (i Alta, i stadens övredel) och Rua da Sofia (i Baixa, i stadens nedredel).

Vinmuseet I Bairrada (Anadia)

Det imponerande muséet i vinregionen Bairrada, i Anadia norr om Coimbra, finns i en modern byggnad som enkom byggdes som ett vinmuseum. I den permanenta utställningen "Vinetsvägar" finns arkeologiskt, etniskt och tekniskt värdefulla föremål. Föremålen har samlats in av flera lokala vinproducenter i Bairrada regionen och även via lokala och andra portugisiska parter. I muséet finns bland annat Enoteca ("vinotek"), en vinbutik och ett auditorium med multimediateknik för 80 personer, ett bibliotek och en restaurang med trädgård.

DAG 6

- Bufféfrukost på hotellet;
- Ledig dag i Nazaré;
- Behandlingar som främjar välmående och hälsa i Thalasso spa med "Thalasso-runda" (dynamisk uppvärmd havsvattenpool, kontrastduschar, ispool, promenad motströms, turkisk ångbastu och avkoppling)+ skotsk tryckdusch och ansiktsbehandling;
- Lunch till självkostnadspris;

- Gemensam gastronomisk buffémiddag med vinprovning i hotellets restaurang. Fadomusik;
- Övernattning på hotellet.

DAG 7

- Bufféfrukost på hotellet;
- Check-out från hotellet och busstransport till Lissabon;
- Rundtur i Lissabon;
- Lunch i en traditionell portugisisk restaurang;
- Fritid i stadsdelen Parque das Nações som ligger vid floden Tejo. Området hör till EXPO Världsutställningen från 1998. Möjlighet att på egen bekostnad besöka Oceanárium det vill säga Ocean-akvariet, åka linbana, handla i Vasco da Gama köpcentrum eller promenera i det mysiga flodområdet som har flera kaféer och restauranger;
- Busstransport till Lissabons flygplats;
- Direktflyg hem.

Lissabon

De som tror att Lissabon är en stad med vita byggnader och belägen på kullar kommer att bli förvånade. I staden har också pastell och ockrafärgade husfasader dykt upp. Moderna byggnader ingår i den gamla stadsbilden. Vi kör via Avenida da Liberdade till stadsdelen Belem där vi bekantar oss med klostret Hieronymus (Mosteiro dos Jerónimos). Vi bekantar oss också med minnesmärket för upptäcktsresor (Padrão dos Descobrimentos) och med Beléms tornet (Torre de Belém). Vi smakar också på de berömda Belém-gräddbakelserna i det berömda konditoriet som bakar dem.

Parque das Nações - Lissabons moderna ansikte

Parque das Nações omfattar område där världsutställningen i Lissabon hölls 1998. Från det här trivsamma område har man en fantastisk utsikt över floden Tejo och mot Ponte Vasco da Gama som är Europas längsta bro. Flera byggnader från världsutställningen Expo'98 har bevarats och denna moderna stadsdel har blivit ett populärt resmål. Oceanário är ett av världens största akvarier och järnvägsstationen Orient är känd för sin imponerande arkitektur. Både köpcentret Vasco da Gama och restaurangerna längs flodbanken har sina egna lockelser.

Programmet inkluderar:

6 hotellnätter i fyrstjärnigt hotell inklusive frukost, halvpension, gastronomisk middag inklusive viner, uppträdande med fadomusik, 3 besök till Thalasso havsvattensspa i Nazaré + 3 Thalasso behandlingar, busstransporter, besök på alla ovannämnda utflykter och svenskspråkig guide. ■

