



HÄLSORESÅ TILL NAZARÉ I PORTUGAL

Dagar	Nätter	Min.antal delt.
13	12	20

DAG 1

- Ankomst till Lissabons flygplats. Er svenskspråkiga guide möter er på flygplatsen och hälsar er välkomna;
- Busstransport till Nazaré och rundtur i staden. Vi stannar och beundrar utsikten från den storslagna branten i Sítio, norr om Nazaré;
- Inkvartering i ett fyrstjärnigt hotell i Nazaré;
- Middag med vin i hotellets restaurang;
- Övernattning på hotellet.

DAG 2

- Bufféfrukost på hotellet;
- Transport från hotellet till Thalassospa som ligger på stranden i Nazaré. Värmehandling och hälsans förmiddag i Thalasso Portugal, ett spa med uppvärmd dynamisk havsvattenpool med över 30 olika vattenrörelser. Vi kopplar av i en uppvärmd pool med rent havsvatten (utan tillsatta kemikalier eller klor) där det bland annat finns tryckduschar, små vattenfall, olika bubbelpooler, vatten som masserar fotsulorna, kontrastduschar, motströms

promenad och turkisk ångbastu. Möjlighet till specialbehandlingar till självkostnadspris. I resans pris ingår för var och en 7 besök i havsvattenpoolen och en Vichy dusch med helkroppsmassage;

- Transport till hotellet;
- Lunch till självkostnadspris;
- Middag med vin i hotellets restaurang;
- Övernattning på hotellet.

Thalasso Portugal

Thalasso Portugal är ett elegant spacentrum 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 3

- Bufféfrukost på hotellet;
- Ledig dag och möjlighet att bekanta sig med den fina staden Nazaré;
- Middag med vin i hotellets restaurang;
- Övernattning på hotellet.

DAG 4

- Bufféfrukost på hotellet;
- Transport från hotellet till Thalasso Portugal spacentret och besök i den dynamiska havsvattenpoolen;
- Möjlighet till behandlingar till självkostnadspris;
- Transport till hotellet;
- Lunch till självkostnadspris;
- Middag med vin i hotellets restaurang;
- Övernattning på hotellet.

DAG 5

- Bufféfrukost på hotellet;
- Till tilläggspris en guidad tur till staden Alcobaça som ligger i närheten.
 - Vi besöker Portugals nationella vinmuseum som ligger i praktfulla gamla vinkällare.
 - Lunch med vin i Alcobaça.
 - Besök på vingården Quinta dos Capuchos. Vinprovning;
- Ledig dag för dem som inte deltar i utflykten;
- Middag med vin i hotellets restaurang. Bara för dem som inte deltar i utflykten;
- Övernattning på hotellet.

DAG 6

- Bufféfrukost på hotellet;
- Ledig dag utan program i Nazaré;
- Middag med vin i hotellets restaurang;
- Övernattning på hotellet.

DAG 7

- Bufféfrukost på hotellet;
- Transport från hotellet till Thalasso Portugal spacentret och besök i den dynamiska havsvattenpoolen + Vichy dusch med

helkroppsmassage;

- Möjlighet till behandlingar till självkostnadspris;
- Transport till hotellet;
- Lunch till självkostnadspris;
- Middag med vin i hotellets restaurang;
- Övernattning på hotellet.

DAG 8

- Bufféfrukost på hotellet;
- Transport från hotellet till Thalasso Portugal spacentret och besök i den dynamiska havsvattenpoolen;
- Möjlighet till behandlingar till självkostnadspris;
- Transport till hotellet;
- Lunch till självkostnadspris;
- Middag med vin i hotellets restaurang;
- Övernattning på hotellet.

DAG 9

- Bufféfrukost på hotellet;
- Transport från hotellet till Thalasso Portugal spacentret och besök i den dynamiska havsvattenpoolen;
- Möjlighet till behandlingar till självkostnadspris;
- Transport till hotellet;
- Lunch till självkostnadspris;
- Middag med vin i hotellets restaurang;
- Övernattning på hotellet.

DAG 10

- Bufféfrukost på hotellet;
- Transport från hotellet till Thalasso Portugal spacentret och besök i den dynamiska havsvattenpoolen;
- Möjlighet till behandlingar till självkostnadspris;
- Transport till hotellet;
- Lunch till självkostnadspris;
- Middag med vin i hotellets restaurang;
- Övernattning på hotellet.

DAG 11

- Bufféfrukost på hotellet;
- Transport från hotellet till Thalasso Portugal spacentret och besök i den dynamiska havsvattenpoolen;
- Möjlighet till behandlingar till självkostnadspris;
- Transporte para hotel;

- Transport till hotellet;
- Lunch till självkostnadspris;
- Gastronomisk buffémiddag med vin i hotellets restaurang;
- En fartfylld uppvisning av en lokal folkdansgrupp;
- Övernattning på hotellet.

DAG 12

- Bufféfrukost på hotellet;
- Till tilläggspris en guidad tur till staden Batalha.
 - Aljubarrota medeltida slagfält och det toppmoderna informationscentret med dess imponerande multimediaföreställning. Portugals seger över de antalsmässigt överlägsna spanska trupperna i "hundraårskriget" räddade Portugals självständighet 1385.
 - Lunch med vin på restaurangen i infomationscentret.
 - Vi besöker det medeltida Batalha-klostret (finns på UNESCOs världsarvslista) byggt för att hedra portugisernas seger över de spanska trupperna i Aljubarrota;
- Ledig dag för dem som inte deltar i utflykten;
- Middag med vin i hotellets restaurang. Bara för dem som inte deltar i utflykten;
- Övernattning på hotellet.

DAG 13

- Bufféfrukost på hotellet i Nazaré;
- Check-out från hotellet och avfärd från Nazaré till Lissabon;
- På vägen till Lissabon stannar vi i Óbidos, den bildsköna medeltida kyrkbyn som är omringad av en mur. Provsmakning av den lokala surkörsbärslikören ginja (*Prunus Cerasus*);
- Fritid i Óbidos och lunchmöjlighet till självkostnadspris;
- Resan fortsätter mot Lissabon;
- Guidad tur i Lissabon. Turen slutar i den monumentala stadsdelen Belem som ligger på stranden till floden Tejo;
- Besök i hieronymitmunkarnas kloster, det vill säga Jeronimos vackra klosterkyrka från 1500-talet (UNESCOs världsarvslista);
- Kaffe med bakelser i konditori Pastéis de Belém grundat 1837. Dessa traditionella bakelser görs fortfarande för hand enligt det gamla "hemliga receptet" som munkarna i Jeronimos kloster hade. Konditoriet ligger nära klostret;

- Busstransport till Lissabons flygplats;
- Direktflyg hem.

Programmet inkluderar:

12 hotellnätter i fyrstjärnigt hotell inklusive frukost, halvpension (bufféfrukost och en måltid per dag), 7 besök till Thalasso havsvattenspa, 1 Vichy dusch med helkroppsmassage, gastronomisk middag inklusive viner, uppträdande av en folkdansgrupp, transporter och svenskspråkig guide.

- » Till en tilläggskostnad (boka och betala i förskott) kan du boka följande behandlingspaket på Thalasso havsvattenspa: 1st vattenmassage i ett badkar för vattenmassage (15 minuter), lokal sjögräsbehandling (40 minuter), terapeutisk massage (50 minuter), fuktgivande mini ansiktsbehandling (30 minuter);
- » Utflykter till Alcobaça och Batalha mot extra kostnad. Besök till Lissabon och Óbidos är inkluderade i resans grundpris. ■

