



FRÅN ATLANTEN TILL ALENTEJO

Dagar	Nätter	Min.antal delt.
7	6	20

DAG 1

- Flyget anländer till Lissabon. Er svenskspråkiga guide möter er på flygplatsen och hälsar er välkomna;
- Busstransport från Lissabons flygplats till det fyrstjärniga hotellet i Nazaré;
- Lunch i hotellets restaurang;
- På eftermiddagen en timmes uppfriskande besök i Thalasso spa med sin unika uppvärmda dynamiska havsvattenpool;
- Gastronomisk buffémiddag i hotellets restaurang och en fartfylld folkdansuppsvisning.

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;
- Avfärd från Nazaré kl 9.00. Resan går mot övre Alentejo och Castelo de Vide. Under resan beundrar vi både slottet Almourol, som ligger på en ö i floden Tejo (båttur) och slottet Belver. Båda är från 1100-talet och ligger på otroligt fina platser;
- Lunch i Belver;
- Resan fortsätter till den urgamla befästa byn Marvão. Vi besöker muséet i Marvão-och ruinerna i den närbelägna romerska staden Ammaia och det lilla arkeologiska museet där;
- Ankomst och incheckning på hotellet i Castelo de Vide;
- Övernattning på hotellet i Castelo de Vide.

Marvão

Byn Marvão ligger på 860 meters höjd i Serra se Sapoio nära den spanska gränsen. Från de medeltida slottsmurarna i Marvão öppnar sig en hisnande utsikt över São Mamede naturreservat. I Marvão bekantar vi oss också med ruinerna från den romerska staden Ammaia, en stad som högst antagligen grundades före vår tideräkning.

Castelo de Vide

Den omväxlande arkitekturen i den medeltida småstaden Castelo de Vide, som ligger i övre Alentejo, har påverkats av ockupanter genom olika tider. De mest kända sevärdheterna är den medeltida gamla stan, slottet, São Roque-fästningen, muren kring gamla stan, det medeltida judiska kvarteret och synagogan med sina spetsiga dörrar och fönster från 1300- och 1500-talen.

DAG 3

- Frukost på hotellet;
- Det första besöket på dagens utflykt är ostfabriken i Tolosa, som ligger i övre-Alentejos berömda region för osttillverkning;
- Lunch i Alter do Chão;
- Vi besöker det historiska stuteriet i Alter do Chão och bekantar oss med de berömda Lusitano hästarna;
- Retur till hotellet i Castelo de Vide;
- Middag till självkostnadspris i Castelo de Vide;
- Övernattning på hotellet i Castelo de Vide.

DAG 4

- Frukost på hotellet och check-out från hotellet i Castelo de Vide;
- Resan går mot Évora som är det största bosättningsområdet i landskapet Alentejo. Gamla stan i Évora finns på UNESCOs världsarvslista;
- Vi besöker också den historiska staden Estremoz och ett museum som berättar om Alentejo landskapets traditionella keramik gjord på lera;
- Lunch i en traditionell portugisisk restaurang i Estremoz;
- Besök på det kungliga palatset i Vila Viçosa;
- Besök i Adega de Borbas vinkällare i Borba, vinprovning;
- Resan fortsätter till det fyrstjärniga hotellet i Évora. Check-in;
- Middag till självkostnadspris i Évora;

- Övernattning på hotellet i Évora.

Vila Viçosa

Denna charmiga kyrkby kallas också för "Alentejos prinsessa". Platsen är känd för sin fascinerande historia och enastående arkitektur. Vila Viçosas medeltida slott byggdes av kung Dinis i slutet av 1200-talet. Slottets kvadratiska form, tornen i de motsatta hörnen och för sin tid avancerad försvarsutrustning, är egenskaper som gör detta slott till en pärla i den portugisiska militärarkitekturen. Det stiliga slottet "Paço Ducal", eller hertigarnas slott i Braganças, är en av de mest kända historiska byggnaderna i Vila Viçosa. Slottets 110 meter långa fasad representerar en maniersistisk stil och är byggd av marmor från trakten. Då hertigfamiljen blev kungadynasti på 1600-talet blev denna unika arkitektoniska byggnad ett kungligt palats.

DAG 5

- Frukost på hotellet;
- Ledig dag. Möjlighet att på egen hand bekanta sig med Évora, staden som finns på UNESCOs världsarvslista;
- Lunch till självkostnadspris i gamla stan i Évora;
- Middag på en restaurang där vi får höra "cante alentejano". En vacker traditionell körsång, som nyligen upptagits som immateriellt kulturarv av UNESCO;
- Övernattning på hotellet i Évora.

Évora

Évora, Alentejo landskapets största bosättningsområde, är en verkligt levande stad med många museum. UNESCO utnämnde staden till världsarvsmål år 1986. Évoras imponerande stadsmur döljer en mycket mångsidig historia och kultur, till exempel romerska ruiner, medeltida palats och kloster, ett kapell byggt av människoben och byggnader från Portugals guldera på 1400-1500-talen. Förutom de talrika kyrkorna och jesuiternas lärosäte, Colégio do Espírito Santo, som är det nuvarande universitetet, är de fläckfria vita traditionella husen längs de smala gränderna och gatorna det mest karakteristiska i Évora.

DAG 6

- Frukost på hotellet;
- Resa till Arraiolos där vi besöker museet för matt-tillverkning. Vi får se hur man gör mattor på ett för området traditionellt sätt;
- Besök på vingården Monte da Ravasqueira, nära Arraiolos. Vi får en guidad tur och en utsökt lunch på vingården samt vinprovningar;
- Resan fortsätter till Setúbal där vi checkar-in på ett fyrstjärnigt hotell och övernattar;
- Middag till självkostnadspris;
- Övernattning på hotellet i Sétubal.

DAG 7

- Frukost på hotellet;
- Avfärd till vingården Quinta de Bacalhoa, där vi får en guidad tur och vinprovning;
- Avfärd till Sesimbra och lunch på en traditionell portugisisk restaurang;
- Resan fortsätter till Lissabon och till flygplatsen;
- Ankomst till flygplatsen och hemresa.

Programmet inkluderar:

totalt 6 hotellnätter inklusive frukost, halvpension, gastronomisk middag inklusive viner, uppträdande av en folkdansgrupp, "cante-alentejano" körsång, Thalasso havsvattenspa, busstransporter, besök på alla ovannämnda utflykter och svenskspråkig guide. ■

PORTUGAL



Invånarantal **10 miljoner**

11 landskap

Huvudstad: Lissabon

Valuta: euro (EUR)

Språk: portugisiska

Europa

