



7 dagar  
 SU BLU

## CENTRALA PORTUGAL: KULTUR & VIN + BEHANDLINGAR I THALASSO HAVSVATTENSSPA

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 Nazaré;
- Inkvartering i ett fyrstjärnig hotell i Nazaré;
- Lunch i hotellets restaurang;
- Välmåendets och hälsans eftermiddag i Thalasso spa med "Thalassorunda 60min". (uppvärmd dynamisk havsvattenpool med bland annat kontrastduschar, ispool, promenad motströms, turkisk ångbastu och avkoppling);
- 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 i Tomar till självkostnadspris;
- 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;
- Välmåendets och hälsans eftermiddag i Thalasso spa med "Thalassorunda 60min". Spaet har en uppvärmd dynamisk havsvattenpool, kontrastduschar, ispool, promenad motströms, turkisk ångbastu och avkoppling + en skotsk tryckdusch med avkopplande eller terapeutisk massage;
- Lunch i Tomar till självkostnadspris;
- Gastronomisk middag med vinprovning i hotellets restaurang;
- Övernattning på hotellet.

**Santuário de Nossa Senhora da Nazaré**

Nazarés Jungfru Marias helgedom är en plats för tillbedjan och pilgrimsfärder, särskilt omtyckt av fiskare i området. Kyrkan och minneskapellet byggdes på det stället man tror att adelsmannen D. Fuas Roupinho och hans häst blev räddade av Jungfru Maria och därav 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;
- Besök i den historiska stadskärnan i kyrkbyn Sardoal och Quinta do Vale do Armos vingård (Sardoal), där det blir vinprovning;
- Lunch till självkostnadspris i Sardoal;
- Besök till Vila de Rei: Portugals centerpunkt uppe på berget Melriça och besök på byn Relvas museum (Museu das Aldeias);
- Middag i hotellets restaurang;
- Övernattning på hotellet.

**Quinta Vale do Armo**

Under andra världskriget producerade man lin på gården Quinta do Vale do Armo. Senare övergav man gården men de nya ägarna grundade en vingård där år 2004. Ursprungligen omfattade vingården 10 hektar men idag 60 hektar.

**Sardoal**

Den pittoreska kyrkbyn Sardoal är också känd som "Ribatejo-länets trädgårdskyrkby" (Vila Jardim do Ribatejo). Orten har flera historiska kyrkor, kapell och klostret Santa Maria da Caridade. Husen kring Sardoals stengränder är enligt traditionen på orten målade i vitt och gult.

**Vila de Rei**

Vila de Rei, det vill säga "kungens by", ligger med sina ståtliga berglandskap i Portugals geografiska mittpunkt. Centro Geodésico de Portugal, centerpunkten för lantmäteri i Portugal, ligger på 600 meters höjd på berget Melriça. Därifrån har man en imponerande 360-graders utsikt över den vida horisonten. Här finns även ett litet lantmäterimuseum. I den närliggande byn Relva, i en gammal herrgård, besöker vi det speciella och mångsidiga hembygds-muséet Museu das Aldeias (byarnas museum).

**DAG 5**

- Bufféfrukost på hotellet;
- Besök i Santarem (parken och utkikspunkten i Portas do Sol samt det historiska centrumet) och Azinhaga (Nobelpristagare José Saramagos hemstad där infocentret Saramago finns) samt Portugals "hästhuvudstad" Golegã;
- Lunch till självkostnadspris i Golegã;
- Besök på vin- och hästgården Quinta da Lagoalva

- (Alpiarça) och vinprovning;
- Middag i hotellets restaurang;
- Övernattning på hotellet.

### **Quinta da Lagoalva de Cima**

På Tejos södra strand i Quinta da Lagoalva de Cima i Alpiarça har man framställt vin redan från år 1888. I vingården på 45 hektar växer både portugisiska och utländska druvsorter. Båda växer utmärkt i områdets mikroklimat.

### **Santarém**

Santarém är känt för sina kyrkor byggda under 1200 och 1400-talen och kallas därför ofta för Portugals "gotiska huvudstad". Från parken Portas do Sol, det vill säga "solens port" öppnar sig en fantastisk utsikt över floden Tejo och över flodslätten som heter Lezíria. Här i hjärtat av Ribatejo tar man hand om traditioner som har med hästar, tjurar och boskapsdrivare att göra.

## **DAG 6**

- Bufféfrukost på hotellet;
- Ledig dag i Nazaré;
- Behandlingar som främjar välmående och hälsa i Thalasso spa med "Thalassorunda 60min" (dynamisk uppvärmd havsvattenpool, kontrastduschar, ispool, promenad motströms, turkisk ångbastu och avkoppling) + ansiktsbehandling;
- Lunch till självkostnadspris i Nazaré;
- Gemensam gastronomisk buffémiddag med vinprovning i hotellets restaurang. Fadomusik;
- Övernattning på hotellet.

## **DAG 7**

- Bufféfrukost på hotellet;
- Check-out från hotellet och busstransfer till Lissabon;
- Rundtur i Lissabon;
- Lunch till självkostnadspris i Lissabon;
- 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-akvariumet, 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).

### **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, 2 gastronomiska 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. ■