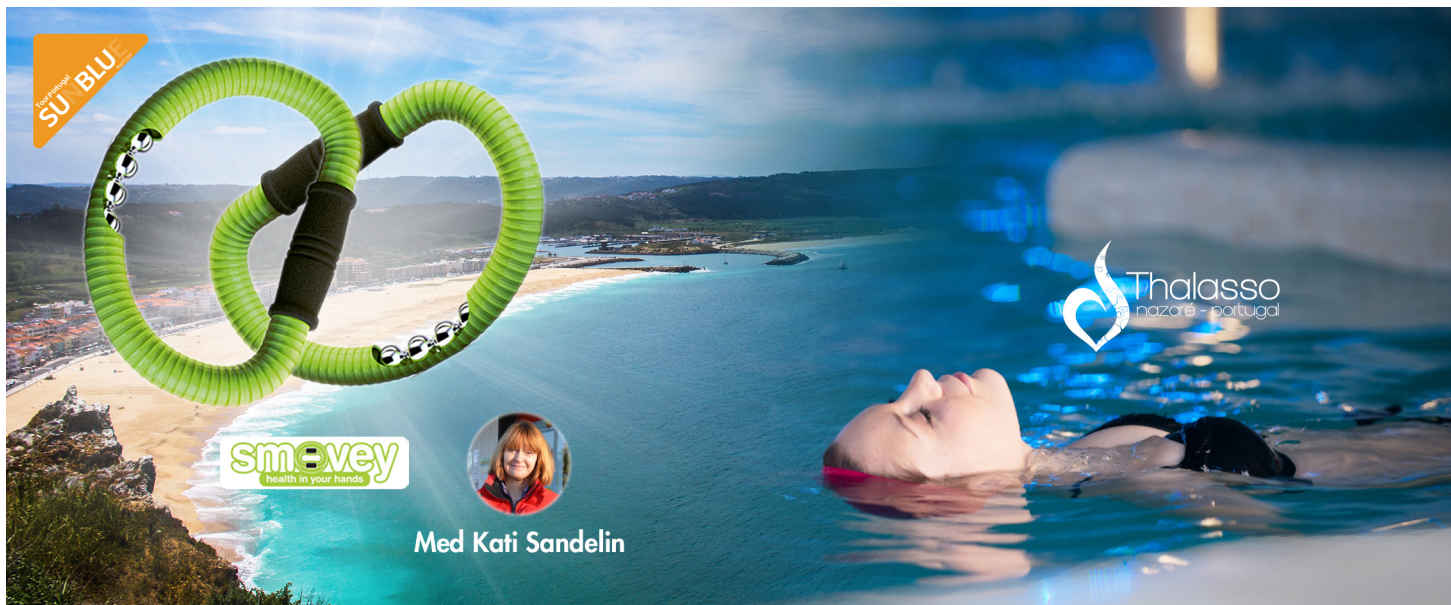




SMOVEY & WELLNESSRESA TILL NAZARÉ

Dagar	Nätter	Min.antal delt.
7	6	20

Få energi och välmående på Atlantkusten i Nazaré!

Resan inkluderar tur och retur direktflyg Helsingfors-Lissabon, 6 hotellnätter, halvpension och utflykterna.

Kati Sandelins Smovey & Wellnessresa kommer att ge dig energi, välmående och unika upplevelser. Kati är utbildad SmoveyCoach och mycket intresserad av hälsa och välmående.

Smovey är en unik form av träning som stimulerar hela kroppen och ger energi. Smovey ringarna uppfanns av Johann Salzwimmer som ett hjälpmedel och som en rehabiliteringsform för personer som lider av Parkinsons.

Smovey ringarna innehåller fem metallkulor och när man svingar ringarna uppstår en vibration som går ut i hela kroppen via handflatorna och påverkar positivt på kroppens organ och lymfsystem och således välmåendet. Kroppen fylls av energi och man märker det direkt.

I Europa är Smovey redan en känd motionsform för välmående och även känd som terapiform för Parkinsonssjuka. Smovey används även ofta av fysioterapeuter i olika rehabiliteringsprogram.

Under Kati Sandelins Smovey & Wellnessresa använder vi Smovey ringarna i lätta träningspass anpassade för hela gruppen. Ingen tidigare kunskap om Smovey träning behövs.

På Katis Smovey-webbsida kan du läsa mera: www.healthinyourhands.biz

Under veckan gör vi också utflykter och bekantar oss med de vackra närområdena i centrala Portugal. Vi besöker den fina staden Alcobaça och klostret från 1100-talet. Klostret är magnifikt och finns på UNESCOs världsarvslista. I Alcobaça finns också den romantiska trädgården "kärlekens trädgård" Jardim do Amor. Vi besöker vingården Quinta dos Capuchos där vi även får smaka på olika viner. Vi gör ett spa besök i Nazarés unika Thalasso-spa. Thalasso Portugal är ett elegant spacenter som utnyttjar de terapeutiska egenskaperna i det mineralrika vattnet utanför Nazaré och erbjuder behandlingar som främjar hälsa och välbefinnande. Vi får en privat vattengymnastiktimme och därefter kan vi njuta av det mineralrika vattnet i den dynamiska havsvattenpoolen med bland annat jetduschar, små vattenfall, olika bubbelpooler och turkisk ångbastu. Under veckan gör vi även en halvdagsutflykt till pilgrimsfärdscentret i Fátima och Mira de Aires fantastiska droppstensgrottor. Dagen innan hemfärden åker vi till Lissabon och på vägen dit stannar vi i den underbara staden Óbidos, en stad omgiven av en ståtlig mur. Att

gå på muren och att promenera i de gamla stengränderna, kantade med gamla byggnader, väcker onekligen till liv sagor om prinsessor och modiga riddare. Väl framme i Lissabon får vi en guidad promenad i stadsdelen Belém som ligger vid floden Tejo. Belém är känd för sina imponerande byggnader och trädgårdar. På kvällen har vi en gemensam avskedsmiddag med Fadomusik.

Smovey & Wellnessresan är en resa full med upplevelser och välmående - en resa du inte vill missa!

MÅNDAG 22.4.2019

- 18.20 Finnairs direkflyg till Lissabon från Helsingfors-Vanda flygplats;
- 21.10 Ankomst till Lissabons flygplats;
- Busstransfer från Lissabons flygplats till det fyrstjärniga hotellet Miramar i Nazaré;
- Ca 23.00 Check-in och en lätt kvällsbit.

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.

TISDAG 23.4.2019

- Bufféfrukost på hotellet;
- Wellness-pass;
- Guidad promenad i den pittoreska staden Nazaré;
- Lunch till självkostnadspris;
- Gastronomisk buffémiddag i hotellets restaurang;
- Fartfylld och färggrann dansuppvisning av en folkdansgrupp från Nazaré.

ONSDAG 24.4.2019

- Bufféfrukost på hotellet;
- Wellness-pass;
- Halvdagsutflykt till charmiga Alcobaça, en stad inte långt från Nazaré;
- Lunch på en restaurang i Alcobaça;
- Besök i Alcobaça klostret från 1100-talet. Klostret finns på UNESCOs världsarvslista. Även besök i "kärlekens trädgård" Jardim do Amor;
- Besök och vinprovning på vingården Quinta dos Capuchos;
- Middag i Nazaré till självkostnadspris.

TORSDAG 25.4.2019

- Bufféfrukost på hotellet;
- Wellness-pass: Besök i Nazarés unika Thalasso-spa och privat vattengymnastik för gruppen. I Thalasso-spaet finns en dynamisk havsvattenpool med över 30 olika vattenrörelser. Efter vattengymnastiken kopplar vi av i det uppvärmda, rena havsvattnet (utan klor eller andra tillsatser) med bland annat jetduschar, små vattenfall, olika bubbelpooler, duschar som masserar fotsulorna, kontrastduschar, promenad motströms och turkisk ångbastu;
- Fritid i Nazaré;
- Middag i hotellets restaurang.

FREDAG 26.4.2019

- Bufféfrukost på hotellet;
- Wellness-pass;
- Halvdagsutflykt till pilgrimsfärdscentret i Fátima och Mira de Aires droppstensgrottor;
- Guidad promenad på vallfärdsplatsen i Fátima;
- Lunch på restaurang i Mira de Aires;
- Promenad till de fantastiska droppstensgrottorna i Mira de Aires;

- Middag i Nazaré till självkostnadspris.

LÖRDAG 27.4.2019

- Bufféfrukost på hotellet;
- Wellness-pass;
- 11.30 Check-out från hotellet;
- Busstransfer till Lissabon. På vägen stannar vi i sagolika Óbidos, en vacker medeltida kyrkby omringad av en mur. Lunch till självkostnadspris;
- Framme i Lissabon gör vi en guidad promenad i stadsdelen Belém som ligger vid floden Tejo. Belém är känd för sina imponerande byggnader och trädgårdar;
- Check-in på hotellet i Lissabon;
- Avskedsmiddag med Fadomusik på restaurang Clube de Fado.

SÖNDAG 28.4.2019

- Ca 5.00 Check-out och busstransfer till flygplatsen;
- 7.20 Finnairs direktflyg Lissabon-Helsingfors;
- 14.00 Ankomst till Helsingfors-Vanda flygplats.

Programmet inkluderar:

Totalt 6 hotellnätter inklusive frukost, halvpension, gastronomisk middag inklusive viner, uppträdande av en folkdansgrupp, privat vattengympatimme för gruppen i Thalasso havsvattenspaet, busstransporter, besök på alla ovannämnda utflykter och svenskspråkig guide. ■

