



I SAMARBETE MED PRIMA TRAVEL BY ESCAPE



YOGA OCH VANDRING I PORTUGAL - VÅR MESTA MÅ BRA-RESA!

» 19-23.5.2022 OCH 6-10.10.2022

Dagar	Nätter	Min.antal delt.
5	4	-

Tänk att få sträcka på varenda muskel i morgonsolen och sedan ge sig ut på en härlig vandring. Så börjar varje dag på denna kortvecka vid en av Portugals genuinare kuststräckor. Vår bas är ett fint spa-hotell i kända bad- och fiskebyn Nazaré en timme norr om Lissabon. Vi börjar varje morgon med ett yogapass som leds av vår trevliga instruktör som talar lättförståelig engelska. Mattor ingår så du behöver inte ta med någonting. Vi går sedan sköna vandringar längs kusten och inåt landet, ledda av vår svenska guide som bor här nere och kan allt om platsen. Silverkusten har fått sitt namn av det speciella blänket i havet. Här är Atlantens storhet ständigt närvarande och möter en grön och oförstörd kust. Det är klippor, oändliga sandstränder, charmerande byar och många chanser till svalkande bad. Kombinationen av vandring, yoga, spa och naturbad gör det här till en av våra främsta må bra-resor!

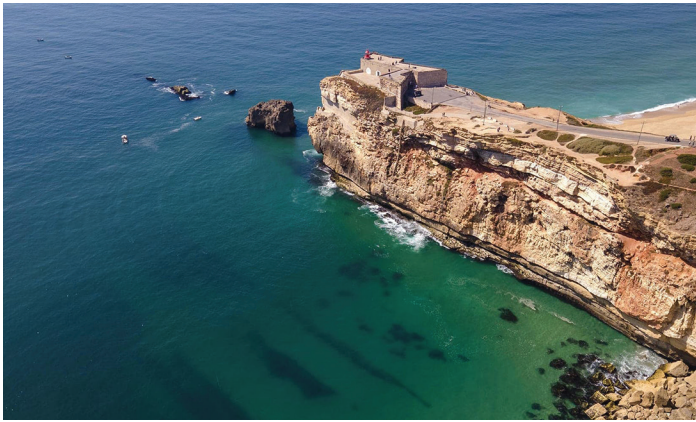
Mer info och bokning via Prima Travels hemsida: <https://www.primatravel.com/yoga-och-vandring-i-portugal>

DAG 1 NAZARÉ

Vi flyger till Lissabon och åker en timmes transfer norrut till vårt hotell som blickar ut över Atlanten och fiskebyn Nazaré. Efter att ha lämnat av väskorna går vi ner till stadens genuina delar som präglas av långa och smala gator. Vi går sedan upp till gamla stan Sitio och promenerar ut till udden mot den kända röda fyren. Härifrån får vi en mäktig överblick över Nazaré, den vilda stranden Praia do Norte och platsen där jättevågorna utmanas av världens våghalsigaste surfare. Avkoppling på hotellet och gemensam middag.

Måltider: middag.





DAG 2 YOGA OCH VANDRING TILL SAO MARTINHO

Vi vaknar i morgonsolen och fyller lungorna med Atlantens friska luft. Vår duktiga instruktör leder oss genom resans första yogapass. Är vädret behagligt finner vi vårt flow på gräsmattan med 180-graders panoramautsikt över havet; om inte har vi en rymlig inomhuslokal till vårt förfogande. Med god aptit tar vi oss an frukostbuffén och åker sedan en kort busstur till vår första vandring. Den börjar i Salir do Porto och går upp på en dramatisk klippkust. Kusten delar sig i ett smalt inlopp till en perfekt cirkelrund bukt som vi sedan vandrar längs. Här finns även en maffig sanddyn som vittnar om naturens krafter. I mysiga São Martinho avrundar vi med picknick innan återfärden till Nazaré.

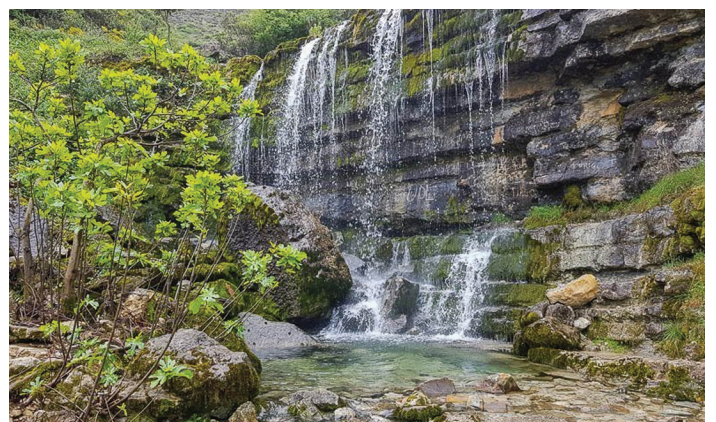
Måltider: frukost, lunch, middag.



DAG 3 YOGA OCH VANDRING I PORTUGALS URSKOG

Dagen börjar åter på bästa möjliga sätt med yoga. Stärkta beger vi oss idag in till bergskedjan Serra de Aire e Candeeiros, som omväxling från kustlandskapet. Vi får sällskap av en portugisisk lokalguide som leder oss på omärkta stigar genom något som närmast kan beskrivas som en trollskog. Här får vi bekanta oss med hur Portugal kan ha sett ut innan de neolitiska människorna började påverka området. Vi får se flera fina gamla väderkvarnar och avslutar vandringen i den pittoreska byn Pia do Urso. Här äter vi en god lunch innan vi på vägen tillbaka stannar till vid en vingård för provsmakning. Återkomst till Nazaré sen eftermiddag.

Måltider: frukost, lunch, middag.



DAG 4 YOGA OCH VANDRING FOZ DO ARELHO

Ännu ett härligt yogapass högt över havet och ut på vandring med väl uppvärmda muskler. Vi vandrar upp till en kam varifrån vi går på smala stigar högt över havet. Snart förbyts stigarna mot

SUBLU RESEPROGRAM

träspångar som leder ner till den lilla kustbyn Foz do Arelho. Här möts Atlanten och Óbidoslagunen i ett vidsträckt område av sandbankar och vatten. Efter en fika vid stranden åker vi in till medeltidsbyn Óbidos, som med sin intakta ringmur verkar hämtad direkt ur en saga. Lunch på egen hand under strövtågen i byn. Väl hemma i Nazaré tar vi sista chansen till ett salt bad, en spabehandling eller Thalasso-spa.

Måltider: frukost, middag.



DAG 5 LISSABON

Det fjärde och sista yogapasset startar denna dag. Det passar med några extra solhälsningar för att säga farväl till denna härliga plats. Då flyget går hem på kvällen passar vi på att besöka Lissabon medan bussen vaktar väskorna. "Ljusets stad" är verkligen sevärd med sin vackra arkitektur och läget med den Golden Gate-liknande bron över floden Tejo. Missa inte att gå upp till borgen Castelo de São Jorge för de bästa utsikterna.

Måltider: frukost.



Vi reserverar oss för ändringar på grund av väder och vind.

Mer info och bokning via Prima Travels hemsida:
<https://www.primatravel.com/yoga-och-vandring-i-portugal> ■