



MÖT VÅREN I PORTUGAL TILLSAMMANS MED ULRIKA DAVIDSSON! 28.04-02.05.2022

Dagar	Nätter	Min.antal delt.
5	4	15

Satsa på dig själv under fem härliga dagar i solsäkra Nazaré, Portugal. Nu bjuder Ulrika Davidsson in till en härlig hälsoresa i vackra Portugal. Tillsammans kommer vi njuta av matglädje, hälsa och kunskap som ger dig en perfekt kickstart på våren och försommaren. Vi kommer bland annat att besöka en vingård, vandra längs de fantastiska lederna med utsikt över havet och laga mat tillsammans. Ulrika kommer dela med sig av sin kunskap och erfarenhet men det finns även massor av tid när vi tillsammans kan prata och bolla frågor kring mat, hälsa och livet i stort. Det blir en resa för livet helt enkelt!

Några av resans höjdpunkter: Tillsammans gör vi en härlig vandring längs Atlantkusten, vi åker till vingården Quinta dos Capuchos, ni kommer att få möjlighet att utföra vattengymnastik i det fina havsvattenspaet Thalasso. Vattnet utanför Nazaré är otroligt mineralrikt, det finns 66 mineral i vattnet som pumpas in i Thalasso. Vattnet värms bara upp till sköna 33C, inget klor eller tillsatämnen tillsätts. Vi besöker även den

medeltida byn Óbidos som är något utöver det vanliga. Sista dagen har vi dessutom en härlig dag i vackra Lissabon. Förutom allt detta finns självklart tid för umgänge med gruppen och Ulrika som givetvis kommer att vara med under hela tiden och på samtliga utflykter och aktiviteter.

Researrangör: Resebyrå SUBLU Tour Portugal www.sublutour.com/sv Guide: Katarina Sandelin, bosatt i Portugal. Gruppstorlek: minst 15 personer. Resans pris: 1.398 € Priset inkluderar direktflyg t.o.r samt halvpension med drycker (ej starksprit). Tilläggskostnad för singelrum 179€.

Anmälningar: Det är helt **riskfritt att anmäla sig och resan är helt avbokningsbar med full återbetalning fram till den 23.03.2022**. Om situationen och läget kräver det så avblåser vi resan och återbetalar då beloppet.

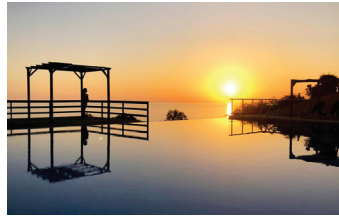
Betalning och avbokning: Vi garanterar full återbetalning fram till den 23.03.2022, därefter har vi dessvärre ingen möjlighet till återbetalning. Bokningar efter 23/3 är möjligt i mån om plats.

Hotell:

Under resan bor vi på hotell Miramar Sul****. Det är ett mycket trivsamt hotell som ligger ca 25 minuters promenad från den magnifika sandstranden i Nazaré. Hotellet har shuttlebus till Nazaré centrum. Från själva hotellet och restaurangen har man underbar utsikt över staden och ut över Atlanten. Hotellet har två utomhuspooler samt en inomhuspool. Miramar Sul har fått utmärkelsen Travellers Choice på

UPPTÄCK PORTUGAL

Trip Adviser. Trådlös Wi-Fi finns i hela hotellet. Hotellet har Clean & Safe och Safe Travel certifikat och följer alla regler och bestämmelser angående Covid-19.



Program:

DAG 1 - 28 APRIL:

- Avfärd med direktflyg från Stockholm Arlanda kl 18:55. Ankomst Lissabon 22:25 lokal tid.
- Transfer till Nazaré.
- Check in på hotellet.
- Kvällssnack på hotellet.



DAG 2 - 29 APRIL:

- Frukost med härlig buffé.
- En enklare vandring mellan Salir do Porto till Sao Martinho do Porto.
- Vandringen går på fina sandvägar längs med Atlantkusten och vi får en underbar utsikt över Silverkusten och Sao Martinho do Portos vackra strand.
- Lunch till självkostnadspris i Sao Martinho do Porto och tid att utforska den fina lilla staden.
- På eftermiddagen besöker vi vingården Quinta dos Capuchos som ligger ca 30min från Nazaré. Här håller vi vinprovning och Ulrika berättar om mat som passar bra att kombinera till de olika vinstilarna.
- Middag på hotellet.



DAG 3 - 30 APRIL:

- Frukost med härlig buffé.
- Vattengymnastik i Thalasso havsvattenspa. Efter vattengymnastiken gemensam lunch som Ulrika lagar på hotellets uterestaurang. Där vi sen även äter tillsammans. Under tillagningen kommer Ulrika att ge tips på råvaror, metoder och andra små trix som hon brukar använda sig av. Det finns givetvis också möjlighet att ställa frågor och själv vara aktiv och hjälpa till under matlagningen.
- På kvällen avslutar vi med en extra fin middag på hotellet som en avslutning i Nazaré.



DAG 4 - 1 MAJ:

- Frukost med härlig buffé.
- Efter frukosten beger vi oss till Óbidos och därifrån vidare till Lissabon. Óbidos är en underbar medeltida by där det finns fina smala gator och gränder med gamla hus där man kan riktigt känna fläkten från förr. I Óbidos äter vi lunch till självkostnadspris innan vi åker vidare mot Lissabon.
- I Lissabon gör vi en kort guidad tur med bussen för att orientera oss och få möjlighet att se stadens guldkorn. Därefter har man fritid för shopping och egna intressen i den vackra huvudstaden. Middag till självkostnadspris.
- Transfer till hotellet i Lissabon.



DAG 5 - 2 MAJ:

- Frukost i Lissabon.
- Transfer till flygplatsen.
- Flyg till Stockholm Arlanda avgår 08:00. Ankomst Stockholm klockan 13:15 lokal tid.

Pris: 1.398€

Tillägg för enkelrum: 179€

Detta ingår i priset: Flyg Arlanda-Lissabon-Arlanda, inkvartering 3 nätter på mellanklasshotell i Nazaré (portugisisk standard fyra stjärnor), halvpension (frukost och en måltid per dag inkl. måltidsdrycker som t ex vin, vatten, juice), transporter enligt program, besök på alla ovannämnda utflykter, svenskspråkig guide, hotellnatt i Lissabon. Dag 4 är både lunchen och middagen till självkostnadspris då vi är på resande fot.

Särskilda resevillkor

Minst 15 deltagare krävs för att genomföra resan till detta pris. Begränsat antal platser. Vi reserverar oss för eventuella program, pris och tidtabellsändringar utanför vår kontroll.

