

TERVEYSMATKA PORTUGALIN NAZARÉHEN 11.-18.11.2017

TASOKKAIDEN THALASSO-MERIVESIKYLPYLÄHOITOJEN KERA



**LÄHDE ALLERGIA- JA
ASTMAYHDISTYKSEN
KANSSA SYKSYN
PIMEYTTÄ PAKOON
ETELÄN VALOON,
KESKI-PORTUGALIN
KAUNIILLE
RANNIKOLLE!**



- Vähimmäismäärä osallistujia: 20 henkeä.
- Matkan kesto ja ajankohta: 7 yötä / 7 päivää, 11.-18. marraskuuta 2017.
- Hintaan kuuluu mm.: **6 yön majoitus puoliroidolla** Nazaréssa, neljän tähden kylpylähotellissa *Miramar Hotel & Spa*. Hyvät noutopöytäamiaiset. 5 illallista hotellin ravintolassa, lounas paluupäivänä Lissabonissa. **Suorat lennot** (TAP Portugal, lähtö Helsingistä 09.05 – saapuminen Lissaboniin 12.00, paluulento Lissabonista 22.00 – saapuminen Helsinkiin 04.50). **Linja-autokuljetukset** Lissabonin lentoasemalta hotellille Nazaréhen ja takaisin sekä retkillä.



Vasemmalla kylpylähotelli *Miramar Hotel & Spa* uima-altaainen. – Oikealla Nazarén merivesikylpylän dynaaminen thalasso-allas, jonka merivesi on harvinaisen mineraalirikasta.



- Hintaan sisältyy **4 päivänä käynnit Nazarén korkeatasoisessa thalasso- eli merivesikylpylässä**: joka käynnillä ”thalasso-kierros” (1h10min) mineraalirikkaassa, lämmitetyssä merivesialtaassa, jossa on yli 30 veden liikettä (mm. poreiluja, hierovia suihkuja ja vastavirtakäytävä) + allergia- ja astmahoidoja ”hengityshuoneessa”. Lisämaksusta on tilattavissa useita erikoishoitoja.

Thalasso Portugal on hienostunut kylpyläkeskus, joka hyödyntää Nazarén mineraalirikkaan meriveden parantavia ominaisuuksia tarjotakseen hoitoja, jotka edistävät terveyttä, hyvinvointia ja kauneutta. Kylpyläkeskus hankkii merivetensä 300 metrin päästä ja siihen vaikuttaa jodirikas meri-ilma, joka tunnetaan Portugalissa reumaattisia sairauksia ja hengitystieongelmia parantavasta vaikutuksestaan. Merivesi lämmitetään lisäämättä siihen mitään lisäaineita ja se vaihtuu jatkuvasti, mahdollistaen ammattilaisten tarjoamat hoidot. Tarjolla on erilaisia hoitoja, liittyen esimerkiksi hengitykseen, verenkiertoon, reumatismiin, luihin, psoriasikseen, ihotauteihin ja neurologiaan, kuten myös kauneutta, ikääntymisen ja stressin vastustamista, laihtumista ym. edistäviä hoitoja.

RETKEILEMME KAUNIIN PORTUGALIN KIEHTOVIIN HISTORIALLISTIIN KOHTEISIIN!



MATKAN OHJELMA:

Lauantai 11.11.

09.05 Suora lento Lissaboniin lähtee Helsinki-Vantaan lentoasemalta. Lennolla tarjotaan aamiainen (sisältyy matkan hintaan).

12.00 Lento saapuu Lissabonin lentoasemalle, jossa oppaamme Mika Palo on vastassa ryhmäämme.

Bussikuljetus (n. 1h15min) **Alcobaça**n viehättävään historialliseen pikkukaupunkiin aivan Nazarén naapurissa. Alcobaçassa teemme pienen opastetun kävelykierroksen ja tutustumme keskiaikaisen luostarin upeaan kirkkoon (UNESCON maailmanperintökohde) sekä Jardim do Amoriin eli ”rakkauden puutarhaan”, johon liittyy traagisen romanttisia tarinoita keskiajalta.

Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen Alcobaçassa.

Iltapäivällä jatkamme matkaa määränpäähämme **Nazaré**hen, Miramar Hotel & Spa –kylpylähotelliin****.

Check-in ja majoittautuminen hotelliin.

Käynti thalasso- eli merivesikylpylässä: allaskierros ja allergia- ja astmahoitoja kylpylän hengityshuoneessa. Illallinen hotellin ravintolassa.

Sunnuntai 12.11.

Vapaa päivä (ilman aterioita, vain aamiainen) Nazaréssa.

Käynti thalasso- eli merivesikylpylässä: allaskierros ja allergia- ja astmahoitoja kylpylän hengityshuoneessa.

Maanantai 13.11.

Koko päivän retki **Tomariin** (sisämaassa, tunnin ajomatkan päässä Nazaréstä itään):

- Vierailu 1100-luvulla perustettuun temppelikerhojen linnaluostariin Convento de Cristoon (UNESCON maailmanperintökohde)

- Mahdollisuus kävelykierrokseen ja omakustanteiseen lounaaseen Tomarin vanhassa kaupunginosassa

- Vierailu Casal Quinta das Freirasin vanhalla viinitilalla, viininmaistajaiset

Illallinen hotellin ravintolassa Nazaréssa.

Tiistai 14.11.

9.00-15.30 Retki Nazarén eteläpuolisille lähiseuduille **Óbidosiin** ja **Penicheen**:

- Óbidos: vapaata aikaa viehättävässä muurien ympäröimässä keskiaikaisessa kirkonkylässä, joka tunnetaan myös hienosta ginja-hapankirsikkalikööristään ja jossa on runsaasti kahviloita ja matkamuistomyymälöitä.
 - Peniche: kalastajapaikkakunta, jossa vierailu pitsinnypläyskouluun ja pitsinnypläysmuseoon sekä mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen + käynti Cabo Carvoeiron vaikuttavalla niemellä, josta avautuvat upeat näköalat Atlantin rantamaisemiin ja Berlengan saarille
- Nazaréssa käynti thalasso- eli merivesikylpylässä: allaskierros ja allergia- ja astmahoitoja kylpylän hengityshuoneessa. Illallinen hotellin ravintolassa.

Keskiviikko 15.11.

Vapaa päivä Nazaréssa.

Käynti thalasso- eli merivesikylpylässä: allaskierros ja allergia- ja astmahoitoja kylpylän hengityshuoneessa. Illallinen hotellin ravintolassa Nazaréssa

Torstai 16.11.

Koko päivän retki Nazarén lähiseuduille:

- Vierailu vuonna 1385 käydyn, Portugalin itsenäisyyden pelastaneen **Aljubarrotan taistelupaikalle** ja sen infokeskukseen Batalhan lähellä
- Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen Aljubarrotan taistelun infokeskuksen ravintolassa, josta löytyy mm. ruokia keskiajan tyyliin
- Vierailu **Batalhan keskiaikaiseen luostariin** (UNESCON maailmanperintökohde)
- Vierailu **Moedan tippukiviluoliin**

Gastronominen buffet-illallinen hyvien viinien ja vauhdikkaan kansantanssiesityksen kera.

Perjantai 17.11.

Check-out ja lähtö hotellista.

Bussikuljetus Nazaréstä **Lissaboniin** aamupäivällä.

Päivä Lissabonissa:

- Käynti kuuluisassa, vuonna 1837 perustetussa Pastéis de Belém -konditoriassa, käymme kahvilla ja maistamme herkullisia Belémin kermaleivoksia
- Tutustumme Belémin alueen nähtävyyksiin kävelykierroksella: Pyhän Hieronymuksen eli Jerónimosin luostarin kirkko (UNESCON maailmanperintökohde), löytöretkien muistomerkki ja Belémin torni
- Lounas Lissabonissa (kuuluu matkan hintaan)
- Sightseeing-ajelu Lissabonissa
- Vapaata aikaa Parque das Naçõesin kaupunginosassa Tejo-joen rannalla, vuoden 1998 EXPO-maailmannäyttelyalueella (mahdollisuus vierailla omalla kustannuksella Oceanáriossa eli valtameriakvaariossa, käydä köysirataretkellä, shoppailemassa Vasco da Gaman kauppakeskuksessa tai kävellä viihtyisällä joenranta-alueella, josta löytyy useita kahviloita ja ravintoloita terasseineen
- Illalla lähtö Parque das Naçõesin alueelta lentoasemalle

22.00 Suora paluulento Helsinkiin lähtee Lissabonin lentoasemalta

Lauantai 18.11.

04.50 Lentomme saapuu Helsinki-Vantaan lentoasemalle.

- Matkan kokeneena vetäjänä ja oppaana toimii **Mika Palo**, joka on asunut Portugalissa suomalais-portugalilaisen perheensä kanssa vuodesta 1999. Hän on toiminut pitkään suomen kielen opettajana Lissabonin ja Porton yliopistoissa sekä Suomen Madridin kulttuuri-instituutin Portugalin-asiamiehenä.

- Vastuullinen matkanjärjestäjä on **SUBLU Tour Portugal, Lda.** (Nazaré, Portugali – www.sublutour.com/fi). Kyseessä on Grupo Miramar –yrityksryhmään kuuluva, Portugalissa laillisesti rekisteröity matkatoimisto, joka kuuluu Portugalin matkatoimistojen liittoon (APAVT) ja jolla on kaikki Portugalin lain edellyttämät vakuutukset ja matkavakuudet. SUBLU Tour Portugal on jo toteuttanut useita matkoja mm. Matka-Agentit Oy:lle, Suomi-Portugali –yhdistys ry:lle, Agrologien Liitolle ja Karjalan Heili -lehdelle. Asiakkailta saatu palaute on ollut erittäin hyvää.

- **HINTA:** suorien lentojen Helsinki-Lissabon-Helsinki kanssa **1157 €** henkeä kohti, majoituksella jaetussa 2 hengen huoneessa. – Lisämaksu 1 hengen huoneesta: **135 €**.

- **HUOM.** Matkalle osallistuminen on vahvistettava viimeistään **29.9.2017** Allergia- ja astmayhdistys Espoo ja Länsi-Uusimaa ry:lle (sähköposti allergiayhdistys@kolumbus.fi / puh. 09 8039684). Matka maksetaan 2 erässä matkatoimisto SUBLU Tour Portugalin myöhemmin ilmoitettavalle pankkitilille: 1. maksuerä (50%) viikon sisällä ilmoittautumisesta, 2. maksuerä (50%) viimeistään 6.10.2017.

- **Lisätietoja:** Matkatoimisto SUBLU Tour Portugalin pohjoismaiden myyntipäällikkö & matkaopas Mika Palo (sähköposti mika.palo@sublutour.com / matkapuhelin 040 5036753 / nettisivu www.sublutour.com/fi / Facebook-sivu ”SUBLU Tour Portugal Suomi”