



## Program for vores skønne Senior retreat i Portugal

(Der kan forekomme ændringer)

### **Lørdag: Ankomst**

13.00 Check-in

14.00 Sund juice, snack & velkomst

19.00 Aftensmad & hygge på en lokal portugisisk restaurant (egen betaling)

### **Søndag:**

08.30 Urte te og/eller vand med honning & citron

09.00 – 10.00 Yoga & meditation.

10.15 Skøn, sund morgenmad. Nærende og velsmagende grøntsagsjuices, vitaminshots, frugt & chiagrød.

11.30 Vandretur i det smukke område hvor vi bor. Vi nyder udsigten over vinmarkerne og havet i horisonten.

13.30 Frokost – sunde salater & juices

14.00 – 19.00 Helkroppsmassage & Ansigtsbehandling. Tid til at lande, slappe af, svømme i poolen, lære hinanden lidt at kende, hygge & nydelse.

19.00 Aftensmad

### **Mandag:**

08.30 Urte te og/eller vand med honning & citron

09.00 – 10.00 Yoga & meditation.

10.15 Skøn, sund morgenmad. Nærende og velsmagende grøntsagsjuices, vitaminshots, frugt & chiagrød.

12.00 Afgang til saltminerne, hvor vi får en guidede rundtur samt svømme/flyde i Mar Morto (Portugals døde hav) samt en saltscrub der efterlader huden silkeblød.

Vi har madpakker med.

19.00 Aftensmad

### **Tirsdag:**

08.030 Urte te og/eller vand med honning & citron

09.00 – 10.00 Yoga & meditation.

10.15 Skøn, sund morgenmad. Nærende og velsmagende grøntsagsjuices, vitaminshots, frugt & chiagrød. Vi lærer at lave mandelmælk, chiagrød og overnight oats.

11.00-13.00 Egen tid – hygge ved poolen, gå en tur etc.

13.00 Frokost

14.00 Vi bliver hentede til en fin sejltur langs den smukke kyst og blandt andet se Bengali grotterne som Portugal er verdensberømt for.

Herefter går vi en tur i byen Portimao, nyder en kop kaffe og måske shopper lidt.

19.00 Aftensmad – måske på en skøn lokal restaurant i Portimao? (egenbetaling).

### **Onsdag:**

Sovemorgen

10.00 Skøn, sund morgenmad. Nærende og velsmagende grøntsagsjuices, vitaminshots, frugt & chiagrød.

11.30 Afgang til det lokale marked i Quarteira, hvor man kan købe alt fra lokalt håndværk til 12 par sokker for €5 :-)

Vi spiser frokost sammen med de lokale på markedet – økologisk kylling grillet på halve olietønder samt tomat & løg salat.

15.00 Videre til den smukke vingård hvor vi ser hvordan vin bliver fremstillet samt får en vinsmagning.

19.00 Aftensmad

### **Torsdag:**

08.30 Urte te og/eller vand med honning & citron

09.00 – 10.00 Yoga & meditation.

10.15 Skøn, sund morgenmad. Nærende og velsmagende grøntsagsjuices, vitaminshots, frugt & chiagrød.

Egen tid. Hygge, afslapning, pool etc.

13.30 Sund frokost

14.30 Vandretur i det smukke område hvor vi bor. Vi tlpasser turen så alle kan være med.

19.00 Aftensmad

### **Fredag:**

08.00 Urte te og/eller vand med honning & citron

08.15 – 10.15 Yoga & meditation.

10.15 Skøn, sund morgenmad. Nærende og velsmagende grøntsagsjuices, vitaminshots, frugt & chiagrød.

12.00 Afgang til Monterosa Olivenolie plantage, hvor vi får en guidet tur i hvordan olivenolie bliver fremstillet samt en olivenolie smagning.

16.00 Egen tid til at pakke, hygge etc.

19.00 Aftensmad på en skøn Portugisisk restaurant. (egen betaling)

### **Lørdag: Afrejsedag**

08.30 Morgenmad

10.00 Udtjekning fra vores villa & transfer til lufthavnen.

Skal I flyve tidligere, arrangerer vi naturligvis dette.