



Program for vores skønne Yoga & Juice retreat i Portugal

(Der kan forekomme ændringer) (aftensmad indgår ikke i prisen)

16-22 oktober 2022

Søndag: Ankomst

13.00 Check-ind

14.00 Juice, velkomst & rundvisning på Quinta'en

19.00 Aftensmad & hygge på en lokal portugisisk restaurant

Mandag:

08.00 Urte te og/eller vand med honning & citron

08.15 – 10.15 Yoga & meditation.

10.15 Juices & sunde shots. Jeg underviser og kréerer i det store køkken.

Vi laver også vores egne ingefære/gurkemeje/chilli shots & Golden milk, som vi skal nyde i løbet af ugen.

13.30 Greenies & sunde shots

14.00 – 19.00 Helkropsmassage & diamantslibning (ansigtsbehandling). Tid til afslapning, pool, hygge & nydelse.

19.00 Aftensmad – vi laver selv mad i det skønne køkken, eller går ud og spiser

Tirsdag:

08.00 Urte te og/eller vand med honning & citron

08.15 – 10.15 Yoga & meditation.

10.15 Juices & sunde shots. Jeg underviser og kreerer i det store køkken.

13.30 Greenies & sunde shots

14.00 Afgang til de Termiske kilder i Monchique. Efter de termiske bade går vi en tur i den smukke lille by Caldas das Monchique og nyder et glas (vand) et sted ;)

19.00 Aftensmad – vi laver selv mad i det skønne køkken, eller går ud og spiser

Onsdag:

Sovemorgen & fridag

09.30 Juice og sunde shots

13.00 Greenie & forfriskende juice med elektrolytter

15.30 Sund salat – Mindful eating.

18.00 Aften yoga & meditation

Torsdag:

08.00 Urte te og/eller vand med honning & citron

08.15 – 10.15 Yoga & meditation.

10.15 Juices & sunde shots. Jeg underviser og kreerer i det store køkken. Vi lærer at lave vores egen mandelmælk, chiagrød og overnight oats.

13.30 Greenies & sunde shots

15.00 Sejl tur 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 et eller andet og måske shopper lidt.

19.00 Aftensmad – måske på en skøn lokal restaurant i Portimao? Eller vi tager hjem til villaen & laver mad i det skønne køkken.

Fredag:

08.00 Urte te og/eller vand med honning & citron

08.15 – 10.15 Yoga & meditation.

10.15 Juices & sunde shots. Jeg underviser og kreerer i det store køkken.

13.30 Greenies & sunde shots

14.00 Mindful & silent walk til Sitio das fontes – et lokalt udflugtssted ved floden Arade River.

17.00: 10 minutters personlig samtale & afslutning med hver enkelt deltager, hvor vi evaluerer ugen der er gået og I får en opskrift på jeres egen personlige juiceopskrift, som jeg har sammensat særlig til jeres udfordringer og behov (vægttab, højt blodtryk, meres basisk føde, stress, dårlig fordøjelse, kroniske smerter, svagt immunforsvar etc., etc.)

19.00 Aftensmad på en skøn Portugisisk restaurant i Lagoa

Lørdag: Afrejsedag.

08.00 Juices & sunde shots

10.00 Udtjekning fra vores villa & transfer til lufthavnen.

Skal I flyve tidligere, arrangerer vi naturligvis dette.