



Program for vores skønne Senior retreat i Portugal
(Der kan forekomme ændringer)

Lørdag: Ankomst

15.00 Check-ind

16.00 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.

13.30 Frokost – sund salat

14.00 – 19.00 SPA dag! Helkropsmassage & Ansigtsbehandling. Pedicure & manicure. Tid til at lande, slappe af, svømme i poolen, lære hinanden lidt at kende, hygge & nydelse.

19.00 Aftensmad i vores villa

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.

12.30 Frokost – sund salat.

14.00 Afgang til saltminerne, hvor vi får en guided rundtur samt svømme/flyde

i Mar Morto (Portugals døde hav) og en saltscrub der efterlader huden silkeblød.

19.00 Aftensmad i vores villa

Tirsdag:

08.030 Urte te og/eller vand med honning & citron

09.00 – 10.00 Yoga & meditation.

10.15 – 11.15 Skøn, sund morgenmad. Nærende og velsmagende grøntsagsjuices, vitaminshots, frugt & chiagrød. Vi lærer at lave chiagrød og overnight oats.

13.00 Frokost

14.00 Vandretur ned til en smuk lokal strand. Der er mulighed for en dukkert eller blot at dyppe tæerne i Atlanterhavet før vi går tilbage :)

19.00 Aftensmad i vores villa

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 en smukk vingård hvor vi ser hvordan vin bliver fremstillet samt får en vinsmagning.

19.00 Aftensmad i vores villa

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 olivenfarmen Monte Rosa hvor de producerer en af verdens bedste olivenolier. Vi får en guidet rundtur på olivenfarmen og ser hvordan de dyrker og høster oliven samt hvordan de producerer olivenolie. Vi deltager også i en olivenolie smagning hvor vi lærer at smage og dufte på forskellige olivenolier.

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