



## **Program for vores skønne Yoga & Juice retreat i Portugal**

*(Ændringer kan forekomme – der kompenseres ikke økonomisk for ændringer)*

### **Lørdag: Ankomst**

**16.00** Ankomst og check-ind på vores værelser

**18.30** Afgang fra vores villa – vi går til restauranten hvor vi skal spise, ca 2 km.

**19.00** Aftensmad & hygge på en lokal portugisisk restaurant

### **Søndag:**

**08.15** Urte te og vand med citron

**08.30 – 10.00** Yoga & meditation. Vi sætter en intention for ugen.

**10.30 - 12.00** Velkomst og præsentation af ugen. Juices & sunde shots.

Introduktion til masterclass i Juicing og ernæring.

**13.30** Greenie/smoothie

**14.00 – 19.00** SPA eftermiddag med helkroppsmassage & hygge ved poolen.

Microdermabrasion akupunktur, cupping, manicure, pedicure etc. kan tilkøbes.

Tid til afslapning, gåtur, pool, hygge & nydelse.

**19.00** Aftensmad – vi spiser vegetarisk eller med fisk og skaldyr, lavet fra bunden. Gerne udendørs, hvis vejret tillader det.

## **Mandag:**

**08.15** Urte te og vand med citron

**08.30 – 10.00** Yoga & meditation.

**10.30 – 11.30** Juices & sunde shots. Masterclass i juicing & ernæring. Ewa underviser og kreerer i det store køkken.

**13.00** Afgang til Saltminerne i Olhao hvor vi får en guidet rundvisning.

Floating i ”Mar Morto” (Portugals svar på det døde hav) hvor vi flyder uden anstrængning. Vi smører også hele kroppen ind i en mudderscrub med sunde mineraler, der gør huden silkeblød.

Vi har sund madpakke og vand med på turen.

**19.00** Aftensmad



## **Tirsdag:**

**08.15** Urte te og vand med citron

**08.30 – 10.00** Yoga & meditation.

**10.30 – 12.00** Juices & sunde shots. Ewa underviser og kréerer i det store køkken. Vi laver også vores egen Golden milk (Golden latte) som er en Ayurvedisk anti-inflammatorisk drik.

**14.30** Greenie/Smoothie

**15.00** Mindful & silent walk til Praia da Coelha (kanin stranden) hvor der er mulighed for sol, en dukkert i havet eller en stille meditation.

**19.00** Aftensmad

## **Onsdag:**

Sovemorgen & fridag til at nyde solen og poolen eller tage ud og opleve Algarve på egen hånd.

**09.30** Juice og sunde shots. Urte te og vand med citron. Ingen undervisning.

**12.00** Forfriskende juice med elektrolytter. Ikke obligatorisk.

**15.00** Sund salat

**18.00-19.30** Aften yoga & meditation

**19.30** Suppe til aftensmad og en stille mindful aften.

## **Torsdag:**

**08.15** Urte te og vand med citron

**08.30 – 10.00** Yoga & meditation.

**10.30 – 11.30** Masterclass i Juicing og ernæring

**14.00** Greenie/smoothie

**14.30** Afgang fra vores villa

**15.00** Sejl tur langs den smukke Algarve kyst og blandt andet se Bengali grotterne som Portugal er verdensberømt for. Er vi heldige får vi selskab af delfiner.

**19.00** Aftensmad – måske på en skøn lokal restaurant i Albufeira Marina? Alternativt tager vi hjem og nyder et sundt måltid i vores smukke villa.

### **Fredag:**

**08.30** Friskpresset grøntsagsjuice eller smoothie samt urete & vand med citron

**09.00** Afgang fra vores villa til Moncarapcho

**10.00** Besøg på Monta Rosa olivenfarm, hvor de producerer en af Portugals bedste olivenolier. Vi får en guidet rundtur samt prøver en olivenolie smagning.

Bagefter nyder vi en friskpresset apelsinjuice og en koffeinfri kaffe på en lille lokal café.

**14.00 – 15.30** Yoga & meditation

**16.00 – 17.00** Afsluttende masterclass i Juicing & ernæring

**17.15 – 18.25** 10 minutters personlig samtale & afslutning med hver enkelt deltager, hvor vi evaluerer ugen der er gået og I får ønske en opskrift på jeres egen personlige juiceopskrift, som jeg har sammensætter særlig til jeres udfordringer og behov (vægttab, højt blodtryk, meres basisk føde, stress, dårlig fordøjelse, kroniske smerter, svagt immunforsvar etc., etc.)

**19.00** Afskedsmiddag på en skøn Portugisisk restaurant.

### **Lørdag:** Afrejsedag.

**08.00** Urte te & vand med citron. Havregrød som en god ballast til jeres hjemrejse.

**10.00** Udtjekning fra vores villa & transfer til lufthavnen.

Skal I flyve tidligere, arrangerer vi naturligvis dette.