



Program for vores skønne Yoga & Juice retreat i Portugal

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

Lørdag: Ankomst

14.00 Check-ind

15.00 Juice, velkomst & rundvisning i villaén

19.00 Aftensmad & hygge på en lokal portugisisk restaurant

Søndag:

08.00 Urte te og vand med honning & citron

08.15 – 10.15 Yoga & meditation.

10.15 -12.15 Juices & sunde shots. Ewa 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 Greenie (grøn smoothie)

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

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

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

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

Mandag:

08.00 Urte te og vand med honning & citron

08.15 – 10.15 Yoga & meditation.

10.15 -11.15 Juices & sunde shots. Ewa underviser og kreerer i det store køkken.

13.00 Greenie

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

Bad i "Mar Morto" (Portugals svar på det døde hav) hvor vi flyder uden anstrængning. Med tilhørende mineralsk mudderscrub der efterlader huden silkeblød.

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

Tirsdag:

08.00 Urte te og vand med honning & citron

08.15 – 10.15 Yoga & meditation.

10.15-12.15 Juices & sunde shots. Ewa underviser og kréerer i det store køkken. Vi lærer at lave vores egen mandelmælk, chiagrød og overnight oats.

14.30 Greenie

15.00 Mindful & silent walk til en lille lokal strand, hvor der er mulighed for en svømmetur i havet eller en meditation på stranden.

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

Onsdag:

Sovemorgen & fredag til at nyde solen, se vingården eller tage ud og opleve Portugal på egen hånd.

09.30 Juice og sunde shots. Ingen undervisning.

12.00 Forfriskende juice med elektrolytter.

15.00 Sund salat – Mindful eating.

18.00-20.00 Aften yoga & meditation

Torsdag:

08.00 Urte te og vand med honning & citron

08.15 – 10.15 Yoga & meditation.

10.15 - 11.15 Juices & sunde shots. Ewa underviser og kreerer i det store køkken.

13.30 Greenies og frugt eller grøntsager

14.00 Sejltur langs den smukke Algarve kyst og blandt andet se Benagil grotterne som Portugal er verdensberømt for. Er vi heldige får vi selskab af delfiner!

Efter vores sejltur er der mulighed for at gå en tur op i Albufeira by, eller at nyde noget at drikke eller spise på Albufeira marina.

19.00 Aftensmad – måske har vi spist i Albufeira? Alternativt tager vi hjem til villaen & laver mad i det store køkken.

Fredag:

08.00 Urte te og vand med honning & citron

08.15 – 10.15 Yoga & meditation.

10.15 .11-15 Juices & sunde shots. Ewa underviser og kreerer i det store køkken.

13.00 Greenies

13.30 Besøg til Monta Rosa olivenfarm, hvor de producerer Portugals bedste olivenolie. Vi får en guidet rundtur samt prøver en olivenolie smagning.

19.00 Aftensmad på en skøn lokal Portugisisk restaurant

Lørdag: Afrejsedag.

08.00 Juices & sunde shots

10.00 Udtjekning fra vores villa & transfer til lufthavnen.

Skal I flyve tidligere, arrangerer vi naturligvis dette