



A L G A R V E 2 0 1 2

Jomfru  
reiser

## Reis til Tavira med lokalkjente Iris!

19. - 26. Mai, 16. - 23. Juni, 4. - 14. Juli, 1. - 8. September, 6. - 13. Oktober

# Holistisk Helsereise for Kropp og Sjæl



### Ny energi og ren velvære

Velkommen til en variert aktivitetsuke på et sjarmerende Eco-hotell sør i Portugal. En reise som anbefales for deg som vil ha en unik og annerledes ferie utenom allfarvei. Dette er en helhetlig reise med kombinasjon av forskjellige aktiviteter, der fokuset er å være til stede her og nå, og nyte livet. Det er lagt opp til en uke med ren velvære; Gled deg til nydelig vegetarmat og fisk, variert trening med De 5 Tibetanske Ritene (Yoga), Flow, Stretching, magedans og vanngym. Det er inkludert med en massasjebehandling første dagen. I tillegg er det lagt inn to utflukter. Den første går til Tavira by der vi blir kjent med de gamle romerske gatene, og spiser herlig lunsj på en lokal restaurant. Neste utflukt går til *Ilha de Tavira*, en av verdens beste strender, der vi koser oss og bader på de 12 kilometers lange sandstrendene. Vi kan også friste med portugisisk Fado Aften - en uforglemmelig opplevelse, samt eksotisk magedansshow med Iris Sofia! Det blir mye tid til egne aktiviteter som å få behandlinger, vandre i naturen, eller dra på stranden. Hele uken er en rensesuke for kropp og sjæl. Detox. Det du lærer på denne reisen kan du ta med deg hjem i hverdagen, og ha glede av resten av livet. Nyt omgivelsene, stillheten og det vakre landskapet - Bli med på en reise som gjør godt helt inn i sjelen!

**Inkludert:** Flyreise, skatter, avgifter, transfer, 7 netter i delt dobbeltrom, 5 daglige måltider med all drikke uten alkohol, (minus en lunsj og middag) 1 massasje, 2 utflukter, 12 treningstimer, magedansshow, tilbud om Fado Aften, norsk trim- og turlleder Iris, samt herlig fellesskap med andre reisende.

### Dag 1 - Lørdag:

14:40 - Utreise Oslo, Gardermoen  
17:55 - Ankomst Faro. Ca. 30 min transfer til Hotel Vila Galé Albacora  
19:15 - Innsjekking  
20:00 - Velkomstmiddag og bli kjent!

### Dag 2 - Søndag:

07:30 - Morgenfrukt  
08:00 - De Fem Tibetanske Ritene og Flow  
09:00 - Frokost  
09:45 - Informasjonsmøte og omvisning  
11:00 - Massasjebehandling (inkludert) / Avslapping  
13:00 - Lunsj  
14:00 - Massasjebehandling (inkludert) / Avslapping  
16:30 - Snaks og forfriskninger  
17:30 - Magedanskurs  
20:00 - Middag

### Dag 3 - Mandag:

07:30 - Morgenfrukt  
08:00 - De Fem Tibetanske Ritene og Stretching  
09:00 - Frokost  
10:00 - Utflukt; Tur til Tavira, og lunsj (ikke inkl) på en lokal restaurant  
15:30 - Buss tilbake til hotellet  
17:00 - Snaks og forfriskninger  
17:30 - Vanngym  
20:00 - Middag

### Dag 4 - Tirsdag:

07:30 - Morgenfrukt  
08:00 - De Fem Tibetanske Ritene og Flow  
09:00 - Frokost  
10:00 - Avslapping og mulighet for behandlinger  
13:00 - Lunsj  
15:00 - Avslapping og mulighet for behandlinger  
16:30 - Snaks og forfriskninger  
17:30 - Magedanskurs  
20:00 - Middag



### **Iris Sofia Pran Furtado**

Norsk-portugisiske Iris er utdannet profesjonell magedanserinne, gruppetreningsinstruktør, tolk blomstermedisin og Reiki Master terapeut. Orientalisk dans er hennes lidenskap, og hun har bred erfaring fra Norge, Brasil, Egypt og Portugal. Iris har samarbeidet med Jomfrureiser siden 2008, og vært leder på uttallige treningsreiser rundt om i verden. Hun har utarbeidet denne reisen, og gleder seg til å vise deg sitt Tavira - Algarvekystens perle. Les mer om Iris på

[www.irissofia.com](http://www.irissofia.com)



### **Dag 5 - Onsdag**

07:30 - Morgenfrukt  
08:00 - De Fem Tibetanske Ritene og Stretching  
09:00 - Frokost  
10:30 - Utflukt; vi drar på stranden Ilha de Tavira (inkl med lunsjpakke)  
15:00 - Hva med en deilig gåtur langs stranden? ☺  
16:30 - Båt tilbake til hotellet  
17:00 - Snaks og forfriskninger/ mulighet for behandlinger  
20:00 - Fado Aften i Tavira (ikke inkl)

### **Dag 6 - Torsdag**

07:30 - Morgenfrukt  
08:00 - De Fem Tibetanske Ritene og Flow  
09:00 - Frokost  
10:00 - Avslapping og mulighet for behandlinger  
13:00 - Lunsj  
15:00 - Avslapping og mulighet for behandlinger  
17:30 - Vanngyms  
20:00 - Middag

### **Dag 7 - Fredag**

07:30 - Morgenfrukt  
08:00 - De Fem Tibetanske Ritene og Stretching  
09:00 - Frokost  
10:00 - Nyt stedet; gå tur, svøm, dra på stranden, mediter, få behandlinger...  
13:00 - Lunsj  
16:30 - Snaks og forfriskninger  
17:30 - Magedanskurs  
20:00 - Middag  
21:30 - Magedansopptreden med Iris Sofia

### **Dag 8 - Lørdag**

07:30 - Morgenfrukt  
08:00 - De Fem Tibetanske Ritene og Flow  
09:00 - Frokost  
13:30 - Lunsj  
15:30 - Transfer til Faro flyplass  
18:45 - Hjemreise. Beregnet ankomst Oslo, Gardermoen kl. 23:55

*NB. Vi tar forbehold om endringer i programmet!*

