

Reiseprogram for tur til Lagos, Portugal

Yoga, vandringer, sol, strand og opplevelser

Lagos, som ligger langs Algarvekysten i Portugal, er kjent for sine vakre strender, dramatiske klipper, sjarmerende gamleby og avslappende atmosfære.

Reiseinformasjon

- Reiseperiode: 28. mai til 4. juni 2026
- Flyplass: Faro lufthavn (ca. 1 times kjøring fra Lagos)
- Transport: Taxi

Ukesprogram

Aktivitet	
Dag 1, torsdag	Ankomst Faro. Transport til Lagos. Innsjekk på hotellet. Informasjonsmøte og bli kjent, middag i hotellets restaurant.
Dag 2, fredag	Morgenyoga kl. 8.00 – 9.00. Utforsk gamlebyen i Lagos: besøk bymuren, kirken Igreja de Santo António og det lille slavehistoriske museet. Lunsj på en av byens mange kafeer. Ettermiddag på stranden eller ved bassenget. Middag kl. 19.
Dag 3, lørdag	Morgenyoga kl. 8.00 – 9.00. Foredrag om Vagusnerven og pust etter frokost Marked i Lagos på formiddagen, lunsj i gamlebyen. Båttur til Ponta da Piedade – imponerende klippeformasjoner og grotter. Slapp av på stranden eller ved bassenget. Middag kl. 19.
Dag 4, søndag	Morgenyoga kl. 8.00 – 9.00 Dagstur til Sagres og Europas sørvestligste punkt, Cabo de São Vicente. Besøk festningen og nyt utsikten. Retur til Lagos for middag.
Dag 5, mandag	FRIDAG
Dag 6, tirsdag	Morgenyoga kl. 8.00 – 9.00. Fottur langs kyststiene mot Praia da Luz. Lunsj i Luz, deretter tilbake til Lagos. Middag kl. 19. Kveld: Fado-musikk på en lokal bar (hvis mulig)

Dag 7, onsdag

Morgenyoga kl. 8.00 – 9.00.
Pustøvelser
Fottur, vi blir enig om rute.
Middag kl. 19.

Dag 8, torsdag

Morgenyoga kl. 8.00 – 9.00.
Utsjekk og transport til Faro for hjemreise.

Nva er inkludert:

- 7 n i dobb.rom, med utsikt mot havet, enkeltromstillegg kr.4.500,-
- ½ pensjon, frokost og middag
- Transport fra og til flyplass
- Morgenyoga, 1 t hver dag unntatt fridag (mandag)
- Foredrag om Vagusnerven og pusten, pustøvelser, 60 min.
- Historisk rundtur i gamlebyen Lagos
- Båttur til grottene
- Fotturer

Ikke inkludert:

- Flyreise Gardermoen – Faro – Gardermoen (Norwegian tilbyr reise til kr. 2.500 ca.)
- Lunsj og drikke til middag
- Transport og evt. inngangspenger under utflukter
- Faro-kveld

Pris: Kr. 18.900,-

Praktiske tips

- Ta med badetøy, solkrem og gode sko for både byvandring og naturopplevelser.
- Smak på lokale spesialiteter som fersk sjømat, sardiner og portugisisk vin.
- Offentlig transport er god,



En uke i Lagos gir deg muligheten til å nyte solrike dager, spektakulære naturopplevelser, portugisisk kultur og mat, samt avslappede kvelder i en sjarmerende by. God tur – og husk å nyte hvert øyeblikk langs Algarvekysten!