

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: 29. mai til 5. juni 2027
- Flyplass: Faro lufthavn (ca. 1 times kjøring fra Lagos)
- Transport: Taxi

Ukesprogram

Aktivitet	
Dag 1, lørdag	Ankomst Faro. Transport til Lagos. Innsjekk på hotellet, middag i hotellets restaurant, bli kjent og informasjon.
Dag 2, søndag	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, mandag	Morgenyoga kl. 8.00 – 9.00. Foredrag om Vagusnerven og pust etter frokost Båttur til Ponta da Piedade – imponerende klippeformasjoner og grotter. Slapp av på stranden eller ved bassenget. Middag kl. 19.
Dag 4, tirsdag	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, onsdag	FRIDAG
Dag 6, torsdag	Morgenyoga kl. 8.00 – 9.00. Fottur langs kyststiene mot Praia da Luz. Lunsj i Luz, deretter tilbake til Lagos. Middag kl. 19.
Dag 7, fredag	Morgenyoga kl. 8.00 – 9.00. Pusteøvelser Fottur, vi blir enig om rute. Middag kl. 19.

Dag 8, lørdag

Morgenyoga kl. 8.00 – 9.00.

Utsjekk og transport til Faro for hjemreise.

Hva 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
 - Historisk rundtur i gamlebyen Lagos
 - Båttur til grottene
 - Fotturer
- Fotturene er valgfrie, og væravhengig. Forslag til turer deles ut på flyet

Ikke inkludert:

- Flyreise Gardermoen – Faro – Gardermoen (Norwegian tilbyr reise til kr. 3.500 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,

- Minimum antall deltagere: 6 Maks antall deltagere: 12



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!