



Yoga with a breeze • Portugal

PERIODE: 6 dagen van 27 september tot 2 oktober 2026 (afreis vanaf min. 6p)

WAT MAAKT DEZE REIS ZO BIJZONDER?

Ons verblijf wordt gekleurd met de geluiden van de golven, de geur van de zee, een heerlijke 'breeze' en is een ideale uitvalbasis voor een mooie sunsetwandeling. We beoefenen yoga onder deskundige begeleiding.

Als kers op de taart bezoeken we Lissabon, een stad met een rijke historie, met vele monumenten uit de Romeinse tijd, middeleeuwen en de tijd van de Moren(8^{ste} eeuw).

De Moren hebben een blijvende impact gehad op de identiteit van de stad. Lissabon is een prachtige plek om te verkennen, met smalle straatjes, zeer vriendelijke bevolking en een scala aan lokale lekkernijen en handwerk.

Ook dat briesje Fado op een heerlijk terras doet ons deugd.

Deze reis brengt je lichaam en geest in balans in een prachtige omgeving gelegen aan de zee met prachtige uitzichten. We starten de dag telkens met een korte meditatie gevolgd door een uurtje yoga.

STORYTELLING

Deze reis wordt begeleid door Sofie in samenwerking met ons lokaal team. Sofie is een zeer empathische, Belgische dame. Ze is een ervaren yogaleerkracht en wijdt ons in in de verschillende soorten van yoga: Hata, Yin- en Yang Yoga en Yogalates in een prachtige omgeving nabij de zee.

LOGIES

Onze thuis is een Eco lodge waar we logeren in kamers met terras gelegen in een natuurgebied met prachtige uitzichten op zee. We plonsen er in een zoutwater zwembad en genieten van een heerlijke, gezonde en zeer verrassende keuken.



Yoga with a breeze • Portugal

REISROUTE

Dag 1 – Zo 27 september'26: Lissabon verwelkomt ons

We komen toe in Lissabon en worden naar ons verblijf gebracht waar we hartelijk verwelkomd worden. Deze dag staat in het teken van je lichaam en geest de nodige rust en recuperatie te geven, zodat ze zich weer kunnen herstellen en in balans kunnen komen.

We landen in het 'hier en nu' en nemen rustig de tijd om de omgeving te verkennen, naar het strand te gaan of te relaxen aan het zout zwembad.

Dag 2 – Ma 28 september'26: Een gezonde geest in een gezond lichaam

Vandaag staat onze dag in het teken van een gezonde levensstijl. De balans tussen lichaam en geest met een introductie in Ayurveda. Ayur, wat leven betekent en Veda wat kennis of wetenschap betekent.

Na de lunch neemt de natuurgids ons mee op pad voor een prachtige wandeling in het natuurpark Serra Da Arrabida. Dit kustgebergte kenmerkt zich door steile kalkstenen rotsen met groene begroeiing en uitzichten op de heldere blauwe wateren.

's Avonds dompelen we ons onder in Yin Yang Yoga met een diepe relaxatie. We verstillen.

Dag 3 – Di 29 september'26: Go with the flow

Vandaag proberen we yogalates, met erna een verkwikkend, gezond ontbijt.

Na de middag nemen we rustig de tijd om de omgeving te verkennen van Sesimbra met haar gezellig centrum en authentieke Portugese sfeer met kronkelende straatjes, pleintjes, lokale markten en vissershaven. We dineren er in stijl en degusteren er heerlijke schaaldieren.

We eindigen de dag met een meditatie rond het kampvuur en gaan tijdig voor een verdiende nachtrust!


Dag 4 – Wo 30 september'26: Langs ruige kliffen en verborgen strandjes

We beginnen de dag vandaag met Yang yoga.

Na het ontbijt vertrekken we voor een fijne wandeling langs ruige kliffen en verborgen strandjes. We picknicken op een uitgelezen plek, Praia do Ribeiro do Cavalo. Op deze idyllische plek lijkt het aards paradijs is niet ver!

In de namiddag bezoeken we de grootste en belangrijkste vissershaven van Een prachtig zeevruchtengerecht wacht ons voor het avondeten.

Terug thuis doen we aan Yin Yoga. Zeer ontspannend voor het slapen gaan. Wat een dag, zoveel indrukken!

A close-up photograph of a person's hands playing an acoustic guitar. The person is wearing a blue and white striped shirt. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage and sunlight filtering through the trees.

Yoga with a breeze • Portugal

Dag 5 – Do 1 okt'25: 'Let the journey unwind'


Deze dag staat in het teken van je lichaam en geest de nodige rust geven en recuperatie te geven, zodat ze zich weer kunnen herstellen en in balans kunnen komen. Begeleidt door Sofie die ons na het ontwaken in Yoga, 'digest your day' ontwaakt. We genieten weerom van een heerlijk en vooral gezond klaargemaakt ontbijt.

Na het ontbijt vertrekken we naar Lissabon, waar we ruim de tijd nemen om wat rond te kuieren en te genieten van een heerlijk afscheidsdiner, opgeluisterd door de krachtige Fado muziek.

Dag 6 – Vr 2 oktober'26: 'Surya Namaskar'

We sluiten af met een groet aan de zon 'Surya Namaskar' gevolgd door een ontspannende ochtend.

Vervolgens worden we naar de luchthaven gebracht voor vertrek huiswaarts op de middag.



Yoga with a breeze • Portugal

PRIJS per persoon: 1470€

- Per Markant-lid mag 1 reisgezel deelnemen aan ledentarief. Deze deelnemer neemt er kennis van dat hij/zij niet geniet van de Markant ledenverzekering.
- Toeslag niet-Markantlid: +100.00 €/pers.
- Voor 57€ kan je ook een Markant jaarlidmaatschap afsluiten en geniet je o.a. de Markant ledenverzekering (BA).

INBEGREPEN

Alle overnachtingen op basis van een 2p-twinkamer.

Alle maaltijden.

Alle activiteiten zoals vermeld in het programma: yoga en excursies.

Alle vervoer zoals vermeld in het programma.

Nederlandstalige begeleiding en yoga teaching door Sofie.

Naturalist

NIET INBEGREPEN

Vluchten (deze worden geboekt bij inschrijving).

Annulering- en bijstandspolis.

Dranken.

Massage.

Single supplement is 420€

VLUCHTSCHEMA


Internationale vluchten met SN Brussels Airlines. Prijs per persoon: 350€

- Wijzigbaar mits kost
- Niet terugbetaalbaar bij annulatie
- Inclusief 1x23kg bagage

SN 3815 27 Sep 2026 Brussels - Lisbon Portela 09u15/11u10

SN 3816 2 Okt 2026 Lisbon Portela - Brussels 12u00/15u45

Vluchtprijzen zijn afhankelijk van beschikbaarheid en moment van reservatie.



Yoga with a breeze • Portugal

VERLOOP INSCHRIJVING

Via mail aan markant@anubhuti.be

Daarna ontvangt u een bestelbon.

Na betaling van het voorschot is de reis bevestigd.

U ontvangt ongeveer 1 maand voor vertrek de nodige documenten :
gedetailleerd reisprogramma, praktische informatie voor vertrek.

E-tickets worden uiterlijk één week voor vertrek doorgemild.

Saldo wordt gestort uiterlijk 6 weken voor vertrek.

OPMERKINGEN

Geldig identiteitskaart of internationaal reispas is voldoende.

Informatie betreffende inentingen zie www.wanda.be

Annulerings- en/of bijstandspolis is noodzakelijk.

De reis is niet prestatiegericht, een doorsnee fysieke conditie is voldoende waarbij je voldoende fit en mobiel bent. De reis is er op gericht om kennis te maken met de cultuur en natuur. Een goede gezondheid en actieve, flexibele instelling volstaan. Wie regelmatig sport (fietsen, wandelen, zwemmen, fitness...) zal uiteraard meer van de reis genieten.

there is a story in every journey

Fortstraat 4, 9180 Moerbeke – Waas, Belgium

www.anubhuti.be