

## ALGARVE E ALENTEJO

dal 06/07/2024 al 09/07/2024

€ 997,00

AMARSI E COCCOLARSI TRA ALBE E TRAMONTI SULL'OCEANO...

PAESAGGI INCONTAMINATI, SABBIA DORATA E MARE, PICCOLI BORGHI DI PESCATORI, PERCORSI DI TREKKING CHE SI AFFACCIANO SULL'OCEANO E TRAMONTI SPETTACOLARI SARANNO LO SFONDO PER ATTIVITÀ BENESSERE COME YOGA, MEDITAZIONE, YOGA DELLA RISATA E ATTIVITÀ OLISTICHE VOLTE A RICORDARCI DI PRENDERCI CURA DI NOI STESSI...

QUESTO È IL MOOD DEI NOSTRI VIAGGI TRAVEL COACHING...

### LAB TRAVEL SRL

## ITINERARIO DETTAGLIATO

**Giorno 1 – Sab 06/07/2024**

**ITALIA – ALGARVE**

Incontro dei partecipanti all'aeroporto di Milano Malpensa. Disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza con volo diretto. Trasferimento privato da Faro a Lagos di circa 1 ora dove avremo modo di darvi il benvenuto e conoscerci. Iniziamo a vedere le cicogne sui filari dell'autostrada che ci danno il benvenuto in Algarve! Sistemazione in Hotel e cena a buffet. Buonanotte sotto le stelle in compagnia di Rossana, insegnante di Yoga e meditazione ed esperta di aromaterapia che ci accompagnerà nel percorso di benessere e cura di sé stessi. Pernottamento in Hotel.

**Giorno 2 – Dom 07/07/2024**

**YOGA DELLA RISATA – CABO DE SAO VICENTE E TRAMONTI SPETTACOLARI**

Ore 06.30 risveglio con lo Yoga accarezzati dalla luce dell'alba, fronte mare. Lasciamoci cullare dal rumore delle onde e godiamoci il primo sole della giornata, diamo il benvenuto a questo nuovo giorno accompagnati dalla voce della nostra Rossana, che ci accompagnerà in una una pratica rigenerante di yoga per reimparare ed amarci e riconnetterci con il nostro corpo. Passeggiata della risata lungo la spiaggia: lasciamoci andare, niente giudizi, niente inibizioni e ritorniamo bambini a correre e giocare lungo la spiaggia con lo yoga della risata guidato da Elisa, leader certificata di YdR. A seguire colazione a buffet perchè per iniziare bene la giornata non c'è nulla di meglio che una bella colazione! Mattinata libera per dedicarsi al mare, godersi un po' di relax a bordo piscina e coccolarsi nella spa dell'Hotel. Ore 11 passeggiata di benessere lungomare guidata da Rossana durante la quale gli elementi naturali saranno i maestri e testimoni di piccole e grandi trasformazioni interiori. Pranzo in hotel. Ore 15 attività di coaching in compagnia di Elisa. Ore 16 incontro con la nostra guida parlante italiano e partenza per la visita guidata di Lagos e la costa sud fino a Capo Sao Vicente con incluso tempo per goderci uno dei tramonti più spettacolari del Portogallo a Cabo de Sao Vicente o a Ponta da Piedade dove avremo modo di farci guidare da Rossana per una breve meditazione. Cena libera...che ne pensate di comprarsi qualcosa di veloce da mangiare al tramonto fronte mare? Rientro in hotel a Lagos per le 22.30. Pernottamento in Hotel.

**Giorno 3 – Lun 08/07/2024**

**TREKKING SUL FISHERMAN TRAIL E YOGA**

Ore 07 colazione a buffet e partenza alle 08 per la nostra giornata di trekking sul Fisherman Trail, cammino dei pescatori, uno dei cammini più belli di tutta Europa, affacciato sull'oceano dove le onde del mare sembrano di panna e le urla dei gabbiani si confondono con il vento. Ne rimarrete incantati! Un'ora di pullman ci accompagna a Zambujera do Mar, inizio del nostro cammino. Attraversiamo la regione dell'Alentejo, zona rurale, aspra e incontaminata dove la campagna arriva fino all'oceano e gli abitanti sono un mix tra allevatori di pecore e pescatori. Lungo il tragitto avremo modo di praticare yoga del risveglio e yoga della risata regalarci buonumore ed energia per la giornata, preparare mente e corpo a questa incredibile esperienza. Il nostro cammino odierno di circa 15 km ci accompagna ad Azenha do Mar dove il nostro bus tornerà a prenderci per le 15. Pranzo a sacco (che avremo avuto modo di procurarci il giorno precedente) o presso il ristorante/bar di Azenha do Mar. Rientro in Hotel a Lagos previsto per le 16.00 circa. Attività di coaching lungo il tragitto di rientro in pullman. Pomeriggio libero per rilassarsi a bordo piscina, per fare un tuffo nelle rinfrescanti acque dell'oceano, prendere il sole o rilassarsi nell'idromassaggio del centro benessere. (se volete fare un bel massaggio rigenerante post cammino, ricordate di prenotarlo con anticipo!). Ore 18.30 introduzione all'aromaterapia: automassaggio con preziosi oli essenziali condotto da Rossana. Cena in Hotel. Per chi ha ancora voglia di camminare, due passi per vedere Lagos By night (la Marina è a soli 2 km!) saranno un toccasana prima di un lungo sonno ristoratore. Pernottamento in Hotel.

**Giorno 4 – Mar 09/07/2024**

**TAVIRA FARO E LE CICOGNE**

Ore 06.30 buongiorno con lo Yoga fronte mare attraverso la pratica di affermazioni positive. E per un risveglio rinfrescante, bagno all'alba tra le fresche onde dell'oceano praticando lo Yoga della risata. Sarà un'attività piacevole per salutare il nostro ultimo giorno in Algarve. Prima colazione e tempo libero prima di partire in mattinata per la nostra escursione con guida parlante italiano, verso Tavira e Faro con visita alla zona dei nidi delle cicogne e i paesini di pescatori. Pranzo tipico in ristorante. Proseguimento per l'aeroporto e partenza con volo diretto per l'Italia

## LAB TRAVEL SRL

C.so S. Santarosa, 19 • 12100 Cuneo • Mail: [info@labtravel.it](mailto:info@labtravel.it) • Tel: 0171451411

C.F. e P. I. 03795120108 \* Capitale sociale € 93.600 i.v. • REA: CN-233880 • Codice SDI: CMBAR97 • Polizza RC Generali Italia n° 340037530  
Licenza n° 21 del 26/07/2004 • Fondo di Garanzia: Fondo Vacanze Felici S.c.a.r.l. n° 238

## INFORMAZIONI

### TRASPORTI

Milano Malpensa 17.40 - Faro 19.40  
Faro 18.40 - Milano Malpensa 22.25

Nel prezzo del volo è incluso solo il bagaglio piccolo (45x36x20) da posizionare sotto il sedile davanti.  
Supplemento eventuale bagaglio in stiva a/r di 15 kg euro 120  
Supplemento eventuale bagaglio a mano (56x45x25) euro 110

### ALBERGHI

Soggiorno in Hotel 4 stelle sul mare a Lagos in Algarve con sistemazione in camera doppia o matrimoniale con servizi privati e trattamento di pernottamento e prima colazione  
2 cene in Hotel con bevande incluse 1/4 di vino e 1/2 litro di acqua  
1 pranzo in Hotel con bevande incluse 1/4 di vino e 1/2 litro di acqua  
1 pranzo in ristorante a Faro (menù tipico 3 con bevande incluse 1/4 di vino e 1/2 litro di acqua)

### QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE IN CAMERA DOPPIA

#### PARTENZA

06/07/2024

#### QUOTA

€ 997,00

Da aggiungere la quota volo da Milano Malpensa a/r 240 euro (calcolato al 26 gennaio 2024 e da rivedere come quota al momento della conferma definitiva). Possibilità di partenza da altri aeroporti italiani.

### LA QUOTA COMPRENDE

- Assicurazione medico/bagaglio (base)
- Guida locale parlante italiano
- Tour in bus GT
- Trasferimenti in loco
- Volo A/R come da programma
- Life coach e leader di yoga della risata per tutto il viaggio

### LA NON QUOTA COMPRENDE

Facchinaggi, mance, tutte le bevande, pasti non specificati, visite-guide-ingressi-escursioni non menzionate, extra in genere e tutto quanto non espressamente indicato

## LAB TRAVEL SRL

C.so S. Santarosa, 19 • 12100 Cuneo • Mail: [info@labtravel.it](mailto:info@labtravel.it) • Tel: 0171451411

C.F. e P. I. 03795120108 \* Capitale sociale € 93.600 i.v. • REA: CN-233880 • Codice SDI: CMBAR97 • Polizza RC Generali Italia n° 340037530  
Licenza n° 21 del 26/07/2004 • Fondo di Garanzia: Fondo Vacanze Felici S.c.a.r.l. n° 238

## ALTRE INFORMAZIONI

### Cosa ti porterai a casa da questa esperienza?

Apprenderai degli strumenti di benessere quotidiano per affrontare ogni giornata con serenità ed avere una visione positiva della vita. Aumenterai l'autostima mettendoti in gioco e t'immergerai negli elementi della natura incontaminata.

Sperimenterai profumi e sapori della cucina portoghese.

Ti perderai nei colori di albe e tramonti che si tuffano nell'oceano

Impererai a coccolarti e ad apprezzare la tua bellezza e quella del mondo che ci circonda

### Chi siamo?

**Rossana Vanetta**, studiosa e praticante yoga dal 2013, da 6 anni è insegnante certificata csen di Hatha Yoga con un approfondimento quadriennale in Vini Yoga del maestro T.K.V. Desikachar. A completare la sua formazione è insegnante qualificata di yoga in gravidanza, yoga per bambini con metodo "Balyayoga" e istruttrice di Pilates Matwork, scuola Lolita San Miguèl. Appassionata di tutto ciò che è benessere naturale, dall'Ayurveda all'aromaterapia, dai bagni di foresta alle energie del femminile sacro, ha creato il progetto "Radici di Benessere" per trasmettere e condividere le sue competenze e quelle di altri professionisti del settore.

**Elisa Ferrari** consulente Euphemia Personal Voyager, esperta di turismo da oltre 30 anni, Life Coach certificata metodo CREA con abilitazione nazionale e Leader Yoga della Risata certificata con abilitazione internazionale. Tour Leader attenta e empatica cura i suoi viaggi con particolare attenzione alle esigenze di ogni singolo cliente accompagnandolo in un viaggio fuori e dentro se stesso.

### Che Cos'è il Coaching?

Il coaching è un metodo molto potente per lavorare su sè stessi e sui propri obiettivi. E' uno strumento che può fare davvero la differenza grazie all'esplorazione che possiamo fare dentro di noi, all'individuazione delle nostre capacità, talenti, punti forza, valori e grazie al miglioramento della nostra comunicazione e allo sviluppo empatico.

E' una metodica che ci accompagna nel farci compiere i primi passi necessari verso quel cambiamento che auspichiamo da tanto.

### Che cos'è lo Yoga della Risata?

E' una tecnica potente che può mantenere alto il morale in qualsiasi periodo della nostra vita. E' un programma di esercizi che si basano sulla respirazione Yoga e sulla risata indotta che possono ridurre lo stress, rafforzare il sistema immunitario, mantenere alto il morale con una visione positiva della vita. Il movimento dei Club della Risata nasce proprio in India, a Mumbai, nel 1995 dal dott. Madan Kataria e si è diffuso in più di 100 Paesi al mondo. 10/15 minuti di Yoga della risata al giorno possono cambiarci la vita anche in momenti in cui non abbiamo voglia di ridere. Il nostro motto è "non ridiamo perchè siamo felici ma siamo felici perchè ridiamo".

### Che cos'è la Meditazione?

La meditazione è un'attività che consiste nel cercare di svuotare la mente dai mille pensieri che l'affollano e che molto spesso dirigono la nostra vita. Infatti paure, stress, autosabotaggio, pessimismo sono alcuni dei pensieri che insorgono senza il nostro controllo nelle nostre giornate arrecandoci disagio. Abituandoci invece alle tecniche di meditazione possiamo diventarne consapevoli ed essere sempre più in grado di scegliere i nostri pensieri, direzionando così le nostre energie mentali verso ciò che ci fa stare bene. La meditazione è una parte fondamentale del cammino dello yoga, ne rappresenta l'ultimo e forse il più difficile passo, ma possiamo portarla nella vita quotidiana con tanti piccoli trucchetti, scegliendo quello più adatto a ognuno di noi.

### Che cos'è lo Yoga?

Lo Yoga è un percorso affascinante nato in India 5.000 anni fa che ci porta alla meravigliosa scoperta della serenità, dell'appagamento e di una profonda consapevolezza, in grado di modificare in meglio il nostro approccio alla vita. Lucidità mentale, capacità di far fronte a situazioni stressanti, coscienza di chi siamo e cosa vogliamo, equilibrio interiore, gestione delle nostre emozioni e molti altri sono i benefici di questa disciplina.

### Quali strumenti utilizza lo yoga per donarci tutto ciò?

- l'equilibrio mente-corpo che realizziamo con le posizioni fisiche, le *asana*
- il contatto con il nostro mondo interiore che avviene durante la meditazione
- la gratitudine e un corretto atteggiamento nei confronti degli altri e di noi stessi
- lo studio degli archetipi presenti in noi
- la consapevolezza del momento presente, e molto altro ancora...

Lo yoga che sperimenteremo durante il nostro viaggio vuole essere tutto questo, non solo la mera ginnastica a cui molto spesso è ridotto lo yoga in occidente. Il percorso è pensato anche per chi non ha mai praticato questa disciplina, e a chi ha qualche disturbo fisico, in quanto le posizioni e i movimenti proposti verranno sempre calibrati sulle esigenze dei partecipanti in modo da coinvolgere il gruppo, senza escludere nessuno.

Il programma e le attività potranno variare in orari e contenuti in base alle necessità tecniche in loco.

### Minimo 15 persone

Potrebbero verificarsi casi in cui l'itinerario debba venire parzialmente modificato o invertito per cause tecniche o motivi imprevedibili.

Questo viaggio potrebbe non essere idoneo a persone con mobilità ridotta, se hai esigenze particolari segnalale al tuo Personal Voyager, così come se ti trovassi in dolce attesa o avessi esigenze alimentari, chiedici consiglio sull'idoneità al viaggio.

L'assicurazione base comprende:

- Assistenza in viaggio
  - Spese mediche fino a € 5.000
  - Bagaglio: Furto, incendio, rapina, scippo, mancata riconsegna da parte del vettore aereo del bagaglio personale fino a € 500
- Possibilità di integrazione massimali sanitarie - chiedi consiglio al tuo Personal Voyager per individuare la polizza su misura per te.

### CONDIZIONI DI RECESSO:

In caso di recesso dal contratto da parte del cliente prima della partenza verranno calcolate le seguenti penali:

€ 600 fino a 30 marzo

€ 800 fino al 01 maggio

100% del costo del viaggio dal 2 maggio fino alla data di partenza

## LAB TRAVEL SRL

C.so S. Santarosa, 19 • 12100 Cuneo • Mail: [info@labtravel.it](mailto:info@labtravel.it) • Tel: 0171451411

C.F. e P. I. 03795120108 • Capitale sociale € 93.600 i.v. • REA: CN-233880 • Codice SDI: CMBAR97 • Polizza RC Generali Italia n° 340037530

Licenza n° 21 del 26/07/2004 • Fondo di Garanzia: Fondo Vacanze Felici S.c.a.r.l. n° 238