



Holistisk träningsresa till Portugal

5–12 september 2026

CASA DAS DESCOBERTAS

En plats där träning, återhämtning och livskvalitet går hand i hand.

På de grönskande sluttningarna av Monte Verissimo i norra Portugal, mitt i naturen omgiven av berg och gröna dalar ligger Casa das Descobertas – upptäckarnas hus. En plats skapad för reflektion, inspiration och rörelse, långt från vardagens stress och brus. Här möts du av en miljö där stillhet och skönhet blir en naturlig inramning för både träning och återhämtning.

Casa das Descobertas har vuxit fram ur en gammal ruin och förenar det bästa av två världar; traditionell Minhoarkitektur i granit och trä kombinerad med skandinavisk design. Från tornet öppnar sig en vidsträckt utsikt över dalar, berg och vingårdar, en vy som påminner om att världen alltid har mer att erbjuda den som är redo att upptäcka. Trädgården är fylld av apelsiner, citroner, kiwi, fikon och persikor, och våra odlingar förser oss med färska grönsaker och örter. Marmeladerna på frukostbordet är tillverkade av frukterna som odlats i trädgården. Egen produktion av vin och olivolja ger smaker som förstärker upplevelsen av platsen och knyter samman vistelsen med norra Portugals gastronomi. Boendet är både unikt och genuint, med rum inspirerade av de närliggande byarnas traditioner och kultur, men med modern

komfort och hög standard. Varje detalj är utformad med fokus på kvalitet, hållbarhet och estetik och här finns alltid färska blommor framme.

Här börjar promenad- och cykelvägarna direkt utanför dörren. I vår närhet finns floder, berg, skogar och stränder dessutom utmärkta möjligheter till vattensport, golf och ridning. Miljön präglas av stillhet, harmoni och vacker natur. Perfekt för dig som vill stanna upp, reflektera och skapa en nystart i livet. Här finns allt som behövs för både fysisk och mental återhämtning där balans och livskvalitet står i centrum.

Schemalagda träningspass

- Yoga alternativt promenad varje morgon före frukost.
- Ett träningspass på förmiddagen och ett på eftermiddagen varje dag varav en dansklass och ett mer styrkebetonat pass t ex SOMA move, freepower, pilates eller tabata.
- Yoga/rörlighet varje kväll före middagen.

De dagar vi ska göra utflykter ändrar vi tiderna på träningarna så att de passar in.



Utflykter som ingår i resans pris

- Promenad och häng på Cabedelostranden med lunch. På eftermiddagen tar vi en lokal turbotill Vianna do Castelo för att strosa omkring i den lilla staden innan färd hem till Casa das Descobertas.
- Eftermiddag i Ponte de Lima som är Portugals äldsta stad. Det kommer att finnas möjlighet att bada och SUP:a på Limafloden, strosa omkring i den lilla medeltida staden för att framåt kvällen äta middag tillsammans.

Övriga aktiviteter som ingår i priset

- Provnings av Vinho Verde (norra Portugals mycket kända "gröna" vin).
- Provsmaoking av olivolja.
- Testa på portugisisk matlagning.

Du kommer under hela vistelsen ha fri tillgång till en 25-meters saltvattenpool och ett utegym i poolhuset. I trädgården finns ett flertal uteplatser och en olivlund att sitta i och en vingård att strosa i. Du har tillgång till kaffe, te och frukt. Det finns en "honesty bar" till självkostnadspris om du vill ha ett glas vin, en drink eller snacks. Möjlighet att tvätta finns på gården.

Priset för resan är 21.480 kr per person

Det som ingår är:

- Helpension med inkvartering i dubbelrum med två separata sängar.
- Transporter till och från flygplatsen i Porto samt vid planerade utflykter.
- Träningspass enligt schema samt tillgång till pool och utegym.

Du står själv för resan till och från Porto (vi anvisar lämpligt flyg).

Annat att göra

Promenera till den närmaste lilla byn, Calvelo, där det finns ett litet café (ca 2,5 km från Casa das Descobertas). Närmaste större by är Freixo (4 km) som har ett mysigt torg med några caféer, en restaurang och affärer.

För att se bilder från gården:

www.casadasdescobertas.com

Gården är helt nybyggd och utemiljön är inte helt klar än.



Maria Bild

Träningen leds av Maria Bild. Hon är före detta dansare som jobbat länge med dansundervisning både i grupp och individuellt. Hon har de senaste 20 åren arbetat heltid med gruppträning och personlig träning inom vitt skilda träningsformer såsom dans, styrketräning, pilates, yoga och löpning. Maria arbetar som egenföretagare och ger klasser och föreläsningar i sin egen regi och även hos uppdragsgivare såsom gymkedjor och företag. Maria är känd för sitt engagemang och positiva energi. Hon har erfarenhet av ett 50-tal träningsresor med stora och små grupper, både inom Sverige och utomlands. Detta blir dock den första till vackra Casa das Descobertas!

För mer info och anmälan: maria@mariabild.com