Portugal: Monte Maravilhas

Brochure 8-daagse actieve vakantieweken 2021

Adres
Monte Maravilhas
São Martinho das Amoreiras
7630-527 Odemira, Portugal

Meer informatie
www.montemaravilhas.com
info@maravilhas.nl
Tel.: 00351 964 235 864

Beste rustzoeker, cultuur- of natuurliefhebber of anderszins,

Bedankt voor je interesse in Monte Maravilhas in de Alentejo in Portugal. In deze brochure vind je meer informatie over onze actieve 8-daagse vakantieweken.

Ons aanbod aan actieve, ontspannen of creatieve vakanties is gevarieerd en bestaat uit:

- Yoga
- Massage & meditatie
- Schilderen
- Wandelen

Voor de wandelweken hebben wij een aparte, uitgebreide brochure. Ook deze kun je uiteraard gratis aanvragen.

Mocht je naar aanleiding van de informatie nog vragen hebben of bepaalde dingen missen, laat het ons dan gerust weten. Wij zijn telefonisch en per mail bereikbaar.

Meer informatie en foto's vind je op onze website **www.montemaravilhas.com**

Wij zien ernaar uit je als gast te mogen verwelkomen in Portugal en nodigen je van harte uit om ons paradijs van rust en stilte te komen ontdekken!

Met vriendelijke groet,

Prem Zijtveld
Monte Maravilhas

Telefoon: 00351 964 235 864
E-mail: info@maravilhas.nl

Voucher: vermeld bij uw reservering de kortingscode MM3580 en u ontvangt €25,- korting p.p. De voucher is onbeperkt geldig.

Inhoud

1. Monte Maravilhas
   - Achtergrond
   - Landgoed
   - Actieve vakantieweken

2. Actieve vakantieweken
   - Yoga
   - Massage & meditatie
   - Schilderen
   - Wandelen

3. Algemene informatie
   - Verblijf en verzorging
   - Data
   - Tarieven
   - Reserveren

4. Alentejo
   - Klimaat
   - Uitstapjes
   - Gastronomie

5. Adres en contactgegevens

Adres
Monte Maravilhas
São Martinho das Amoreiras
7630-527 Odemira, Portugal

Meer informatie
www.montemaravilhas.com
info@maravilhas.nl
Tel.: 00351 964 235 864

1. Monte Maravilhas

Achtergrond

Monte Maravilhas is een 8,5 ha groot landgoed in de Alentejo, in het zuiden van Portugal. Het ligt op een mooie stille plek in een prachtig natuurgebied in de omgeving van het Santa Clarameer. De groene vallei van Maravilhas ligt aan de voet van het Monchique gebergte.

Op het landgoed bevinden zich drie vakantieaccommodaties en een kleinschalige camping. Monte Maravilhas biedt rust, privacy en ruimte in één van de laatste stiltegebieden in Europa. Genieten van rust en stilte krijgt bij ons een nieuwe betekenis.

Monte Maravilhas wordt beheerd door de Nederlandse eigenaresse Prem Zijtveld, samen met een team van vrienden en vrijwilligers die het prachtige landgoed een warm hart toe dragen. En die samen met haar zorgen dat gasten een onvergetelijke actieve vakantie beleven.

Prem volgde een opleiding aan de Sociale Akademie in Nederland. Na enkele jaren werken, reisde ze de wereld rond, een droom die ze als kind al had. Na een reis naar India verdiepte ze zich in meditatie. Het idee om in Portugal te gaan wonen, werd geboren nadat ze in 1986 voor het eerst het heerlijke land bezocht. Het levensritme, de ontspannen sfeer, de ruimte en de ongerepte natuur doen haar denken aan haar geliefde India.

Adres
Monte Maravilhas
São Martinho das Amoreiras
7630-527 Odemira, Portugal

Meer informatie
www.montemaravilhas.com
info@maravilhas.nl
Tel.: 00351 964 235 864

Landgoed

Het landgoed van Monte Maravilhas is groen, heuvelachtig en boomrijk. Je vindt er planten, bloemen, wijnranken, vijgen-, sinaasappel- en olijfbomen, waterputten, terrassen van natuursteen en een beekje met helder water in de winter en lente.

De vakantieaccommodaties van Maravilhas bieden een schitterend uitzicht op de prachtige natuur en ook het zoutwater zwembad wordt door groen omgeven. Bij ons kun je ontspannen en genieten van een heldere sterrenhemel met krekelgeluiden op de achtergrond.

'Maravilhas' betekent 'wonderen' en het natuurgebied draagt niet voor niets die naam. Welkom in ons paradijs voor een wonderlijke vakantie!

Actieve vakantieweken

Op de volgende pagina's van deze brochure vind je gedetailleerde informatie over onze verschillende actieve vakantieweken. Vervolgens kun je meer lezen over de accommodaties waarin je verblijft, de data en tarieven.

Een actieve vakantie in Portugal bied je een ontspannen Portugese sfeer, ervaren docenten of gidsen en gezamenlijk eten. De creatieve cursussen en actieve vakanties vinden plaats midden in de prachtige natuur en duren 8 dagen. De vakantieweek begint op dag 1 (aankomstdag) na 14.00 uur en eindigt na het ontbijt op dag 8 (vertrekdag).

Alle overnachtingen en maaltijden zijn inbegrepen. Het maximum aantal deelnemers per actieve vakantieweek is 12 personen.

Adres
Monte Maravilhas
São Martinho das Amoreiras
7630-527 Odemira, Portugal

Meer informatie
www.montemaravilhas.com
info@maravilhas.nl
Tel.: 00351 964 235 864

2. Actieve vakantieweken

Yoga

Een week ontspannen bezig zijn met lichaam en geest in het betoverende landschap van Maravilhas. We beginnen de dag met ademhalingsoefeningen, pranayama genoemd. Gedurende de dag doen we yoga- en meditatie oefeningen, afgewisseld met een verfrissende duik in het zwembad. De lessen worden zowel binnen als buiten gegeven.

Docent

Atul Mulji is yogaleraar en masseur. In 1978 begon hij met het beoefenen van yoga in India. Atul is opgeleid aan het Internationale Sivananda Yoga Center en heeft een yoga- en massage praktijk in Lissabon, Portugal.

Dagindeling

08.00 uur	pranayama
09.00 uur	ontbijt
12.00 uur	yoga *
13.30 uur	lunch
17.30 uur	yoga
19.00 uur	diner

* deze yoga sessie wordt niet elke dag gegeven / 1 dag is er een uitstapje naar het strand

Meenemen

Gemiddelde dagtemperatuur in juni & oktober 24-30 graden. s' Nachts koelt het af. We raden je aan (naast kleding voor warm weer & voor koudere avonden) het volgende mee te nemen:

Adres
Monte Maravilhas
São Martinho das Amoreiras
7630-527 Odemira, Portugal

Meer informatie
www.montemaravilhas.com
info@maravilhas.nl
Tel.: 00351 964 235 864

- loszittende kleding (yoga)
- binnenhuis schoenen
- sandalen
- goede wandelschoenen
- badkleding
- zonnebril
- zaklamp

Adres
Monte Maravilhas
São Martinho das Amoreiras
7630-527 Odemira, Portugal

Meer informatie
www.montemaravilhas.com
info@maravilhas.nl
Tel.: 00351 964 235 864

Bij verblijf in een kamer kun je gebruiken maken van onze handdoeken (geen strandlakens), linnengoed, dekbedden en dekens. Kampeerders dienen alles zelf mee te nemen!

Massage & meditatie

Ontspanning en bewustzijn staan in deze week centraal. De stille locatie nodigt uit om via massage en meditatie meer in contact te komen met jezelf.
De dag begint met een steeds wisselende meditatie. Na het ontbijt volgt een demonstratie massage en vervolgens wisselen we massages uit. We leren een holistische massage te geven. Technieken waarmee we gaan werken zijn: diepe spier- en weefselmassage, gewrichtsontspanning, energiewerk, adem en beweging. De middag en avond zijn vrij.

Docent

Prem Zijtveld, eigenaresse van Monte Maravilhas, mediteert sinds 1980. Ze volgde in India de holistische massage- en rebalancing opleiding en werkte samen met de grondleggers van rebalancing. In Amsterdam had zij vanaf 1990 een massage & rebalancing praktijk met individuele behandelingen en cursussen. Ook was zij vele jaren als docente verbonden aan de Akademie voor Massage & Beweging in Amsterdam.

Dagindeling

08.00 uur	meditatie
09.00 uur	ontbijt
10.00 uur	massage
13.30 uur	lunch
19.00 uur	diner

Meenemen

In juni is het overdag zo'n 24-30 graden. s' Nachts koelt het af. Handig om mee te nemen:

Adres
Monte Maravilhas
São Martinho das Amoreiras
7630-527 Odemira, Portugal

Meer informatie
www.montemaravilhas.com
info@maravilhas.nl
Tel.: 00351 964 235 864

- kleding voor warm weer
- kleding voor koudere avonden
- loszittende kleding (massage en meditatie)
- binnenhuis schoenen
- sandalen
- goede wandelschoenen
- badkleding
- zonnebril
- zaklamp

Adres
Monte Maravilhas
São Martinho das Amoreiras
7630-527 Odemira, Portugal

Meer informatie
www.montemaravilhas.com
info@maravilhas.nl
Tel.: 00351 964 235 864

Bij verblijf in een kamer kun je gebruiken maken van onze handdoeken (geen strandlakens), linnengoed, dekbedden en dekens. Kampeerders dienen alles zelf mee te nemen!

Schilderen

Sinds 2001 organiseren we met veel plezier schilderweken op Monte Maravilhas in Portugal. Een schilderweek hier is bijzonder inspirerend door de prachtige, stille omgeving. Het landschap is zeer uitnodigend om te tekenen en schilderen met zijn waterputten, schuurtjes, uitzichten, bomen en planten. Je hoeft geen ervaring te hebben met schilderen om mee te kunnen doen, iedereen is welkom. Ook kunstenaars kunnen hun hart ophalen in deze omgeving en sfeer. We laten ons inspireren door bomen, bloemen, de maan, sterrenhemel, aardekleur en stilte.

Docent

De schildervakantie wordt begeleid door beeldend kunstenaar William Emans, afgestudeerd aan Academie Minerva te Groningen. William heeft diverse kunstactiviteiten georganiseerd en begeleidt in Groningen en Amsterdam. William: “Het gaat niet om het resultaat, maar om de bewustwording en het in contact komen met je innerlijke creativiteit”.

Dagindeling

De week is een combinatie van cursus en vakantie. ’s Middags is er ruimte voor eigen invulling: doorschilderen, ontspannen, luieren, slapen, zwemmen in het zwembad, wandelen, naar een meer of het strand of naar een dorpje in de omgeving.

08.00 uur	voorbereiding (in sfeer van plek komen)
09.00 uur	ontbijt
10.00 uur	schilderen en/of tekenen
13.30 uur	lunch
14.30 uur	ruime voor eigen invulling
19.00 uur	diner

Meenemen

Aanwezige materialen: acryl- en aquarelverf, tekenmateriaal, penselen, papier, ezels, borden, paletten etc. Wil je met andere verf of doeken aan de slag? Dan kun je deze zelf

meebrengen. Bij verblijf in een kamer heb je handdoeken (geen strandlakens), linnengoed, dekbedden en dekens tot je beschikking. Kampeerders dienen alles zelf mee te nemen!

Adres
Monte Maravilhas
São Martinho das Amoreiras
7630-527 Odemira, Portugal

Meer informatie
www.montemaravilhas.com
info@maravilhas.nl
Tel.: 00351 964 235 864

Wandelen

Deze week is voor mensen die recreatief willen wandelen en in contact willen komen met de natuur en zichzelf. Je wordt meegenomen op wandelingen door mooie stiltegebieden in het binnenland. Je loopt over onverharde paadjes, door bossen en heuvels, door authentieke Portugese dorpjes en langs de ongerepte Atlantische westkust.

Het programma bestaat uit dagtochten van 4 á 6 uur met een gemiddelde lengte van 14 km. en een gemiddeld hoogteverschil van 200 meter. Vier routes zijn in de omgeving van Maravilhas, één langs de Atlantische Oceaan en één bij het Santa Clarameer.

Wandelgids

Monika Kessler woont sinds 2002 vlakbij Monte Maravilhas. Ze is een echte wandelliefhebster en heeft veel ervaring in het gidsen van groepen. Monika: “Je leert Portugal pas echt kennen als je wandelt, want dit land moet je voelen, horen, zien en ruiken”.

Dagindeling

08.30 uur	ontbijt
09.30 uur	start wandeling
13.00 uur	lunch(pakket)
19.00 uur	diner

Meenemen

In maart en april is het overdag zo’n 16-22 graden. In juni en oktober is het 24-28 graden en in december 12-18 graden. In de nachten koelt het af. We raden je aan om mee te nemen:

Adres
Monte Maravilhas
São Martinho das Amoreiras
7630-527 Odemira, Portugal

Meer informatie
www.montemaravilhas.com
info@maravilhas.nl
Tel.: 00351 964 235 864

- kleding voor warm weer
- kleding voor kouder weer
- binnenhuis schoenen
- regenkleding
- goede, waterdichte wandelschoenen
- zonnebril
- zaklamp

Adres
Monte Maravilhas
São Martinho das Amoreiras
7630-527 Odemira, Portugal

Meer informatie
www.montemaravilhas.com
info@maravilhas.nl
Tel.: 00351 964 235 864

Bij verblijf in een kamer kun je gebruiken maken van onze handdoeken (geen strandlakens), linnengoed, dekbedden en dekens. Kampeerders dienen alles zelf mee te nemen!

Adres
Monte Maravilhas
São Martinho das Amoreiras
7630-527 Odemira, Portugal

Meer informatie
www.montemaravilhas.com
info@maravilhas.nl
Tel.: 00351 964 235 864

3. Algemene informatie

Verblijf en verzorging

Tijdens een actieve vakantieweek overnacht je op Monte Maravilhas, in één van onze zorgvuldig gerestaureerde vakantiehuizen. De drie sfeervolle huizen beschikken over zowel één- als tweepersoons slaapkamers, bieden een weids uitzicht en hebben goede sanitaire voorzieningen, draadloos internet en een natuurstenen terras met parasols en ligstoelen.

Onder de kurkeiken en olijfbomen kan ook gekampeerd worden. Er is een centraal kampeergebouw met een ruime woonkeuken, internet en goede sanitaire voorzieningen. In de vallei ligt het zoutwater zwembad, omgeven door een terras met heerlijke ligstoelen.

Casa Amarela

Casa Amarela heeft 3 slaapkamers en 1 badkamer met douche en ligbad. De ruime woonkamer heeft een houtkachel en grote open keuken. Het huis heeft een houten vloer en rieten meubels.

Casa Mimosa

Casa Mimosa heeft 2 slaapkamers en 1 badkamer met douche. De woonkamer met open keuken heeft een houtkachel en heerlijke zitbank. Het huis is gezellig, licht, ruim en warm.

Casa Azul

Schitterend afgelegen, bovenop de berg, ligt Casa Azul. Dit huis heeft 2 slaapkamers en 1 badkamer. Er is een keuken, een hal en een ruime woonkamer met houten vloer, houtkachel en zitmeubels.

De liefdevolle verzorging tijdens een actieve vakantieweek is in handen van eigenaresse Prem en haar team. De maaltijden zijn vegetarisch. Het ontbijt en diner worden geserveerd op Maravilhas. De lunch is ook op Maravilhas, behalve voor de deelnemers aan de wandelweek. Zij nuttigen hun lunch(pakketten) meestal onderweg.

Data

De data van de 8-daagse actieve vakantieweken op Monte Maravilhas zijn:

Actieve vakanties

Massage	05 juni	- 12 juni	2021
Schilderen	12 juni	- 19 juni	2021
Yoga	12 juni	- 19 juni	2021
Schilderen	11 september	- 18 september	2021
Yoga	11 september	- 18 september	2021

Wandelvakanties

Wandelweek (groep)	30 januari	- 6 februari	2021
Wandelweek (groep)	17 april	- 24 april	2021
Wandelweek (groep)	05 juni	- 12 juni	2021
Wandelweek (groep)	18 september	- 25 september	2021
Wandelweek (groep)	19 december	- 26 december	2021

Adres
Monte Maravilhas
São Martinho das Amoreiras
7630-527 Odemira, Portugal

Meer informatie
www.montemaravilhas.com
info@maravilhas.nl
Tel.: 00351 964 235 864

Tarieven

8-daagse actieve vakantieweek

Verblijf in 2-persoonskamer	€	690,-
Verblijf in 1-persoonskamer	€	790,-
Verblijf in eigen tent (camping)	€	540-

Genoemde prijzen zijn **per persoon** en inclusief:

- begeleiding (docent / wandelgids)
- maaltijden (van diner op dag 1 t/m ontbijt op dag 8)
- haal- en brengservice binnen programma's

Genoemde prijzen zijn exclusief:

- de reis van en naar Monte Maravilhas (vlucht, transfer)
- persoonlijke uitgaven
- extra drankjes

Verlenging actieve vakantieweek

Extra nacht	€	40,00
Maaltijden (vol pension)	€	35,00
Extra nacht in eigen tent (camping)	€	10,00

Reserveren

Voor reserveringen kun je telefonisch of per e-mail contact opnemen met Monte Maravilhas.

Telefoon +351 964 235 864.

E-mail info@maravilhas.nl

Je kunt ook direct reserveren via onze website www.montemaravilhas.com.

4. Alentejo

Klimaat

De Alentejo is een dunbevolkte provincie die bekend staat om zijn ongerepte natuur en typische, heuvelachtige landschap vol kurkeiken en olijfbomen. Monte Maravilhas bevindt zich in een gebied met een mengeling van land- en zeeklimaat. In de lente en herfst schommelt de temperatuur tussen 20-30 graden en in de winter tussen 15-22 graden. In de nachten daalt de temperatuur. Het kan regenen in de periode oktober tot april, van mei tot september is het droog.

Uitstapjes

De gevarieerde omgeving van Monte Maravilhas biedt eindeloze mogelijkheden voor uitstapjes en dagtrips. Tijdens sommige actieve vakantieweken is er (veel) ruimte om zelf dingen te ondernemen. Je kunt een vakantieweek ook altijd verlengen als je dat wilt.

In de omgeving van Maravilhas kun je wandelen, fietsen, van de natuur te genieten, pittoreske dorpjes en lokale markten bezoeken, zwemmen in zee of je vermaken bij het meer van Santa Clara. Op Monte Maravilhas ligt uitgebreide informatie over de omgeving.

Vanuit het dorp São Martinho das Amoreiras kun je verschillende dagtochten maken, zoals naar de oude stadjes Odemira en Ourique, de gezellige badplaats Milfontes of door de bergen naar de bronnen van Monchique. Voor grotere plaatsen en cultuur moet je iets verder rijden maar de afstanden zijn op zich prima te doen. Enkele interessante plaatsen zijn Lissabon met zijn smalle straatjes en oude wijken, de historische stad Évora, het witte vestingstadje Mértola en de bruisende badplaats Lagos in de Algarve.

Gastronomie

De Alentejo staat bekend om zijn heerlijke streekgerechten en goede wijnen. Op zo'n 10 minuten loopafstand van Monte Maravilhas ligt een bijzonder restaurantje met typisch Portugese gerechten zoals kip piri piri en cataplana. Ook in de omliggende dorpen liggen verschillende lokale restaurantjes. Langs de kust vind je veel restaurants met heerlijke visgerechten en schaal- en schelpdieren op de kaart.

5. Adres en contactgegevens

Monte Maravilhas
São Martinho das Amoreiras
7630-527 Odemira
Portugal

Telefoon (mobiel): +351 964 235 864
E-mail: info@maravilhas.nl
Website: www.montemaravilhas.com
Contactpersoon: Prem Zijtveld

GPS: 37 graden 38’36’’N en 08 graden 23’46’’W

Monte Maravilhas ligt op 1 km afstand van het dorp São Martinho das Amoreiras, 110 km ten noordwesten van Faro.

We adviseren onze gasten een vliegreis te boeken naar de dichtstbijzijnde luchthaven Faro, vanaf Amsterdam, Rotterdam of Eindhoven, bijvoorbeeld via www.transavia.com. Ryanair heeft goedkope vluchten naar Faro vanaf Eindhoven, Düsseldorf (vliegveld Weeze) en Brussel (vliegveld Charleroi): www.ryanair.com. Van Faro naar Maravilhas kun je verder reizen per transferservice, bus, trein, huurauto of taxi.

Het is ook mogelijk om op Lissabon te vliegen, via onder meer www.tapair.com, www.transavia.com, www.ryanair.com of www.klm.nl. Vanaf Lissabon kun je verder reizen per trein of bus.