

MONCHIQUE

RESORT & SPA



PROGRAMA DE ATIVIDADES ESPECIAIS
SPECIAL ACTIVITIES PROGRAM

SETEMBRO
SEPTEMBER

No Monchique Resort & Spa queremos que usufrua de momentos de relaxamento e de equilíbrio.

Numa serra inspiradora, rodeados pela natureza e com um horizonte amplo, selecionámos atividades que o irão tornar mais saudável e feliz, tanto física como mentalmente e sempre em comunhão com a envolvente natural e com um cuidado especial no que toca às questões ambientais.

Temos a certeza que todas as conquistas que fizer durante a sua estadia connosco irão perdurar depois das férias, na sua vida quotidiana.

At Monchique Resort & Spa we want you to enjoy moments of relaxation and balance.

At these inspiring mountains, surrounded by nature and with a wide horizon, we have selected activities that will make you healthier and happier, both physically and mentally, and always in communion with the natural surroundings and with special care when it comes to environmental issues.

We are sure that all the achievements you make during your stay with us will last after the holidays, in your daily life.

MONCHIQUE

RESORT & SPA



5 SETEMBRO • SEPTEMBER

Quinta • Thursday

CORRE COM OS MELHORES RUN WITH THE BEST

com • with André Carriço

8 am • Max 15 pax

Ponto de encontro na Receção.
Corrida trail na companhia do atleta da região André Carriço. São 12 km de percurso que será adaptado à capacidade física dos participantes.
Uma forma de conhecer a Serra de Monchique e passar por locais únicos, enquanto se exercita.

Meeting point at the Reception.
Trail race in the company of the region's athlete André Carriço. It is 12 km course which will be adapted to the physical capacity of the participants.
A way to get to know the Serra de Monchique and go through unique places while exercising.



7

SETEMBRO • SEPTEMBER

Sábado • Saturday

**MOINHO DO
POUCOCHINHO:
COSTUMES E TRADIÇÕES**
COSTUMES AND
TRADITIONS

2 pm • Max 8 pax

Ponto de encontro na Recepção. Localizado no Barranco dos Pisões e recentemente recuperado pela Junta de Freguesia, este moinho de água contribuiu para a base alimentar das pessoas que a ele recorriam para moer cereais. Visite este local e descubra os costume e tradições locais.

Meeting point at the Reception. Located in Barranco dos Pisões and recently recovered by the Parish Council, this watermill contributed to the food base of the people who used it to grind cereals. Visit this place and discover local customs and traditions.



14

SETEMBRO • SEPTEMBER

Sábado • Saturday

WORKSHOP DE PAPEL
RECICLADO
RECYCLING PAPER
WORKSHOP

4:30 pm • Max 10 pax

Ponto de encontro no SPA.

Durante este workshop será possível aprender qual a preparação necessária para proceder à reciclagem e quais as técnicas para obter folhas de papel recicladas. Por último os participantes poderão experimentar fazer a sua própria folha de papel.

Meeting point at the SPA.

During this workshop you will be able to learn the preparation required for recycling and the techniques for obtaining recycled paper sheets. Finally, participants will be able to try making their own sheet of paper.



17, 18 & 19 SETEMBRO • SEPTEMBER

Terça, Quarta e Quinta
Tuesday, Wednesday, Thursday

YOGA DANCE FLOW

com • with **Jenny O Jacobsson,**
Janet Shook

17 & 18 • 6 pm
19 • 8 am

Gratuito para hóspedes
Free for guests

Ponto de encontro no Yoga Deck
(Bloco C).


Vamos abordar o Yoga de um ponto de vista divertido, criativo e descontraído, onde a mudança de uma postura para outra pode ser feita ao ritmo de música.

Aperfeiçoe a sua prática de Yoga com um conhecimento mais profundo das transições e do ritmo da respiração.

Meeting point at the Yoga Deck
(Block C).

Let's approach Yoga from a fun, creative and laid-back point of view, where one posture can move to the next with inspiration from rhythm and music.

Perfect your Yoga practice with a deeper understanding of transitions and breathing rhythm.



24, 25 & 26
SETEMBRO • SEPTEMBER

Terça, Quarta e Quinta
Tuesday, Wednesday, Thursday

SEMANA DO ESTILO DE
VIDA VEGAN
VEGAN LIFESTYLE WEEK

com • with **Sara Ruperts**

Desde os primeiros passos no estilo de vida Vegan - como manter uma dieta equilibrada, os principais alimentos e nutrientes, quais os mitos associados ou como substituir os produtos de origem animal - até receitas de sushi ou receitas de deixar água na boca.

Aqui vai aprender tudo o que precisa saber sobre o mundo Vegan.

From the first steps in the Vegan lifestyle - how to maintain a balanced diet, the key foods and nutrients, associated myths or how to replace animal products - to sushi recipes or mouth-watering recipes.

Here you will learn everything you need to know about the Vegan world.

24

SETEMBRO SEPTEMBER

Terça • Tuesday

18h

Guia de comida vegan para principiantes

Beginner's guide to vegan food

25

SETEMBRO SEPTEMBER

Quarta • Wednesday

11h30

Workshop de sushi & onigiri vegan: espírito de comunidade e refeição

Vegan sushi & onigiri workshop: community spirit and meal

16h

Kombucha workshop

26

SETEMBRO SEPTEMBER

Quinta • Thursday

11h30

Workshop de macramé

Macrame workshop

16h

Workshop de doces vegan sem glúten e sem culpa

Vegan desserts, gluten free & guilty free

Todas as atividades devem ser marcadas com antecedência na recepção. As actividades podem ser alteradas sem aviso prévio.

All activities must be booked in advance at the reception. The activities can be changed without prior notice.

MONCHIQUE

RESORT & SPA

WWW.MONCHIQUERESORT.COM

**DISCOVERY HOTEL
MANAGEMENT**