



Retiro de Hiyo Yoga @ AlmaLusa Comporta

com Heidi Hoelzer | 8 a 13 de Outubro de 2024

Conheça a Heidi Hoelzer!

Após 15 anos na indústria da moda em Nova Iorque, Heidi tomou a decisão de se mudar para a Alemanha, abraçando a mudança e deixando a sua cidade, amigos e família para trás. Pouco tempo depois, deu um passo ainda maior - abandonou a sua carreira para explorar África, onde encontrou a clareza necessária para repensar o seu propósito de vida.

Em 2017, embarcou numa viagem transformadora, completando a sua formação de professora de ioga na Índia. Começou a ensinar yoga em Munique e desde então expandiu os seus conhecimentos com certificações em Barre Fusion, Hormone Yoga e Pilates.



As suas aulas são uma mistura única de desafio e suavidade, concebidas para criar um espaço de refúgio pessoal. Com sequências criativas e música cuidadosamente escolhida, Heidi ajuda os participantes a encontrar o equilíbrio, deixando as suas aulas mais leves, mais concentradas e com energia renovada.

Criou o termo "HIYO" para descrever a sensação de elevação e bem-estar que se sente depois de uma boa aula de ioga - um sentimento que procura despertar em cada aula.

Saiba mais sobre a Heidi através das suas redes sociais - [Instagram](#) | [Website](#)

AlmaLusa Comporta

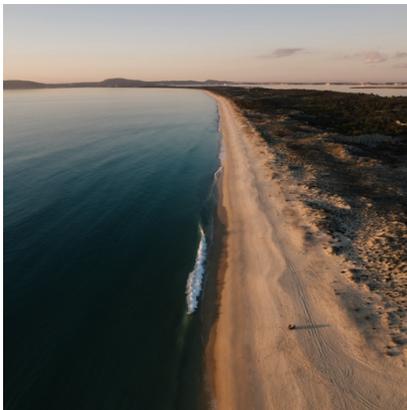
Rua Pedro Nunes, n.º 3 7580-652 Comporta
(+351) 265 098 600 | info.cp@almalusahotels.com
www.almalusahotels.com



Um retiro de bem-estar para o corpo e a mente



Desfrute de **sessões diárias de yoga** num ambiente tranquilo e embarque em **caminhadas revigorantes** pelas paisagens deslumbrantes da região. Saboreie a **cozinha portuguesa gourmet** confeccionada com ingredientes locais frescos e entregue-se a **tratamentos de spa** concebidos para o rejuvenescer. Para completar a sua experiência, explore a vibrante cidade de Lisboa, mergulhando na sua rica história e cultura.



Este retiro oferece uma combinação perfeita de bem-estar, delícias culinárias e exploração cultural, tornando-o numa escapadinha inesquecível.

Lugares limitados, garanta já o seu lugar para não ficar de fora!

AlmaLusa Comporta

Rua Pedro Nunes, n.º 3 7580-652 Comporta
(+351) 265 098 600 | info.cp@almalusahotels.com
www.almalusahotels.com



O retiro inclui

Aulas diárias de Yoga (todos os níveis)
5 noites de Alojamento no AlmaLusa Comporta
Pequeno-almoço e jantar servidos diariamente
Viagem de um dia com transporte para Lisboa
Voucher de 50€ para tratamento de Spa (mínimo de 100€)

Aula de Culinária

Passeio de bicicleta em grupo



Preços

- Quarto Superior Individual | 1.430€
- Suite Superior Individual | 1.530€

Preços para quartos partilhados disponíveis mediante pedido.

Estas tarifas têm **pequeno-almoço buffet e jantar** servidos diariamente incluídos, Wi-Fi, água e café no quarto uma vez por dia. O AlmaLusa Comporta é uma propriedade para não fumadores e todos os quartos são para não fumadores.

AlmaLusa Comporta

Rua Pedro Nunes, n.º 3 7580-652 Comporta
(+351) 265 098 600 | info.cp@almalusahotels.com
www.almalusahotels.com



Programa completo

08.10.2024 (Terça-feira)

15:00 - Faça o check-in e instale-se no seu alojamento. Aproveite o seu tempo para relaxar e refrescar-se.

16:00 - Desfrute de uma bebida de boas-vindas no bar.

17:00 – 18:30 - Junte-se a nós para uma introdução em grupo, seguida de uma aula de yoga rejuvenescedora.

19:30 - Delicie-se com um jantar de grupo no Library Bar ou no The RoofTop Bar. Pode consultar os nossos menus [aqui](#).

09.10.2024 (Quarta-feira)

8h – 9:30 - Comece o seu dia com uma sessão de ioga calmante.

10:00 – 11:00 - Desfrute de um delicioso pequeno-almoço no Duna Room. Consulte o nosso menu [aqui](#).

12:00 – 16:30 - Explore a região com um passeio de bicicleta em grupo. Temos [itinerários](#) disponíveis.

17:00 – 18:30 - Junte-se a nós para mais uma aula de yoga revigorante.

19:30 - Participe num workshop de **culinária** e aprenda com o nosso Chef! Após o workshop, desfrute de um **jantar de grupo** com bebidas incluídas.

10.10.2024 (Quinta-feira)

8:00 – 9:30 - Comece o seu dia com uma sessão de ioga.

10:00 – 11:00 - Desfrute de um pequeno-almoço reforçado no Duna Room. Pode consultar o menu [aqui](#).

AlmaLusa Comporta

Rua Pedro Nunes, n.º 3 7580-652 Comporta
(+351) 265 098 600 | info.cp@almalusahotels.com
www.almalusahotels.com



12:00 – 16:30 - Participe numa caminhada em grupo. Oferecemos vários itinerários recomendados e, embora atualmente não tenhamos guias locais, faremos o possível para providenciar um, se necessário.

Alternativa - Experimente passeios a cavalo nas montanhas ou na praia com um piquenique incluído. O pacote piquenique completo (incluindo entrada, prato principal, sobremesa, fruta, água, sumo e vinho) tem um custo de 100€ por pessoa, ou pode optar apenas pelo passeio a cavalo por 60€ por pessoa.

17:00 – 18:30 - Relaxe com uma sessão de yoga.

19:30 - Jante em um de nossos restaurantes recomendados:

- "Fine Dining": Cavaleriça, Mesa, Comporta Café, JNCQUOI, SAL
- Tradicional: Dona Bia, A Escola, A Talha, O Fadista
- Pizzaria: Tosca

Para saber mais sobre cada restaurante, utilize a nossa **app "AlmaLusa Hotels"**, disponível na [App Store](#) e no [Google Play](#). Se precisar de ajuda com reservas ou preços, entre em contacto com a nossa equipa de Receção (reservas.cp@almalusahotels.com) ou (+351) 265 098 600).

11.10.2024 (Sexta-feira)

8:00 – 9:30 - Comece o dia com uma sessão de yoga matinal.

10:00 – 11:00 - Desfrute de um delicioso pequeno-almoço no Duna Room. Pode consultar o menu [aqui](#).

12:00 – 19:00 - Faça uma excursão em grupo a Lisboa. Podemos coordenar um tour para si. Explore os tours a pé disponíveis e os preços aqui.

19h30 - Jante num dos nossos restaurantes recomendados em Lisboa!

Não hesite em utilizar a nossa **app "AlmaLusa Hotels"**, disponível na [App Store](#) e no [Google Play](#), para descobrir as nossas **recomendações de restaurantes em Lisboa**.

AlmaLusa Comporta

Rua Pedro Nunes, n.º 3 7580-652 Comporta
(+351) 265 098 600 | info.cp@almalusahotels.com
www.almalusahotels.com



Se precisar de ajuda com reservas ou preços, entre em contacto com a nossa equipa de Receção (reservas.cp@almalusahotels.com) ou (+351) 265 098 600).

12.10.2024 (Saturday)

8:00 – 9:30 - Comece o dia com uma sessão de yoga matinal.

10:00 – 11:00 - Desfrute de um delicioso pequeno-almoço no Duna Room. Pode consultar o menu [aqui](#).

12:00 - 19:00 - Participe numa sessão de paddle boarding em grupo:

- Sessões de grupo (máx. 8 pessoas): 40€
- Aulas de Stand Up Paddle + Yoga: 30€ para sessões de grupo

19:30 - Jante em um de nossos restaurantes recomendados:

- "Fine Dining": Cavaliariça, Mesa, Comporta Café, JNCQUOI, SAL
- Tradicional: Dona Bia, A Escola, A Talha, O Fadista
- Pizzaria: Tosca

Para saber mais sobre cada restaurante, utilize a nossa **app "AlmaLusa Hotels"**, disponível na [App Store](#) e no [Google Play](#). Se precisar de ajuda com reservas ou preços, entre em contacto com a nossa equipa de Receção (reservas.cp@almalusahotels.com) ou (+351) 265 098 600).

13.10.2024 (Domingo)

8:00 - 9:30 - Termine a sua estadia com uma última sessão de yoga.

10:00 – 11:00 - Desfrute do seu último pequeno-almoço connosco. Pode consultar o menu [aqui](#).

11:00 - Check-out.

AlmaLusa Comporta

Rua Pedro Nunes, n.º 3 7580-652 Comporta
(+351) 265 098 600 | info.cp@almalusahotels.com
www.almalusahotels.com



Transfers | Para garantir uma estadia tranquila, recomendamos que reserve os transfers com antecedência, especialmente se estiver a viajar sem carro. A disponibilidade é limitada e os transfers implicam um custo adicional. Por favor, note que os preços abaixo estão sujeitos a confirmação e podem sofrer alterações.

Até 4 pessoas e até 3 malas

- Do Aeroporto de Lisboa para a Comporta: 280€
- Da Comporta para o Aeroporto de Lisboa: 245€

Até 7 pessoas e até 6 malas

- Do Aeroporto de Lisboa para a Comporta: 505€
- Da Comporta para o Aeroporto de Lisboa: 475€

Até 12 pessoas é necessário pedir um orçamento.

Termos e condições

Disponibilidade | As tarifas estão sujeitas a disponibilidade. O hotel confirmará a disponibilidade com base nos pedidos de reserva enviados para reservas.cp@almalusahotels.com.

As reservas, alterações e/ou cancelamentos não serão aceites por telefone, mas apenas por escrito para reservas.cp@almalusahotels.com.

Política de pagamento

- 50% deve ser pago até 1 mês antes do retiro.
- 50% deve ser pago uma semana antes do retiro.

Cancelamentos | Cancelamento tardio com menos de 1 mês ou não comparência, penalização de 100% do preço da reserva. Os cancelamentos devem ser solicitados por correio eletrónico e só serão confirmados por escrito pelo hotel.

AlmaLusa Comporta

Rua Pedro Nunes, n.º 3 7580-652 Comporta
(+351) 265 098 600 | info.cp@almalusahotels.com
www.almalusahotels.com



Para mais informações, contactar

heidihoeelzer@yahoo.com ou através do número +491 525 457 4715

Para reservas, por favor contacte-nos

+351 265 098 600 ou reservas.cp@almalusahotels.com

AlmaLusa Comporta

Rua Pedro Nunes, n.º 3 7580-652 Comporta
(+351) 265 098 600 | info.cp@almalusahotels.com
www.almalusahotels.com