

7 giorni / 6 notti

Yoga e Surf Camp in Portogallo

Benessere sull'Oceano



a partire da **519 €**

SKU: **PARTNER00060**

 **Disponibilità su Richiesta**

 Individuale

 Itinerante

 Surf

 7 giorni


 15 Ore

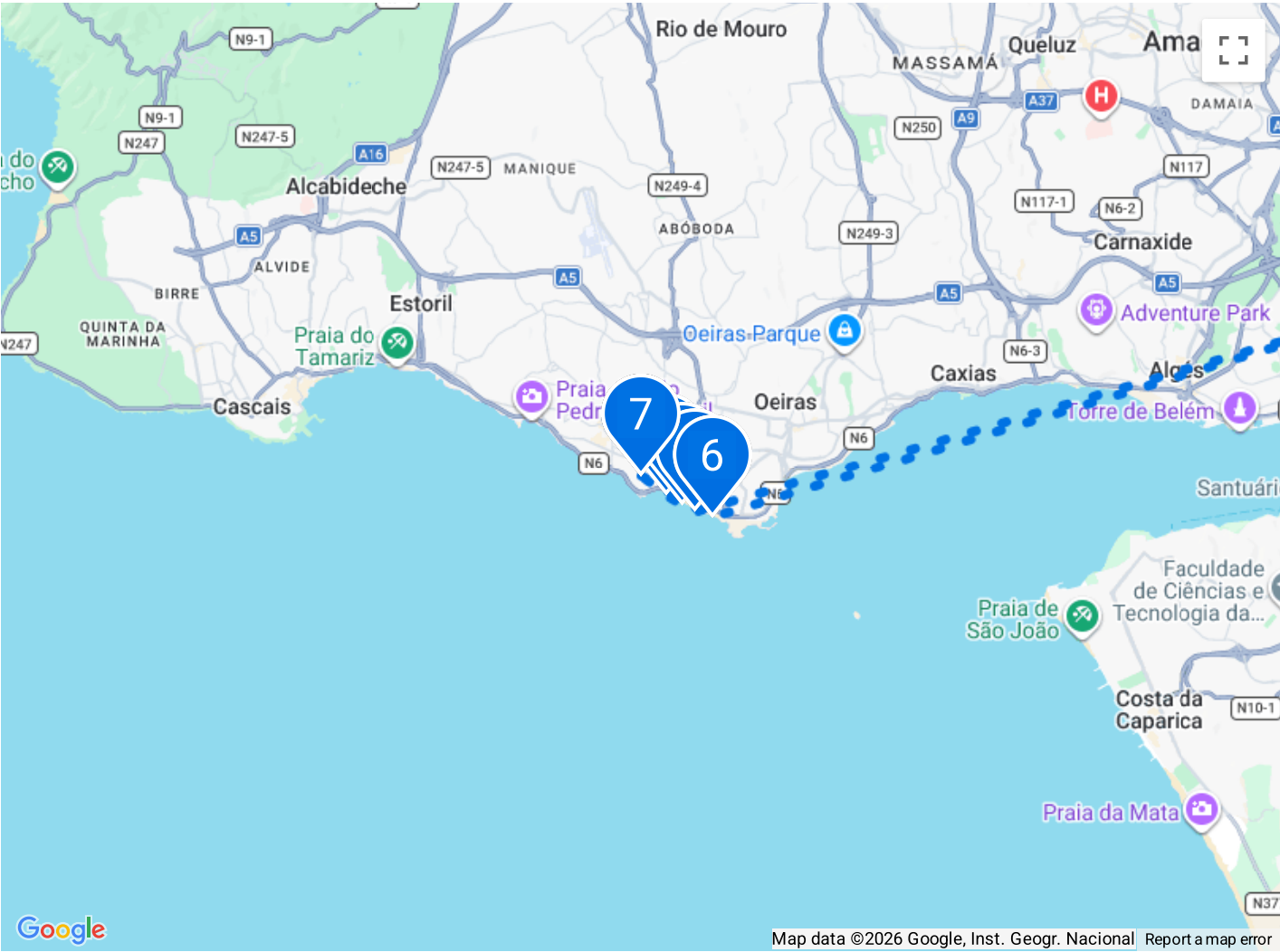
 **Principiante**

 Operato da **Roots Surf Camp**

Panoramica del tour

Vivi un'esperienza unica di benessere e crescita personale che mescola surf e yoga. Ogni giorno ti guideremo in sessioni pratiche di surf e yoga, con l'obiettivo di migliorare il corpo e la mente. Paesaggi mozzafiato e onde perfette ti accompagneranno in questo viaggio rigenerante.

 Maggiori informazioni in merito a orario e punto di ritrovo del primo/ultimo giorno verranno comunicate a seguito della prenotazione.



Itinerario	Note di viaggio

Carcavelos

Arrivo e check-in dalle ore 13:00. Prenditi del tempo per esplorare la struttura, conoscere gli altri partecipanti o partecipare a qualche attività aggiuntiva per iniziare a immergerti nell'atmosfera rilassante del ritiro. Cena libera e pernottamento.

Accommodation: Carcavelos



Carcavelos

Inizia la giornata con una colazione sana e nutriente, pensata per darti energia. Successivamente, partecipa a una sessione teorica di surf dove gli istruttori ti guideranno attraverso i fondamenti e le tecniche essenziali per affrontare le onde. La teoria si trasforma presto in azione con una lezione pratica in acqua, dove potrai mettere alla prova le tue abilità. Dopo il surf, è il momento di distendere i muscoli con una lezione di yoga, progettata per migliorare la tua flessibilità e rilassarti. Concludi la giornata con del tempo libero per esplorare i dintorni o partecipare a ulteriori attività opzionali. Cena libera e pernottamento.

3 Ore

Accommodation: Carcavelos



Carcavelos

Una colazione ricca e sana apre un'altra giornata all'insegna del surf. Gli istruttori ti porteranno di nuovo in acqua per continuare il tuo viaggio tra le onde, perfezionando le tecniche apprese il giorno precedente. Dedica il pomeriggio a una nuova lezione di yoga per equilibrare corpo e mente, seguita da tempo libero per rilassarti, esplorare o semplicemente goderti il panorama. Cena libera e pernottamento.

3 Ore

Accommodation: Carcavelos



Carcavelos

Dopo una colazione salutare, partecipa a un'altra intensa lezione di surf. Successivamente, gli istruttori analizzeranno i tuoi progressi con un'analisi video delle sessioni in acqua, offrendoti consigli personalizzati per migliorare ulteriormente. Un'altra sessione di yoga ti aiuterà a rilassarti e a recuperare le energie. Concludi la giornata con una cena barbecue in compagnia degli altri partecipanti. Pernottamento.

3 Ore

Accommodation: Carcavelos



Lisbona

Inizia la giornata con la solita colazione sana e un'altra entusiasmante lezione di surf per affinare ulteriormente le tue competenze. Dopo la lezione di yoga, è tempo di esplorare! Partecipa a un tour guidato di Lisbona, dove potrai scoprire la bellezza e la cultura della capitale portoghese. Termina la giornata con un giro dei pub, vivendo l'atmosfera vibrante della vita notturna. Cena libera e pernottamento.

3 Ore

Accommodation: Lisbona



Carcavelos

Inizia con la tua colazione energizzante seguita da una lezione di surf che consoliderà tutto ciò che hai imparato durante il ritiro. Sentirai una connessione sempre più profonda con l'oceano. Un'altra sessione di yoga ti aiuterà a chiudere la giornata con serenità. Approfitta del tempo libero per rilassarti o dedicarti a un'attività che hai sempre desiderato provare. Cena libera e pernottamento.

3 Ore

Accommodation: Carcavelos



Carcavelos

Una colazione sana ti darà il giusto spunto per affrontare l'ultimo giorno del ritiro. Utilizza il tempo a disposizione per riflettere sull'esperienza, salutare gli amici e prepararti a tornare a casa con il cuore pieno di ricordi e nuove energie.

Accommodation:

Supplementi

Assicurazione annullamento (vedi termini e condizioni)




Corrisponde al 5,00% della quota intera di partecipazione, per persona (termini e condizioni, disponibile solo per residenti in Italia). Scegliendo l'assicurazione annullamento, dovrai pagare l'intero importo dell'ordine al momento del checkout.

[Scarica i dettagli dell'assicurazione.](#)

Prezzi e sconti camere




Camera Tripla

Il terzo posto ha diritto a:

-  60% di sconto se occupato da un bambino
-  40% di sconto se occupato da un ragazzino
-  10% di sconto se occupato da un adulto extra

Camera Quadrupla

I due posti aggiuntivi hanno diritto a:

-  60% di sconto per ogni bambino
-  40% di sconto per ogni ragazzino
-  10% di sconto per ogni adulto extra

Partenze su Richiesta

a partire da **519 €**

**February
2026**

a partire da **609 €**

March 2026

a partire da **609 €**

April 2026

a partire da **699 €**

May 2026

a partire da **699 €**

June 2026

a partire da **699 €**

July 2026

a partire da **699 €**

August 2026

a partire da **699 €**

**September
2026**

a partire da **609 €**

October 2026

a partire da **519 €**

**November
2026**

a partire da **519 €**

**December
2026**

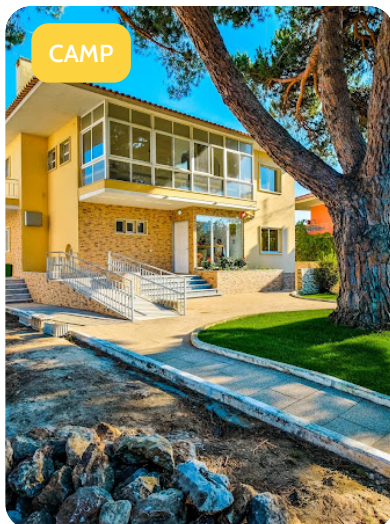
Cosa è incluso

- ✓ 1 Cena
- ✓ Assicurazione Base (vedi termini e condizioni)
- ✓ Assistenza telefonica
- ✓ Attrezzatura da surf
- ✓ Colazione
- ✓ Documento di viaggio
- ✓ Happy hour giornaliero a bordo piscina
- ✓ Lezioni di teoria e surf
- ✓ Lezioni di Yoga
- ✓ Pernottamento in camera condivisa
- ✓ Piscina
- ✓ Transfer
- ✓ Videobriefing

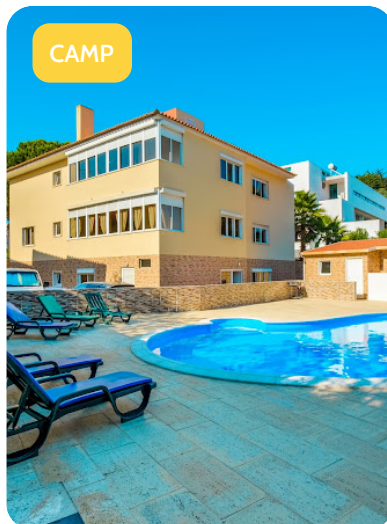
Cosa visiterai

- 📍 Carcavelos
- 📍 Carcavelos
- 📍 Carcavelos
- 📍 Carcavelos
- 📍 Lisbona
- 📍 Carcavelos
- 📍 Carcavelos

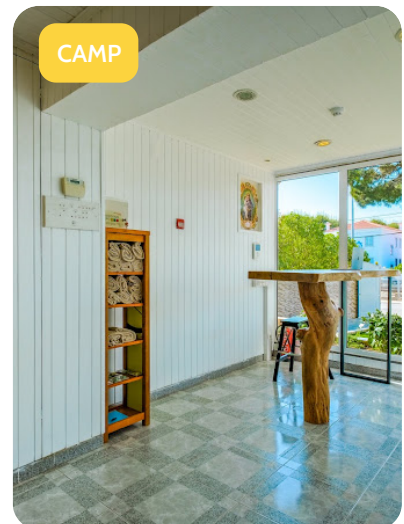
Accomodation



Roots Surf Camp



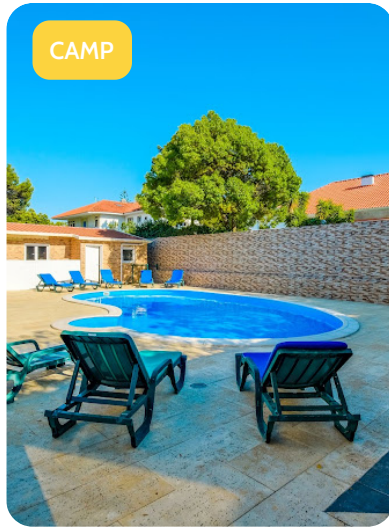
Roots Surf Camp



Roots Surf Camp



Roots Surf Camp



Roots Surf Camp

Da sapere

✓ Come arrivare

In Auto: Seguire l'autostrada A1 che collega Porto a Lisbona

In Treno: La stazione ferroviaria principale è Estação do Oriente o la stazione di Estação de Santa Apolónia

In Aereo: Aeroporto Humberto Delgado

✓ Caratteristiche del viaggio

Il surf camp è aperto a viaggiatori di tutte le età e livelli di forma fisica. È possibile partecipare in autonomia o in gruppo, con il supporto continuo di esperti locali. Durante la vacanza di gruppo, avrai l'opportunità di incontrare persone provenienti da tutto il mondo, ognuna con abitudini diverse dalle tue. Per partecipare alle lezioni di surf, è necessario saper nuotare, ma le attività sono pensate per chiunque voglia imparare o migliorare la propria tecnica. Le lezioni sono suddivise in base al livello di ciascun partecipante, così da garantire un'esperienza personalizzata. Rispetta lo spazio degli altri e goditi il divertimento. Le lezioni sono tenute da istruttori qualificati, scelti appositamente per assicurare una guida sicura e un'esperienza unica.

✓ Informazioni generali del viaggio

Ricorda di portare con te un passaporto o una carta d'identità validi, con una scadenza di almeno 6 mesi dalla data di partenza. Segnala eventuali intolleranze alimentari al momento della prenotazione: faremo del nostro meglio per soddisfarle, ma non possiamo garantirlo. Le tasse di soggiorno vanno pagate in loco. Ti consigliamo di portare vestiti comodi, costumi da bagno, asciugamano, crema solare e un cappello per proteggerti dal sole. Non dimenticare gli articoli da toeletta, medicinali e i documenti necessari. Se hai la tua tavola da surf o muta, puoi portarle, altrimenti forniamo tutta l'attrezzatura. Il surf è praticabile tutto l'anno in Portogallo: in estate, le onde sono più piccole e l'acqua più calda, ideale per i principianti, mentre in inverno le onde sono più grandi e adatte a surfisti intermedi e avanzati. Ogni gruppo sarà indirizzato alle migliori condizioni di surf in base alle proprie abilità.

✓ Valuta

Euro

✓ Vaccinazioni

No

✓ Documenti e visti

Carta d'identità

✓ Numeri di emergenza

Numero unico di emergenza: 112

✓ Prese elettriche

220v

Gradi di livello di difficoltà delle esperienze

 **Difficile**

 **Intermedio**

 **Principiante**

 **Estremo**

Termini e condizioni viaggi

Ti invitiamo a leggere la documentazione inerente le condizioni generali di vendita dei pacchetti turistici al seguente link: [Termini e condizioni Viaggi](#)

Grazie per aver scelto i nostri servizi. Be True. It's Isy!