

M

H

N

HERDADE  
MALHADINHA  
NOVA

MASTER WELNESS

“SE O HOMEM INSISTISSE SEMPRE EM SER UMA PESSOA SÉRIA  
E NUNCA PERMITISSE UM POUCO DE ALEGRIA E RELAXAMENTO,  
ELE ENLOUQUECERIA OU TORNAR-SE-IA INSTÁVEL SEM SABER.”

HERÓDOTO

M  
H N  
HERDADE  
MALHADINHA  
NOVA

**Bem-estar, relaxamento, descanso e tranquilidade em pleno contacto com a Natureza**

### DIA 1

Chegada à Herdade da Malhadinha Nova acompanhada de um *welcome drink* com um dos vinhos da Herdade;

Visita à propriedade nos nossos todo-o-terreno vintage. Aproveite e conheça as práticas biológicas da nossa equipa de viticultura e desfrute da vasta paisagem que o Alentejo lhe oferece;

Visita à adega, seguida de prova de vinhos acompanhada pela nossa equipa de enoturismo;

Para iniciar a noite, jante connosco e encontre o casamento perfeito entre gastronomia e os vinhos produzidos na Herdade.

### DIA 2

Pequeno-almoço. Na primeira refeição do dia deixe-se levar pelos magníficos sabores e aromas do Alentejo;

Sessão de yoga. Um momento relaxante e descontraído com a nossa terapeuta, rodeado de uma paisagem de tirar a respiração;

Piquenique nas vinhas da Herdade, onde vai poder provar todos os detalhes da nossa cozinha *Farm to Table*;

*Workshop* de cozinha saudável – **Módulo I - “Slow Juices”** – Slow Juice é um método de prensagem a frio, que além de aproveitar melhor os alimentos gera menos desperdício e preserva os nutrientes frescos até 72 horas após o preparo. Tire partido dos benefícios das suas frutas preferidas!

Antes do jantar aproveite e relaxe com um banho de vinoterapia no seu quarto;

Jantar temático – Aprecie a paixão que colocamos em todos os pratos da nossa cozinha através de um menu de degustação.

M  
H N  
HERDADE  
MALHADINHA  
NOVA

### DIA 3

Acorde com a frescura matinal. Sinta os primeiros aromas e delicie-se com um pequeno-almoço repleto de frutas, compotas e sumos naturais;

Sessão de *Reiki* para casal – Inicie o dia com uma experiência relaxante;

Almoço ligeiro com base nos produtos orgânicos produzidos de forma sustentável na Herdade;

*Workshop* cozinha saudável – *Módulo II - Pão sem glúten*. O objetivo? Fazer diferentes tipos de pães com farinhas biológicas glúten free de moagem tradicional, mas claro, sempre muito saborosos;

Jantar – Sinta a combinação perfeita entre o requinte do nosso restaurante e a paixão que colocamos nos nossos pratos.

### DIA 4

Pequeno-almoço – Comece o dia da melhor maneira num pequeno-almoço repleto de produtos frescos e saborosos;

Massagem para casal – Uma experiência de relaxamento em pleno contacto com a Natureza;

Almoço ligeiro com produtos das nossas hortas. A nossa equipa de cozinha prepara-lhe uma refeição com os diferentes produtos da herdade, cultivados de forma biológica;

*Workshop* cozinha saudável – *Módulo III - Finger Food, Zero Waste*. Este *workshop* serve para desmistificar ideias e mostrar que *finger food* é um conceito sofisticado, com combinações de ingredientes saborosos e criativos e num estilo prático e informal, com pouco desperdícios;

Para iniciar a noite, jante connosco e encontre o casamento perfeito entre gastronomia e os vinhos produzidos na Herdade.

M  
H N  
HERDADE  
MALHADINHA  
NOVA

## DIA 5

Pequeno-almoço. Na primeira refeição do dia deixe-se levar pelos magníficos sabores e aromas do Alentejo;

*Workshop* cozinha saudável – Módulo IV – Saladas com alma. As saladas são muitas vezes eleitas como prato principal ou como entrada. Saiba como torná-las mais criativas, coloridas e saborosa;

Almoço Ligeiro com base nos Pratos confeccionados durante o *workshop* de Cozinha;

*Check-out.*

## VALOR DA EXPERIÊNCIA

Sob Consulta [Experiência por pessoa em quarto duplo no Monte da Peceguina]

Sob Consulta [Experiência por pessoa em suite no Monte da Peceguina]

Sob Consulta [Experiência por pessoa na Casa do Acoradouro]

Sob Consulta [Experiência por pessoa na Casa das Artes e Ofícios]

Sob Consulta [Experiência por pessoa na Casa da Ribeira]

Sob Consulta [Experiência por pessoa na Casa das Pedras]

0-3 anos sob consulta / 4-6 anos sob consulta / 7-12 anos sob consulta

[Inclui] 4 Noites de alojamento. Todas as refeições mencionadas no programa. Todas as atividades mencionadas no programa.

[Exclui] Todas as bebidas às refeições e fora das mesmas, exceto as mencionadas no programa.

[Política de Cancelamento] As reservas podem ser alteradas ou canceladas num prazo superior a 5 dias antes da data de chegada. Em caso de cancelamento após 5 dias antes do *check-in*, ser-lhe-á cobrado 100% do valor da reserva. Em caso de não compa-recimento ou saída antecipada será cobrado 100% do valor da reserva.