

An aerial photograph of a rural landscape. In the foreground, a large, well-maintained vineyard with rows of grapevines stretches across the frame. A dirt road winds through the vineyard. In the middle ground, a modern, single-story building with large windows and a flat roof sits on a slight rise, surrounded by a dense forest of tall trees. The background shows a vast, flat landscape under a clear blue sky.

M

H N

HERDADE  
MALHADINHA  
NOVA

WEEKEND  
WELLNESS GETAWAY

# M H N

HERDADE  
MALHADINHA  
NOVA

## Weekend Wellness Getaway *3 dias, 2 noites*

Num mundo cada vez mais dominado pela pressa, o stress a tecnologia e a conexão constante ao mundo digital, vimos convidá-lo a fazer uma pausa, e a reconectar-se com aquilo que é real: a natureza, o nosso corpo e a nossa mente.

Nas planícies infinitas do Alentejo, onde o único som que se ouve ao longe é o dos pássaros a cantar, das aves a anunciar a madrugada e o do vento a soprar e a lembrar-nos da passagem do tempo, e a levar consigo todas as preocupações, venha descobrir o verdadeiro significado de *slow living*, ou viver devagar. Ao longo de 3 dias, iremos dar-lhe as ferramentas necessárias para reaprender a viver em comunhão com a natureza e a levar essas ferramentas para o dia-a-dia de forma a viver de forma mais equilibrada. E a Malhadinha Nova é isso mesmo: equilíbrio. O equilíbrio natural da natureza e dos ecossistemas, o equilíbrio na alimentação, no desporto... na vida.

Esperamos que este programa seja não só um escape ao dia-a-dia num lugar onde o tempo e o espaço parecem não ter fim, mas também uma oportunidade de redescobrir o equilíbrio.

*No Alentejo fazem-se grandes coisas, quando o homem e a terra se encontram.*  
– Antonio Prates



# M H N

HERDADE  
MALHADINHA  
NOVA

## [RE]CONECTAR

DIA 1

Muitas vezes sentimo-nos quase prisioneiros do mundo em que vivemos. Um mundo e uma sociedade onde ainda hoje prevalece a pressa, o comodismo e a facilidade e onde tendemos a esquecer o que realmente importa. Este primeiro dia no campo constitui a oportunidade perfeita para se voltar a conectar com a natureza, e consigo próprio neste pequeno paraíso chamado Alentejo, onde a paz, o silêncio e a harmonia são inigualáveis.

*Occasionally we must disconnect to reconnect later on.*  
– Dominic Riccitello

**15h00.** Chegada à Herdade da Malhadinha Nova, onde será recebido com miminhos do nosso chef feitos com fruta e legumes da época e produzidos na nossa herdade em regime biológico, e onde poderá também brindar com os nossos vinhos certificados orgânicos.

**16h30.** Visite a nossa Herdade e os animais que aqui habitam, seguido de um workshop sobre produção de vinhos orgânica, onde poderá aprender mais sobre as diferenças neste processo em comparação com o tradicional, as tendências no mundo dos vinhos, a produção de vinho orgânica e biodinâmica e um pouco mais sobre a nossa transição para produção orgânica não só no vinho mas também nas diferentes áreas de negócio. Termine esta experiência desfrutando de uma prova das nossas novidades de vinhos orgânicos. Damos-lhe a conhecer o conceito Malhadinha, a sustentabilidade e o desejo e visão de se tornar completamente autossustentável.

**20h30.** Conheça o conceito *Farm to Table* no nosso restaurante em que poderá provar muitos dos produtos que aqui cultivamos ao longo do ano e que servimos da forma mais natural possível para manter todos os nutrientes, sabores e texturas que a natureza lhes dá.





# M H N

HERDADE  
MALHADINHA  
NOVA

## CONECTAR COM A NATUREZA DIA 2

A natureza é talvez o meio com o maior potencial para nos transmitir calma e tranquilidade. Como tal, focamos o segundo dia do nosso programa em construir uma mais forte conexão com a natureza e desfrutar de tudo o que ela nos traz.

*Nature is the purest portal to inner-peace.*  
– Angie Weiland Crosby

**8h30 – 11h00.** Desfrute do nosso pequeno-almoço com produtos orgânicos e biológicos da propriedade, com vista para as piscinas infinitas sobre a planície alentejana.

**11h15.** Venha aprender a cozinhar de forma sustentável, saudável e equilibrada com o nosso chef, que lhe dará também algumas dicas sobre como levar estas práticas para o seu dia-a-dia.

**13h00.** Propomos para este dia um almoço leve e saudável, mas também com muita cor e sabor, porque a cozinha saudável pode ser também deliciosa, como terá a oportunidade de aprender durante o workshop com o nosso chef.

**16h00.** Convidamo-lo a visitar a Olaria da Malhadinha e a utilizar o barro das nossas terras numa atividade que é quase uma meditação, dando-lhe a oportunidade de refletir num ambiente calmo enquanto estimula também a sua criatividade.

**17h30.** Num espaço onde todos os produtos são naturais e provenientes do nosso país, damos-lhe a possibilidade de desfrutar do nosso Wellness Centre onde encontrará um menu de tratamentos que o ajudarão a relaxar e encontrar a tranquilidade.

**20h00.** Neste dia, desafiamos os nossos chefs executivos a criar um menu especial utilizando somente produtos provenientes da Herdade da Malhadinha Nova e do nosso Alentejo.



# M H N

HERDADE  
MALHADINHA  
NOVA

## CONECTAR COM A MENTE

### DIA 3

Neste último dia, aproveite para se conectar com a sua mente através da prática do yoga e meditação e leve os ensinamentos deste retiro para uma vida mais equilibrada.

*Your mind will always believe everything you tell it.  
Feed it hope. Feed it truth. Feed it with love.*



**7h30.** Comece o último dia na Malhadinha Nova com uma sessão de yoga e meditação enquanto se despede das paisagens alentejanas da forma mais relaxante possível.

**8h30 - 11h00.** Desfrute de um brunch nutritivo com produtos orgânicos e biológicos da nossa propriedade e desfrute dos últimos momentos em calma e silêncio a respirar o ar do Alentejo.



### VALOR DA EXPERIÊNCIA

660,00 € [Experiência por pessoa em quarto duplo no Monte da Peceguina]

750,00 € [Experiência por pessoa em suite no Monte da Peceguina]

840,00 € [Experiência por pessoa na Casa do Ancoradouro]

930,00 € [Experiência por pessoa na Casa das Pedras]

1 020,00 € [Experiência por pessoa na Casa das Artes e Ofícios] - Ocupação mínima de 4 pessoas

1 020,00 € [Experiência por pessoa na Casa da Ribeira] - Ocupação mínima de 6 pessoas

0-3 anos gratuito / 4-6 anos 100€/ 7-12 anos 150€

[Inclui] 2 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 comparecimento ou saída antecipada será cobrado 100% do valor da reserva.