

An aerial photograph of a wellness retreat. In the foreground, a vast, terraced vineyard stretches across the frame, with rows of grapevines neatly planted. A dirt path runs through the center of the vineyard. In the middle ground, a large, white, rectangular building with a red-tiled roof sits on a slight rise. The building has several windows and a small courtyard area. To the right of the building, there is a swimming pool and some outdoor seating. The background shows a wide, open landscape with scattered trees and a distant horizon under a clear blue sky.

M H N

HERDADE
MALHADINHA
NOVA

WELLNESS RETREAT

M H N

HERDADE
MALHADINHA
NOVA

Wellness Retreat *Experiência de 4 dias, 3 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 chefe feitos com fruta e legumes da época e produzidos na nossa herdade em regime biológico, e onde poderá também brindar com os nossos vinhos orgânicos e certificados orgânicos. Irá também receber um kit de *Wellness* que o acompanhará durante toda a estadia e que inclui:

- Um *Wellness journal* onde poderá iniciar a sua prática de *journalling*;
- Uma garrafa de água de vidro para que não se esqueça de beber água ao longo do dia;
- Um boné Malhadinha Nova para as suas caminhadas pelo campo e atividades ao ar livre;
- Um pequeno livro sobre *Wellness* que o poderá inspirar com alguns concelhos e práticas para este retiro;
- Uma cópia do programa para este retiro impresso em papel reciclado com as atividades e respetivos horários para os 4 dias.

16h00 – 18h00. 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 de se tornar completamente auto sustentável, para que possa começar a reforçar a sua reconexão com a natureza e com o que nos rodeia.

19h30. Desfrute de um aperitivo de boas vindas na nossa casa do Acoradouro, ao som de um concerto de música que o transportará para outras épocas e o permitirá usufruir de sensações de felicidade e paz como só a música é capaz de nos proporcionar.

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 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

7h00. Comece o dia bem cedo e venha sentir o verdadeiro poder na natureza num Banho de Bosque, uma tradição japonesa e hoje em dia adotada em diversas partes do mundo com o objetivo de reduzir o stress, diminuir o ritmo cardíaco e a tensão arterial, reforçar o sistema imunitário, preservar reservas de energia, melhorar a concentração e contribuir para o relaxamento e melhoria do sono.

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 executivo Tomás Pereira, 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 executivo Tomás Pereira.

16h00. Disfrute do entardecer calmo e soalheiro do Alentejo enquanto estimula a sua criatividade num workshop de pintura onde o limite será somente a sua imaginação.

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

20h00. Neste dia, desafiamos os nossos chefes 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 O CORPO

DIA 3

Não é novidade que a preocupação e cuidado com o nosso corpo são fundamentais não só para o nosso bem-estar como também para a longevidade. Neste dia, focamos a importância da atividade física e damos-lhe diversas formas de o fazer adequadas às suas preferências e objetivos.

The very process of being alive means that we are constantly being inundated with fractious elements which work against our body's integrity. We need a healthy, quiet body to do whatever it is we have come to do. Connecting with the earth is one of the quickest, most effective ways of helping our body restore itself.

– Donna Goddard

7h30. Comece o dia de forma ativa, numa atividade desportiva à sua escolha. Propomos um passeio BTT ou uma corrida pela Malhadinha Nova, guiados ou ao seu próprio ritmo, ou uma aula de Pilates ao nascer do sol.

8h30 – 11h00. Oferecemos-lhe mais uma vez o nosso pequeno-almoço com produtos orgânicos e biológicos da propriedade, para começar o dia com todos os nutrientes necessários.

12h00. Damos-lhe a oportunidade de pôr o seu corpo à prova num treino de circuitos com um *Personal Trainer*, que promete tanto de exigente como de divertido.

13h30. Para o almoço, preparamos um piquenique nas nossas vinhas em total comunhão com a natureza.

15h30. Convidamo-lo a visitar a Olaria da Malhadinha Nova 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.

17h00. Da mesma forma que devemos priorizar pôr o nosso corpo em atividade regularmente, é igualmente importante garantir o seu repouso e descanso. A neurologista e especialista em medicina do sono Dra. Dulce Neutel junta-se a nós para falar sobre a importância do sono nas diferentes áreas da saúde e bem estar, bem como algumas ferramentas que o poderão ajudar a melhorar o seu sono.

18h00. No dia em que priorizamos o nosso corpo e a importância de o cuidar, damos-lhe mais uma vez a possibilidade de desfrutar do nosso *M Wellness Centre* e encontrar o tratamento ideal para obter os resultados que pretende atingir.



M H N

HERDADE
MALHADINHA
NOVA

19h00. Terminamos o dia com uma sessão de Hatha Yoga, conhecida por ser uma prática mais lenta e relaxante e por isso uma forma excelente de dar ao seu corpo a possibilidade de recuperar a energia depois de um dia ativo.

Para os mais ativos, preparamos também um jogo de volleyball que promete um fim de tarde de grande diversão e competitividade neste desporto de equipa.

20h30. Todos os sentidos e sensações são importantes para se conectar com o seu corpo. Enquanto desfruta de um jantar tradicional alentejano reinventado pelos nossos chefes executivos, poderá também sentir a magia da história e tradições do Alentejo pela voz daqueles que melhor o conhecem, num concerto de Cante Alentejano (reconhecido pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade).



M H N

HERDADE
MALHADINHA
NOVA

CONECTAR COM A MENTE

DIA 4

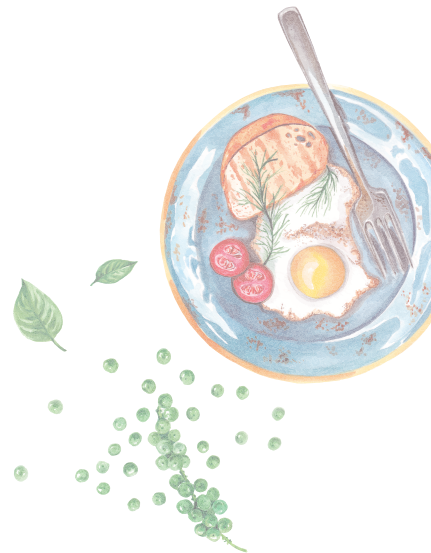
Neste último dia, aproveite para se conectar com a sua mente através da prática do yoga e meditação e aprenda a levar os ensinamentos deste retiro para uma vida mais equilibrada.

*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.

11h30 – 13h00. Termine o seu retiro com um workshop de *Health and Wellness* que lhe dará sugestões sobre como levar esta experiência para um dia-a-dia mais equilibrado.



M H N

HERDADE
MALHADINHA
NOVA

VALOR DA EXPERIÊNCIA

- 1 250,00 € [Experiência por pessoa em quarto duplo no Monte da Peceguina]
- 1 380,00 € [Experiência por pessoa em suite no Monte da Peceguina]
- 1 520,00 € [Experiência por pessoa na Casa do Acoradouro]
- 1 650,00 € [Experiência por pessoa na Casa das Pedras]
- 1 790,00 € [Experiência por pessoa na Casa das Artes e Ofícios] - Ocupação mínima de 4 pessoas
- 1 790,00 € [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] 3 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. Tratamentos de SPA com exceção dos 30 minutos de massagem de oferta.

[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.