

M
H N

HERDADE
MALHADINHA
NOVA



WELLNESS RETREAT

Experiência de 3 noites



wellness retreat

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 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



01 [RE]CONECTAR

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.

Chegada à Herdade da Malhadinha Nova, onde será recebido com mimosos 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 journaling;

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 conceitos 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.

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 auto sustentável, para que possa começar a reforçar a sua reconexão com a natureza e com o que nos rodeia.

Desfrute de um aperitivo de boas vindas na nossa casa do Ancoradouro, 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.

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.

H M N

HERDADE
MALHADINHA
NOVA

“Occasionally we must disconnect to reconnect later on.”

– Dominic Riccitello



02 CONECTAR COM A NATUREZA

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.

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.

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

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.

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.

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.

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.

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.

"Nature is the purest portal to inner-peace."

– Angie Weiland Crosby

M

H

N

HERDADE
MALHADINHA
NOVA



03 CONECTAR COM O CORPO

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.

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.

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.

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.

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

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.

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.

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



03
CONECTAR COM O CORPO

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.

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).

“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

M

H N

HERDADE
MALHADINHA
NOVA



04 CONECTAR COM A MENTE

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.

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.

Desfrute de um brunch nutritivo com produtos orgânicos e biológicos da nossa propriedade.

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.

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

M
H N
HERDADE
MALHADINHA
NOVA

VALOR DA EXPERIÊNCIA

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.

M

H

N

HERDADE
MALHADINHA
NOVA