



## INHOUD



### 12 - 31 ♦ NOORD-PORTUGAL NORTE

15 - 20 ♦ *Viana do Castelo en omgeving*  
21 - 27 ♦ *Porto en omgeving*  
28 - 31 ♦ *Stranden*

### 34 - 49 ♦ NOORD-PORTUGAL CENTRO NORTE

34 - 45 ♦ *Aveiro, Figueira da Foz en omgeving*  
46 - 49 ♦ *Stranden*

### 54 - 92 ♦ CENTRAAL-PORTUGAL

58 - 69 ♦ *Peniche en omgeving*  
70 - 73 ♦ *Stranden*  
78 - 89 ♦ *Ericeira en omgeving*  
90 - 92 ♦ *Stranden*

### 96 - 121 ♦ LISSABON

100 - 107 ♦ *Sintra en omgeving*  
108 - 117 ♦ *Lissabon en omgeving*  
118 - 121 ♦ *Stranden*

### ALENTEJO ♦ 124 - 149

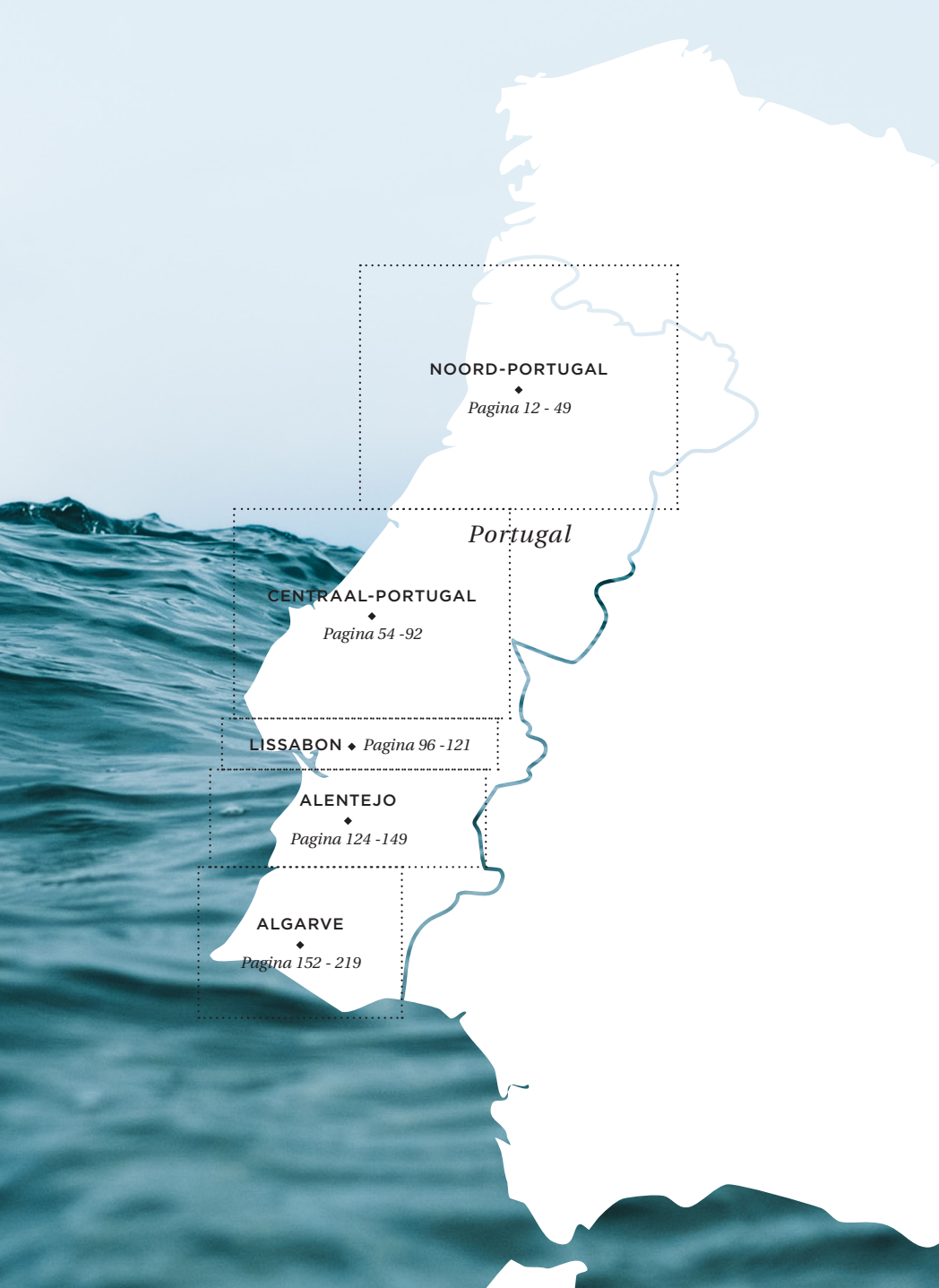
*Porto Covo en omgeving* ♦ 128 - 135  
*Vilanova de Milfontes en omgeving* ♦ 136 - 145  
*Stranden* ♦ 146 - 149

### ALGARVE ♦ 152 - 189 WESTKUST

*Odeceixe en omgeving* ♦ 158 - 163  
*Aljezur en omgeving* ♦ 164 - 177  
*Carrapateira en omgeving* ♦ 178 - 185  
*Stranden* ♦ 186 - 189

### ALGARVE ♦ 192 - 219 ZUIDKUST

*Sagres en omgeving* ♦ 192 - 201  
*Vila do Bispo en omgeving* ♦ 202 - 209  
*Lagos en omgeving* ♦ 210 - 213  
*Stranden* ♦ 214 - 217





**Apura (27)** biedt surf, yoga en meditatie retreats. Deze worden, zoals ze zelf zeggen, op een holistische manier gerund met de focus op zowel je mentale staat als je lichaam. 's Morgens begin je met yoga en in de middag werk je aan je surftechniek. Je gastheer en gastvrouw Donovan en Yvonne zijn allebei ervaren yoga- en surfleraren. Wanneer je eigenlijk geen zin hebt in het volledige programma, kun je ook alleen met de yogalessen meedoen. Geopend van mei t/m oktober. ♦♦♦♦

**a.** Rua do Catalo, 2520-141 Baleal  
**t.** 9 16 588 550  
**w.** apura-yoga.com



**a.** Rua do Juncal,  
 2525-331 Casais Mestre Mendo  
**t.** + 2 62 249 830 / 2 62 249 832  
**w.** bukubaki.com



**Casa das Marés (29)** ligt prachtig op het puntje van de landtong van Baleal. De zee omringt je letterlijk aan alle kanten. Het huis wordt gerund door een lokale familie die dit al sinds 1930 in hun bezit hebben. Casa das Marés is van de grootouders aan de ouders, de kinderen en nu ook de kleinkinderen doorgegeven. Het hele jaar geopend. ♦♦♦♦

**a.** Rua Raul Brandão, 2520-009 Ilha do Baleal  
**t.** 2 62 769 200  
**w.** casadasmares1.com



Het **Bukubaki Eco Surf Resort (28)** is als de hemel op aarde voor actieve families. Het resort ademt de surf en skate lifestyle en is ook nog eens met een ecologisch hart opgezet. Je kunt er slapen in een boomhut, skaten, yoga doen, van een sauna of massage genieten, niet verkeerd toch! Het hele jaar geopend. ♦♦♦♦

Heb je liever je een huis voor jezelf en je familie of vrienden? Dan is **Surf Atlantic (30)** een goede optie. Er kunnen tot acht mensen in het huis slapen, er is een zonnig terras met jacuzzi en het huis ligt in een rustige straat nabij het



stranden van Baleal. Het is ook mogelijk alleen een kamer te huren, als het huis niet verhuurd is aan een groep. ♦♦♦♦♦♦

**a.** Travessa Da Cruz Das Almas 26, 2520-060 Baleal  
**t.** 9 16 566 097 / 9 11 849 260  
**w.** surf-atlantic.com

**Casa d'Arriba Guesthouse (31)** heeft drie hele fijne studio's te huur. Alle studio's hebben een terras met zeezicht, dichtbij Praia da Consolação. De studio's zijn er voor zowel twee als vier personen. Praia da Consolação is een stuk rustiger dan Baleal. Het hele jaar geopend. ♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦♦

**a.** Largo Nossa Senhora da Consolação 7,  
 Praia da Consolação, 2525-433 Peniche  
**t.** 2 62 759 333  
**w.** casadarriba.com

Een paar kilometer ten zuiden van Peniche biedt **Silver Coast (32)** drie volledig ingerichte appartementen aan voor vier tot zes personen. Je deelt het dakterras, tuin en zwembad met de andere gasten. Mocht je nu weken, of zelfs maanden in deze regio willen blijven, dan zijn de appartementen ook voor een langere termijn te huur. Het hele jaar geopend. ♦♦♦♦♦♦

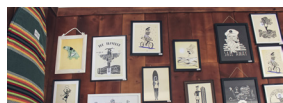
**a.** 58 Rua El-Rei Dom Dinis, 2525-127 Gerales  
**t.** 9 13 127 167/2 62 769 188  
**w.** silvercoast-apartments.com





## SEASIDE LOCAL LIZZY

Lizzy is de artiestennaam van kunstenares Lisa Marques uit Peniche. Haar dagen zijn gevuld met werk en tijd aan zee: "Ik werk thuis aan mijn illustraties, dan help ik in de winkel Hangfive in Baleal en ik probeer elke dag even te gaan surfen. De oceaan doet wonderen voor mijn gemoedstoestand en soms gebruik ik surfen gewoon als een excuus om maar in zee te liggen."



Na het behalen van haar masters in Duurzaam Toerisme ging ze werken voor MY Destiny: een non-profit organisatie die wereldwijd gemeenschappen langs de kust helpt bij het verduurzamen van toerisme. Hier doet ze nog steeds losse projecten voor. Toen ze zoveel tijd aan zee was door haar werk, pakte ze haar oude passie op: tekenen. Zolang ze zich kan herinneren is ze met potloden en inkt in de weer en ze deed ooit een cursus grafisch ontwerpen. Toen ze, geïnspireerd door de constante aanwezigheid van de zee, weer begon te tekenen, verschenen er kapiteins, zeemeerminnen, strakke patronen en mythische karakters op het papier.

Als je Lizzy wilt doorgronden, kun je het beste naar de twee belangrijkste karakters in haar werk kijken, De Gelover en Het Surfmeisje:

*"De Gelover is een zoeker, hij wil weten waarom we hier zijn en hoe het universum werkt. Hij houdt van geschiedenis en mythes en zijn lichaam is bezaaid met tattoo's en symbolen. Het Surfmeisje staat voor schoonheid en pure blijheid. Er zijn geen lijnen in haar gezicht omdat haar gevoel van binnenuit komt. Zij gelooft dat alles wat we nodig hebben er al is."*

Je vindt Lizzy's illustraties onder andere bij Hangfive in Baleal en via:  
 w. [lizzyartworkshop.com](http://lizzyartworkshop.com) of op Instagram: @lizzyartwork





**Praia do Norte (IV)** ligt middenin het oude centrum, een zandstrand met wat rif. Een goede optie als je echt geen zin hebt om verder te lopen dan het centrum. Een andere optie, als je met kindjes bent, is het strand bij de haven waar nauwelijks golfslag is. ♦ *Parkeren buiten het centrum, zandstrand en rif, restaurant, bar.* ♦

Een mooie plek aan de riviermonding aan de zuidkant van Ericeira is **Praia do Foz do**

**Lizandro (V).** Het strand is kort in lengte maar loopt landinwaarts juist heel ver door langs de rivier. Aan een kant is het strand helemaal beschermd door een hoge klif, aan de andere kant ligt een rijtje restaurants en een korte wandelboulevard. Fijn familiestrand, maar pas op voor de stroming aan de zee kant. Je kunt ook langs de rivier een plekje vinden. ♦ *Gemakkelijk parkeren, zandstrand, surfschool, restaurant.* ♦



## 5. BUIKSPIEREN: PARIPURNA NAVASANA

*Boothouding*

*Je spieren in je buikstreek, je 'core', staan aan de basis voor bijna alle bewegingen die je maakt, of ze nu veel of weinig inspanning kosten. Ze helpen je met het vinden en behouden van je evenwicht en kunnen je beschermen tegen blessures. Ook kun je rugklachten voorkomen met een sterke core. De boothouding versterkt het hele buikspiergebied.*

**Voordelen:**

*Zorgt voor meer kracht en een gevoel van zekerheid.*

**Hoe:**

*Ga op de grond zitten met je benen voor je uitgestrekt. Leun een klein beetje naar achteren en zet je handen een paar centimeter achter je heupen op de vloer. Strek je borstkas omhoog, buig je knieën en breng je benen zover omhoog dat je knieën ongeveer een hoek van 90 graden maken. Je dijbenen en je torso probeer je dicht bij elkaar te houden. Strek dan je armen naar voren, je handpalmen wijzen naar elkaar. Tijdens het uitademen strek je je benen, zonder je rug te ronden. Lukt dit niet, houd dan je benen iets gebogen. Je voeten zijn idealiter hoger dan je hoofd. Als het goed is, voel je nu al je buikspieren werken. Probeer de lengte in je torso te behouden. Strek je vingers naar voren maar rol je schouders naar achteren en houd je borstkas open. Probeer dit een paar tellen vast te houden en bouw langzaam op zodat je het bijvoorbeeld drie keer achter elkaar kunt doen.*



plek voor strandgangers, windsurfers en *locals*. Het hele jaar geopend. ♦♦♦♦

- a.** Rua da Areia, Cresmina,  
2750-089 Guincho-Cascais  
**w.** [dunadacresmina.com](http://dunadacresmina.com)



een restaurant met dezelfde gezonde keuken en leuke uitstraling. Het hele jaar geopend. ♦♦♦♦

- a.** Rua Padre Moisés da Silva, Loja 13,  
2754-529 Cascais  
**t.** 9 11 114 190  
**w.** [localkitchen.pt](http://localkitchen.pt)

## SHOPPEN



Een hele leuke en gezellige optie voor iedereen, maar vooral als je een vegetarische of zelfs veganistische keuze wilt hebben op een menukaart, is **Dona Flor Café (10)** in het historische centrum van Cascais, op nog geen vijf minuten lopen van Praia dos Pescadores. Deze kleurrijk ingerichte lunchroom en bistro heeft een niet-traditioneel menu van wraps, lasagne, quiches, soep en salade en heerlijke cakes en taarten. Er komt een beetje artistiek publiek en de bediening is heel vriendelijk. Het hele jaar geopend. ♦♦♦♦♦♦♦♦

- a.** Rua do Poço Novo 180, 2750-467 Cascais  
**t.** 9 32 962 728  
**fb.** [Dona Flor Café & Bistrô](https://www.facebook.com/donaflorecas)

De slogan van restaurant **Local (11)** is 'Your Healthy Kitchen'. Dus dit kun je verwachten wanneer je aanschuift bij het restaurant: vers, biologisch en vegetarisch lekkers en een heel fijne sfeer. Je vindt het restaurant in de Mercado da Vila de Cascais in het centrum van het stadje. Ben je in Lissabon op zoek naar iets dergelijks? In Palácio Chiado heeft Local nóg

De **Coolares Markt (12)** is dé plek om naar je nieuwe favoriete hippie-chic en bohemian items te zoeken. De markt is er elk laatste weekend van de maand en heeft telkens een ander thema, meestal verband houdend met het seizoen. De markt trekt (behoorlijk hippe) buurtbewoners, maar ook mensen uit Lissabon komen er speciaal naar toe. Er heerst een vrije en vrolijke sfeer, alsof het de eerste dag van de zomervakantie is. Daar zal de locatie ook mee te maken hebben: de marktkraampjes staan in en rondom een historische wijnmakerij. Je vindt er lokale ontwerpers, vintage kleding en



items, eten maar ook workshops, massages en muziek.

- a.** Quinta de Cima do Pé da Serra,  
langs de N247, in Colares  
**fb.** [Coolares Market](https://www.facebook.com/coolaresmarket)



Kleine en grote schatten vind je bij de **Happy Sardine (13)**. Alles wat je er vindt, is handgemaakt, gerecycled of geschilderd met veel liefde door allerlei verschillende kunstenaars en handwerklieden. Het leuke is dat je je gevonden schat ook helemaal 'customized' kunt krijgen, dus helemaal naar

jouw idee of ontwerp! Wat die schatten zoal zijn? Van meubels, souvenirs, decoraties of gebruiksvoorwerpen voor je huis tot kaarten en tekeningen. Een heerlijke winkel om rond te neuzen naar een origineel cadeau of souvenir, gerund door een heel leuke dame die je graag helpt vinden wat je zoekt.

- a.** Travessa dos Navegantes 12A, 2750-443 Cascais  
**t.** 9 66 683 762

