



Roteiros Zen

Passeio pela história,
com yoga!

Roteiros & Expedições
Walk | See | Enjoy



Apresentação

Passeio pela história, com yoga!



Ao contrário do que geralmente assumimos, é possível acalmar todo o reboiço que a cidade nos traz, basta encontrarmos as ferramentas e o local certo. Este tour vai levar-nos numa viagem temporal pelo centro histórico do Porto, complementada com uma viagem de eléctrico até à zona da Foz do Douro, onde podemos contemplar o encontro do rio com o mar! Para finalizar com chave de ouro, e acalmar todo o reboiço citadino a que vamos ser expostos, temos uma sessão de yoga na Praia do Carneiro.





Descrição Geral do Passeio

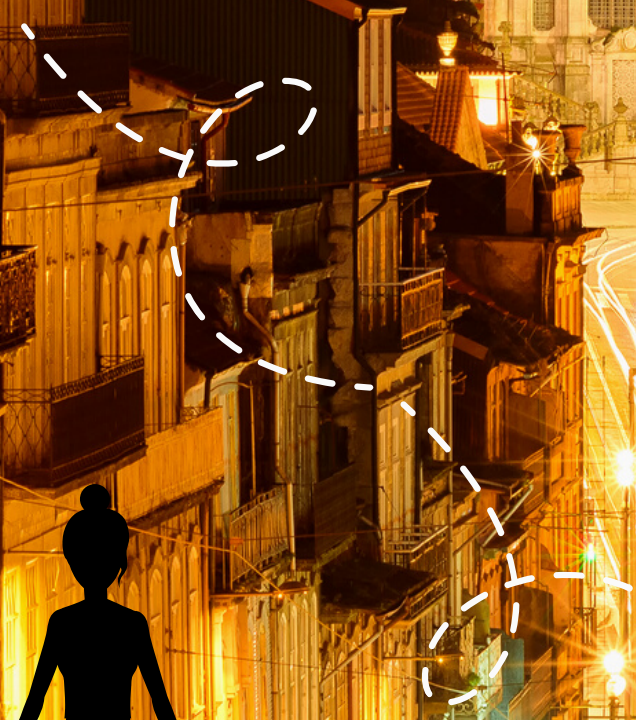
Partida: Largo 1º de Dezembro

Chegada: Praia do Carneiro (Foz do Douro)

Distância: +/- 2km + 1 km (a pé) + Eléctrico (5 km - 26 min)

Grau de Dificuldade: Fácil
(percurso em meio urbano, maioritariamente com descidas)

Duração prevista : +/- 4h





Introdução sobre a história do Porto



Porto tem cerca de 42.000 Km² e 1.800.000 habitantes (números referentes ao distrito em 2011)



Património Cultural da Humanidade desde 1996



Ocupação humana, de acordo com vestígios arqueológicos existentes, remonta ao séc VIII a.C. no Morro da Pena Ventosa



Sabe-se que entre o séc. VII a.C. e 500 a.C. havia contacto com povos mediterrânicos (fenícios e gregos) e até ao séc. 200 a.C. surgiu a construção castreja de casa com planta redonda (em escavações na R. D. Hugo foi encontrado um castro da 2^a metade do 1^o milénio a.C)

Pontos de Visita

Passeio pela história, com yoga!



Sé

R. D. Hugo

Barredo

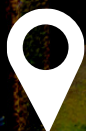
Praça da Ribeira

Rua da Reboleira

Eléctrico

Cantareira

Jardim do Passeio Alegre



Praia do Carneiro (sessão de yoga)





Follow The Rose



Não esquecer:

- Levar Água
- Lanche/snacks para reforço alimentar
- Roupa e Calçado confortáveis adequados à actividade
- Corta vento ou casaco



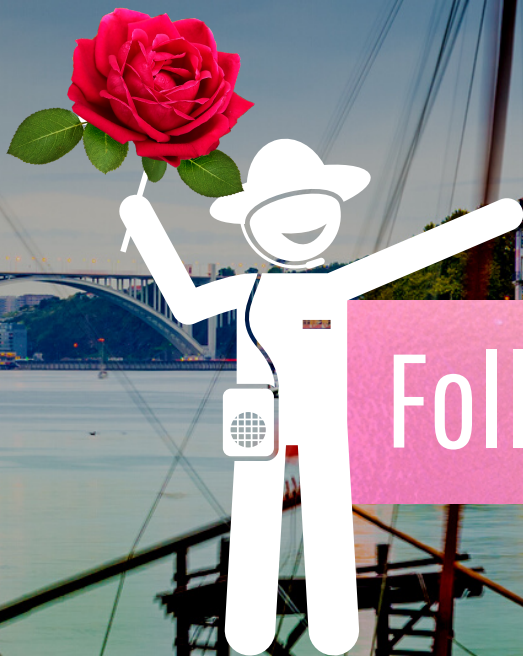
O que está incluído

- Programa especificado
- Acompanhamento de guia
- Sessão de yoga
- Pequena surpresa final
- Seguros de acidentes pessoais e de responsabilidade civil



O que não está incluído

- Transporte até ao local do evento
- Viagem de Eléctrico
- Despesas de carácter pessoal
- Tudo o que não está mencionado no ítem "Incluído"



Follow the Rose with Yoga



 (+351) 914 662 981

 followtherose.online

 [@followtherose.portugal](https://www.instagram.com/followtherose.portugal)

 [@followtheroseportugal](https://www.facebook.com/followtheroseportugal)

Roteiros & Expedições
Walk | See | Enjoy