

50 EXPERIÊNCIAS PARA VIVER

# em Espanha



[www.spain.info](http://www.spain.info)





# ÍNDICE



1	<b>Descobre o modernismo</b> em Barcelona	4	13	<b>Cavalga sobre as ondas</b> em Somo-Ribamontán	15
2	<b>Conhece o legado andaluz</b> na Mesquita de Córdoba e a Alhambra de Granada	5	14	<b>Percorre Menorca</b> em bicicleta	16
3	<b>Mergulha no vanguardismo</b> no Guggenheim de Bilbao	6	15	<b>Explora os fundos submarinos</b> de El Hierro	17
4	<b>Passeia pela arte</b> em Madrid	7	16	<b>Observa as estrelas</b> em La Palma (Ilhas Canárias)	17
5	<b>Perde-te pelas ruelas</b> da judiaria de Toledo	8	17	<b>Caminha entre vulcões</b> em Timanfaya (Lanzarote)	18
6	<b>Assiste a uma obra num teatro romano</b> com 2000 anos de antiguidade	9	18	<b>Observa a posidonia</b> em Formentera	18
7	<b>Volta atrás 18 000 anos no tempo</b> no Museu de Altamira	10	19	<b>Faz uma rota</b> pela Ribeira Sacra	19
8	<b>Descobre o surrealismo</b> no Triângulo de Dalí	11	20	<b>Mergulha</b> na floresta de Irati (Navarra)	20
9	<b>Viaja até ao gótico</b> admirando a Catedral de Burgos	12	21	<b>Caminha por falésias ou faz uma viagem de barco</b> no Geoparque Costa Vasca	21
10	<b>Vive a música clássica</b> nas Cuevas del Drach (Maiorca)	13	22	<b>Bienal de Flamenco</b> de Sevilha	22
11	<b>Combina esqui e praia</b> em Granada	13	23	<b>O Carnaval</b> de Tenerife	23
12	<b>Pratica golfe com balneário</b> no clube La Manga (Múrcia)	14	24	<b>Comemora o Orgulho Gay</b> em Madrid	24
			25	<b>Sente a devoção</b> na Semana Santa de Zamora	25
			26	<b>Cria a tua própria mala de pele</b> em Ubrique	26



50 EXPERIÊNCIAS PARA VIVER EM ESPANHA

Ministério da Indústria, Comércio e Turismo  
Publicado por: © Turespaña  
Criado por: Lionbridge  
NIPO: 086-17-067-5

EXEMPLAR GRATUITO

O conteúdo deste folheto foi criado com o maior cuidado. No entanto, se encontrar algum erro, ajude-nos a melhorar enviando um e-mail para [brochures@tourspain.es](mailto:brochures@tourspain.es)



- |    |  |    |    |  |    |
|----|--|----|----|--|----|
| 27 | <b>Sente o luxo e a exclusividade</b><br>no Paseo de Gracia                        | 26 | 39 | Surpreende-te com o<br><b>Caminho de Santiago</b>  | 37 |
| 28 | <b>Desfruta das tapas e “pintxos”</b><br>em qualquer lugar de Espanha              | 27 | 40 | <b>Mergulha no aroma<br/>das camélias</b> na Galiza  | 38 |
| 29 | <b>Prova o presunto ibérico</b><br>na “Dehesa de Extremadura”                      | 27 | 41 | <b>Dorme como um rei</b><br>num Parador  | 39 |
| 30 | <b>Desfruta de uma experiência<br/>enológica</b> em La Rioja y<br>La Rioja Alavesa | 28 | 42 | <b>Conhece a arquitetura<br/>contemporânea de Espanha</b><br>através dos Prémios Pritzker      | 40 |
| 31 | <b>Come num restaurante<br/>com Estrelas Michelin</b><br>em San Sebastián          | 29 | 43 | <b>Sobrevoa em balão</b><br>algumas das cidades que fazem<br>parte do Património da Humanidade | 41 |
| 32 | <b>Come uma paelha com vistas para<br/>o mar</b> na Comunidade Valenciana          | 30 | 44 | Percorre a rota de <b>Don Quixote</b>  | 42 |
| 33 | <b>Visita as queijarias e lagares</b><br>das Astúrias                              | 31 | 45 | <b>Descobre os cenários de cinema</b><br>de Espanha  | 43 |
| 34 | <b>Percorre os espaços gastronómicos</b><br>das cidades espanholas                 | 32 | 46 | <b>Pratica yoga</b><br>em espaços paradisíacos   | 44 |
| 35 | <b>Come numa <i>masía</i></b> catalã   | 33 | 47 | <b>Mergulha na história</b><br>numa rota teatralizada  | 44 |
| 36 | <b>Sobe ao Transcantábrico</b><br>e descobre o norte de Espanha                    | 34 | 48 | <b>Percorre as aldeias</b><br>mais bonitas de Espanha  | 45 |
| 37 | <b>Percorre a rota da<br/>Via da Prata</b> em moto                                 | 35 | 49 | <b>Descobre como dançam</b><br>os cavalos andaluzes  | 46 |
| 38 | <b>Desfruta das vistas</b><br>no desfiladeiro de Mont-Rebei                        | 36 | 50 | <b>Salamanca,</b><br>cidade de cultura e diversão noturna                                      | 47 |



# DESCOBRIR O MODERNISMO EM BARCELONA

Se queres conhecer este movimento vanguardista, tens de visitar Barcelona. No distrito de **Eixample**, e com mais precisão, na zona conhecida como o “**Quadrat d'Or**” (quadrado de ouro), poderás admirar a maior concentração de edifícios modernistas da cidade. Verás o espírito do seu máximo expoente e um ícone de Barcelona, Antoni Gaudí. Todas as suas obras vão deixar-te sem fôlego, sendo algumas delas, porém, de visita obrigatória, como a Basílica da Sagrada Família, o Parque Güell, La Casa Vicens, La Pedrera e a Casa Batlló, todas elas Património Mundial.

O teu percurso irá muito além das obras de Gaudí. O **Recinto Modernista de Sant Pau** e o **Palau de la Música** do arquiteto Lluís Domènech i Montaner fazem parte do Património Mundial da UNESCO. Para que te sintas como num conto de fadas, vai até à **Casa de Les Punxes** ou Casa Terradas, construída em 1905 e desenhada pelo arquiteto Josep Puig i Cadafalch.

Podes terminar a visita no **Museo del Modernismo**, localizado no edifício também modernista de um antigo armazém do bairro Eixample.







▲ MESQUITA DE CÓRDOBA

## CONHECE O LEGADO ANDALUZ NA MESQUITA DE CÓRDOBA E NA ALHAMBRA DE GRANADA

O sul da península leva-te a um conto de *As mil e uma noites* nestes dois cenários Património Mundial de visita obrigatória. No meio do centro histórico de Córdoba, dorme o seu sonho de séculos, a **Mesquita**. O labirinto de colunas e a catedral cristã que surge por surpresa vão ficar gravados na tua retina. Depois de a visitar, descansa no **Patio de los Naranjos**, localizado no exterior do edifício e de acesso livre.

O legado que os árabes deixaram em Espanha durante oito séculos pode sentir-se de forma especial em **La Alhambra** de Granada, o maior centro político

e aristocrático do ocidente muçulmano na sua época. Passeia pelos belíssimos pátios retangulares e pelas numerosas fontes, imaginando o luxo extremo nos edifícios nasridas que serviam de morada para os Reis e para os seus criados. **O Patio de los Leones**, com a sua fonte, é um dos lugares mais belos do conjunto. **La Alcazaba**, uma imponente fortaleza militar, representa o edifício mais antigo do complexo. Sobe à Torre de la Vela para contemplar uma das vistas mais bonitas da Alhambra e de Granada.



# MERGULHA NO VANGUARDISMO NO GUGGENHEIM DE BILBAU

O desenho vanguardista que o arquiteto canadense Frank O. Gehry estampou nesta obra torna o **Guggenheim de Bilbao** no cenário perfeito para desfrutar da arte contemporânea. Construído em 1997, representa o expoente mais destacado da famosa transformação urbanística da cidade.

Logo ao chegar, o primeiro que te impressionará são as mudanças de cores que a luz natural provoca na fachada do museu e o seu reflexo na ria. Na entrada, o cachorro Puppy, a escultura floral de Jeff Koons situada no exterior, dá as boas-vindas ao visitante. Uma curiosidade sobre o seu desenho: não encontrarás uma única superfície plana em toda a estrutura do museu.

A maior parte do espaço do museu está destinado a exposições. David Salle, Chillida, Jeff Koons, Louis Bourgeois e Robert Rauschenberg são alguns dos criadores que encontrarás.







MUSEO NACIONAL CENTRO DE ARTE REINA SOFÍA

## PASSEIA PELA ARTE EM MADRID

Em apenas um quilómetro, é possível visitar o passado, o presente e o futuro da pintura. Poderás fazê-lo no **“Paseo del Arte”** de Madrid. Nele encontram-se três das coleções de arte mais importantes do mundo:

O **Museo Nacional del Prado** possui a coleção de pintura espanhola mais completa dos séculos XI a XVIII e muitas das obras mestres das escolas flamenga, italiana e alemã, entre outras. Passarás horas a desfrutar da arte de El Greco, Goya, Tiziano, Van Dyck ou Rembrandt, entre outros. As Meninas de Velázquez, as Majas de Goya ou o Jardim das Delícias de Bosch são algumas das suas maravilhas pictóricas.

No **Museo Nacional Thyssen-Bornemisza** conhecerás uma das coleções privadas mais valiosas do mundo. Uma viagem desde a pintura ocidental do século XIII até as correntes mais destacadas dos séculos XIX e XX. Nas suas salas, esperam-te quadros de Monet, Van Gogh, Cezanne, Klee ou Kandinsky, entre outros.

Referência da arte contemporânea, no **Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía** poderás desfrutar da obra de artistas como Miró, Dalí, Tàpies, Juan Gris, René Magritte ou Chillida, e de um dos ícones da arte moderna e da história de Espanha: o Guernica.





## PERDE-TE PELAS RUELAS DA JUDIARIA DE TOLEDO

Toledo, a cidade das três culturas, é Património Mundial da UNESCO. Conhece o local que, durante séculos, foi o centro espiritual e administrativo do judaísmo no ocidente. Enquanto passeias pelas ruelas, imagina a enorme influência e o poder que a comunidade hebraica chegou a ter aqui.

Na rua dos Reyes Católicos verás dois dos monumentos de estilo mudéjar mais representativos do Toledo judeu: a **Sinagoga de Santa María la Blanca** (século XIII) e as suas impressionantes colunas; e a **Sinagoga del Tránsito** (século XIV), que acolhe o Museo Sefardí.

Perto dali, na Travesía de la Judería, encontrarás a **Casa del Judío**. O seu pátio conserva numerosas obras de gesso e poderás visitar no seu porão um quarto de banho litúrgico judeu ou *miqva*.



# ASSISTE A UMA OBRA NUM TEATRO ROMANO COM 2000 ANOS DE ANTIGUIDADE

Cada verão, o **Teatro Romano de Mérida** (Badajoz) acolhe o Festival Internacional de Teatro Clássico: um encontro que devolve a este mágico lugar do século I a.C. todo o seu esplendor e função original. Depois de estar oculto durante séculos, foi desenterrado, literalmente, nos princípios do século XX. Viaja no tempo e sente-se numa arquibancada do teatro romano melhor conservado da Europa.

O teatro e o anfiteatro encontram-se dentro do conjunto arqueológico de Mérida, um dos principais e maiores de Espanha, declarado Património Mundial pela UNESCO.





# REMONTA 18 000 ANOS ATRÁS

## NO MUSEO DE ALTAMIRA

Apenas a dois quilómetros da bonita localidade de Santillana del Mar, em Cantábria, chegarás às Cuevas de Altamira, o maior tesouro da arte rupestre espanhola. As suas pinturas, com 18 000 anos de antiguidade, foram declaradas Património Mundial pela UNESCO, juntamente com outras 17 grutas do norte de Espanha.

A visita à gruta de Altamira original está muito restringida por motivos de conservação, mas não te preocupes porque no **Museo de Altamira** poderás visitar a **Neocueva**, uma impressionante réplica de tamanho natural da entrada e do interior do conjunto mais importante: a **Sala de los Polícromos**, uma abóbada de 18 metros de comprimento por 9 de largura, com mais de trinta figuras que representam bisontes, cavalos, javalis e veados.





## DESCOBRE O SURREALISMO NO TRIÂNGULO DE DALÍ

Se queres compreender a obra do excêntrico e genial Dalí, terás de percorrer o **Triângulo Daliniano** que une Púbol, Portlligat e Figueres (Girona), as três localidades onde transcorreu a sua vida.

Em **Figueres**, cidade onde nasceu e morreu, encontrarás o **Teatro-Museo Dalí**. A fachada é surpreendente e no interior verás o mais amplo leque de obras deste génio do surrealismo. A lembrança do artista impregna toda a aldeia: a sua casa natal, a igreja de Sant Pere, o hotel Durán...

De Figueres dirigimos-nos a **Cadaqués**, rumo à casa de Dalí em **Portlligat**, a estrutura labiríntica onde viveu e trabalhou desde 1930 até à morte da sua esposa e musa Gala, em 1982.

Em **Púbol**, último vértice do triângulo, poderás visitar o **castelo Gala Dalí**, o último estúdio do génio e um mausoléu para a sua musa.







## VIAJA ATÉ AO GÓTICO ADMIRANDO A CATEDRAL DE BURGOS

Na **Catedral de Burgos**, verás um dos melhores exemplos da arte gótica espanhola. Foi declarada Património Mundial pela UNESCO em 1984.

Na fachada principal, a **Puerta del Perdón**, chamar-te-à a atenção a rosácea enquadrada num arco gótico que deixa passar a luz para a nave central, desde a qual poderás apreciar os belos vitrais. O conjunto escultórico mais bonito encontra-se na **Puerta del Sarmental**, com a imagem de um **Pantocrator** rodeado de apóstolos e evangelistas.

O **Cimborrio** do interior é considerado uma das cúpulas mais majestosas de todo o Renascimento espanhol. Debaixo descansam os restos de Rodrigo Díaz de Vivar, El Cid Campeador, e da sua esposa Dona Jimena. Além da riqueza arquitetónica, no **Museo Catedralicio** poderás admirar uma coleção única de pinturas, esculturas, documentos e códices.



## VIVE A MÚSICA CLÁSSICA NAS CUEVAS DEL DRACH (MAIORCA)

Imaginas ouvir um concerto de música clássica numas grutas subterrâneas com mais de 5000 anos de história? Nas **Cuevas del Drach**, em Manacor, poderás viver esta experiência. Quatro grutas ligadas entre si, através das quais poderás contemplar milhares de formas diferentes criadas pelas estalactites e estalagmites de grande tamanho.

No interior encontrarás o **Lago Martel**, um dos maiores lagos subterrâneos do mundo. Nele poderás ouvir um breve concerto de música clássica a bordo de um barco. A acústica do ambiente é impressionante.

Foto: Cuevas del Drach

## COMBINA ESQUI E PRAIA EM GRANADA

Na Sierra Nevada, em Granada, a maior parte da temporada de neve transcorre entre jornadas ensolaradas e poderás esquiar com o mar de fundo. Mais de 400 professores estão à tua espera. A estação encontra-se dentro do **Parque Natural de Sierra Nevada**, declarado Reserva da Biosfera pela UNESCO.

Após uma manhã de desporto, tens à espera a **Costa Tropical**, entre a Costa del Sol e a de Almeria, para desfrutar e descansar. A sua situação protege este litoral, criando um microclima de temperaturas suaves. A zona oferece destinos tão atrativos como Almuñécar, Salobreña ou Motril, que te surpreenderão pelas suas praias e singulares recantos.







# PRÁTICA GOLFE COM BALNEÁRIO NO CLUBE LA MANGA (MÚRCIA)

▲ LA MANGA DEL MAR MENOR  
MÚRCIA

Graças ao privilegiado clima de Múrcia, em **La Manga** poderás praticar golfe durante todo o ano. A 15 minutos de carro da capital encontrarás vários campos: o Mosa Trajectum Golf, com um dos melhores percursos da Europa, ou o Club de Golf Altorreal, em Molina de Segura, entre outros.

O clube Torre-Pacheco, na localidade

com o mesmo nome, gaba-se de ser o único traçado noturno do Mediterrâneo. Outras opções são La Manga Club, em Los Belones, ou a Hacienda del Álamo, em Fuente Álamo.

Para relaxar depois do exercício sugerimos uma visita às termas de **Archena** ou às de **Fortuna-Leana**.



## CAVALGA SOBRE AS ONDAS EM SOMO-RIBAMONTÁN

Se estás à procura de um destino especial para praticar surf, visita **Ribamontán al Mar**, em Cantábria. A areia finíssima e o vento impossível de melhorar convertem esta zona num paraíso para os amantes deste desporto. Em 2012, foi reconhecida como a primeira Reserva de Surf de Espanha.

O mar de **Somo** garante ondas durante todo o ano e, caso necessites aprender, podes fazê-lo na escola de surf que encontrarás junto à praia. Desde o passeio marítimo verás a baía de Santander.

Não importa em que nível estejas, noutras aldeias da zona, como **Loreda, Langre e Galizano**, encontrarás ondas para todos os níveis.



# PERCORRE MENORCA EM BICICLETA

Praticar cicloturismo nas ilhas Baleares é um prazer. Em **Menorca** encontrarás rotas com painéis explicativos através de caminhos rurais antigos totalmente acondicionados.

A paisagem suave e ondulada é ideal para passeios de bicicleta. Em **El Camí de Cavalls**, percorrerás os 185 km do perímetro da ilha enquanto desfrutas da vista de maravilhosas enseadas. É grande, mas podes sempre percorre-lo em várias jornadas ou escolher uma parte específica.

Também podes eleger outros caminhos mais curtos, de entre 20 minutos e duas horas, sem necessidade de planejar. Por exemplo, Ciutadella-Ferrerries, de 16,5 km; Ferreries-Es Mercadal, de 15,5 km; Mahón-Es Castell, de 8 km; ou Ciutadella-Punta Nati, de 4 km.

Procura nos postos de turismo da ilha toda a informação sobre as rotas. Se não tiveres a tua bicicleta, poderás alugar uma em quase todas as zonas turísticas.







## EXPLORA OS FUNDOS SUBMARINOS DE EL HIERRO

Se queres ver de perto grandes cardumes de peixes, tartarugas, jamantas, raias ou golfinhos, **El Hierro**, nas ilhas Canárias, é o teu destino. Nesta ilha, declarada Reserva da Biosfera pela UNESCO, serás surpreendido pelas piscinas naturais e águas transparentes, um cenário privilegiado para fazer mergulho. Neste local, poderás iniciar-te ou melhorar nesta modalidade desportiva em qualquer um dos numerosos centros e escolas.

A aldeia de **La Restinga** será a tua porta de entrada na espetacular reserva marinha do **Mar de las Calmas**. Se além do mar também gostas de fotografia, podes concorrer com outros amantes da fotografia no concurso de fotografia submarina Open Fotosub. Depois de sair da água, desfruta da vista de 500 crateras a céu aberto e de 300 cobertas.

Em **La Palma** poderás desfrutar do céu como em poucos lugares. A situação geográfica e as características meteorológicas da ilha tornam-na num lugar privilegiado para tal.

Encontrarás até treze miradouros naturais distribuídos pela ilha, a **Red de Miradores Astronómicos**. No **Parque Nacional de la Caldera de Taburiente**, no centro de La Palma, uma espetacular cratera de 8 quilómetros de diâmetro com aspeto de caldeira com quase 2000 metros de desnível. Neste local poderás visitar o **Observatorio del Roque de los Muchachos** marcando visita previamente na página web do observatório.

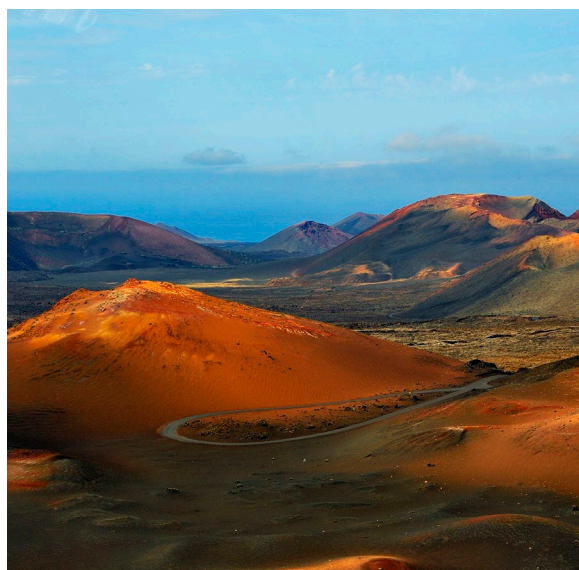
## OBSERVA AS ESTRELAS EM LA PALMA (ILHAS CANÁRIAS)



Quando visitares o **Parque Nacional de Timanfaya**, sentirás que viajaste à lua. Descobrirás porque é o segundo parque mais visitado de Espanha. Composto por 25 vulcões ativos, as erupções que ocorreram nos séculos XVIII e XIX causaram a formação de numerosas estruturas geomorfológicas que recordam a paisagem lunar. Poderás fazer a **Rota de Los Volcanes** para visitar de forma guiada 11 quilómetros do parque. Poderás dar um passeio em dromedário pela terra quente. Quando chegares ao centro do parque, perto do restaurante, poderás ver os populares **géiseres**, uma prova de que o magma está a rugir debaixo dos teus pés.

Para concluir, desde o miradouro natural de **Montaña Rajada**, um dos vulcões do parque, poderás contemplar um imenso mar de lava que chega até ao litoral marinho.

## CAMINHA ENTRE VULCÕES EM TIMANFAYA (LANZAROTE)



## OBSERVA A POSIDONIA EM FORMENTERA

A maior pradaria de posidonia oceânica encontra-se em Formentera. Neste lugar poderás admirar a beleza das águas da ilha, transparentes e turquesa, devido à presença desta planta autóctone do Mediterrâneo. Admira-a nas praias de Ses Illetes, Levante, Migjorn, Caló des Mort ou Es Trucadors. Podes

inscrever-te nas rotas já estabelecidas, como a que percorre as praias situadas dentro do **Parque Natural de Ses Salines**. Esta pradaria, em conjunto com a de Ibiza, foi declarada Património da Humanidade pela UNESCO graças ao bom estado de conservação que apresenta.



## FAZ UMA ROTA PELA RIBEIRA SACRA


Na zona sul do distrito de Lugo e no norte do distrito de Ourense, na Galiza, tens à espera **La Ribeira Sacra**, declarada Reserva da Biosfera pela UNESCO e terra de vinhos que engloba as margens dos rios Cabe, Sil e Miño. Ficarás impressionado com os espetaculares espaços naturais, como o desfiladeiro do rio Sil e poderás visitar até 18 mosteiros medievais. Também é possível dormir num deles, como o de **San Esteban de Ribas de Sil**, em Nogueira de Ramuín, que é, atualmente, um Parador de Turismo. Perto deste mosteiro encontrarás os miradouros mais famosos da comarca: os **Balcones de Madrid**.

Continua a tua viagem por Montederramo e pelo **Monasterio de Santa María**. Em Tarreirigo, vais ficar surpreendido por **San Pedro de Rocas**, uma capela escavada na pedra.

Também podes parar em Ferreira, onde se encontra o mosteiro das **Madres Bernardas**, ou sentir o encanto de San Paio de Abelada, já em ruínas. Completa a tua rota com **Monforte de Lemos**, uma interessante vila de origem medieval.







## MERGULHA NA FLORESTA DE IRATI (NAVARRA)

Na nascente do rio Irati, entre os vales de Aezkoa e Salazar, mais de 17 mil hectares de faias e abetos formam a floresta de Irati. Visita-a para ver um dos bosques mais extensos, de maior riqueza ambiental e melhor conservados de toda a Europa.

No outono, os vermelhos e amarelos da vegetação formam, em conjunto, uma paisagem de sonho. É nesta estação do ano que poderás ouvir a “berrea”, o impressionante som gutural que os veados produzem na época do cio. Nos meses de inverno poderás praticar esqui de fundo na **Sierra de Abodi** e a primavera é a estação perfeita para desportos como trekking e bicicleta de montanha.



# CAMINHA POR FALÉSIAS OU VIAJA EM BARCO NO GEOPARQUE DA COSTA BASCA

O **Geoparque da Costa Basca** abrange o território entre o mar Cantábrico e as montanhas bascas e os municípios de Mutriku, Deba e Zumaia. Poderás ver 13 quilómetros de falésias com mais de 60 milhões de anos de história. Caminha-os ou admirá-los desde um barco. Ou melhor, faz as duas coisas.

No interior do geoparque, formado por montanhas de calcário, escondem-se

vales fechados nos quais tradições e paisagem se conservam quase inalteradas. Estão disponíveis várias rotas guiadas que te facilitarão a visita. Admira a fina camada de cor preta que destaca o impacto de um grande asteroide e a extinção dos dinossauros.

Também devias visitar o melhor conjunto de cavalos de arte parietal, encontrado na **cueva de Ekain** que foi declarado Património da Humanidade.







Foto: Antonio Acedo

## BIENAL DE FLAMENCO DE SEVILHA

O sentimento da guitarra flamenca, a força e expressividade da dança, a emoção do canto... A magia do flamenco está à tua espera a cada dois anos em Sevilha num evento único: A **Bienal de Flamenco**. Trata-se do maior acontecimento internacional relacionado com esta arte tão espanhola que foi declarada Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO.

Visita os principais teatros da cidade, espaços tão emblemáticos como o **Alcázar de Sevilha** e tão castiços com o pátio do **antigo Hotel Triana**. É aqui onde se encontram artistas de renome ao lado de propostas de talentosos jovens.

Tanto se queres aproximar-te ao flamenco mais tradicional como se queres conhecer o mais experimental, arriscado e vanguardista, a Bienal é um encontro imprescindível.



# O CARNAVAL DE TENERIFE

Ritmo, cor, liberdade e, naturalmente, muito espetáculo. Vem divertir-te no **Carnaval de Santa Cruz de Tenerife**: o mais “brasileiro” de todos os comemorados em Espanha e um dos mais populares do mundo. Durante quinze dias viverás a alegria, a liberdade e a imaginação que transbordam das ruas desta cidade canária, que acolhe centenas de milhares de pessoas de todas as partes do planeta.

Uma visita obrigatória é a **Gala de Elección de la Reina de las fiestas**, na qual as candidatas desprendem glamour enquanto desfilam com impressionantes indumentárias de fantasia que podem pesar mais de cem quilos. Também está à tua espera a **Cabalgata anunciadora del Carnaval**, que representa o início da festa na rua. Dança ao ritmo das agrupamentos musicais e mistura-te com milhares de pessoas que percorrem as ruas durante horas formando uma serpente multicolor de júbilo e descontração.

Durante mais de uma semana, a música e a vontade de divertir-se apoderam-se da cidade e, quando chega a terça-feira de Carnaval, dá-se o epílogo do evento: o **desfile del Coso**, um grande desfile que te vai surpreender. No dia seguinte, o **Entierro de la Sardina** anuncia o final da festa: o espírito do Carnaval, representado pela sardinha, é transportado pelas ruas numa carroça, para terminar a arder em chamas.





# COMEMORA O ORGULHO GAY EM MADRID

Durante a última semana de junho, poderás ver e participar no **Orgulho Gay de Madrid**, um dos mais concorridos do mundo. O centro da capital enche-se de bandeiras do arco-íris e converte-se no paraíso da diversidade afetiva. Para vivê-lo de perto, tens de ir à **Chueca**, o bairro LGBTQ+ de Madrid, que durante esses dias se enche de palcos com música ao vivo e atividades culturais. A câmara municipal de Madrid, na

**Plaza de Cibeles**, é decorada com luzes multicolores para dar as boas-vindas a milhares de pessoas de todo o planeta.

Vive a explosão de alegria e cor do desfile multitudinário de camiões no sábado, o momento culminante do evento. Em seguida, a **Plaza de España** costuma ser o cenário do concerto que encerra uma das festas mais reivindicativas da capital.





## SENTE A DEVOÇÃO NA SEMANA SANTA DE ZAMORA

A **Semana Santa** é uma das festas mais solenes e emotivas em Espanha e, em **Zamora** (Castela e Leão), é vivida de uma forma muito especial. Notarás a grande diferença entre as procissões noturnas e as diurnas: o silêncio e o recolhimento são os protagonistas das irmandades que saem de noite e de madrugada, enquanto a música e a luminosidade predominam durante o dia. Sem importar as crenças que cada um professa, é uma celebração que, certamente, te vai emocionar.

O cortejo de **Cristo de las Injurias** que desfila na quarta-feira Santa é quase len-

dário. A irmandade de **Jesús Yacente** sai durante a noite de quinta-feira Santa e, depois da meia-noite, inunda as ruas com o **Miserere** (canto solene baseado num salmo da Bíblia com o qual se pede perdão pelos pecados). De sexta-feira Santa, destaca-se a procissão de **La Congregación**, com momentos tão emocionantes como a saída da imagem do **Camino del Calvario** e a famosa reverência que o resto das imagens realiza à **Virgen de la Soledad** na avenida de las Tres Cruces. Completa o percurso visitando o Museo de la Semana Santa.





## CRIA A TUA PRÓPRIA MALA DE PELE EM UBRIQUE

Entre as serras de Ubrique e de Grazalema encontra-se a aldeia **Ubrique**, um dos enclaves que fazem parte da **Ruta de los Pueblos Blancos**. Caminha entre as suas ruas e descobre a pitoresca arquitetura popular e a antiquíssima tradição de artesanato de pele. Vai até ao Convento de los Capuchinos onde encontrarás o **Museo de la Piel**. No claustro poderás conhecer a evolução das diferentes máquinas utilizadas no processo de fabrico e ainda criar uma simples mala de couro numa réplica de um atelier.

O museu também é cenário de outras atividades, como conferências, concertos, teatros, etc. Completa a tua visita com um passeio pelo centro antigo de Ubrique.

Se preferes fazer compras de luxo, o **Paseo de Gracia** é o teu destino. É uma das principais avenidas de Barcelona onde, para além de encontrar todas as grandes marcas, também podes admirar destacadas obras da arquitetura modernista. As sedes bancárias, que antes ocupavam os belos edifícios desta zona, deram lugar a enormes e exclusivas lojas, bem como a restaurantes e cafés vanguardistas.

Uma sugestão: depois da jornada de compras podes visitar o **Museo del Perfume**, onde encontrarás objetos desenhados por Dalí ou pertencentes a María Antonieta e recipientes de diferentes civilizações. Aloja-te num hotel exclusivo e contrata os serviços de um personal shopper. Mima-te!

## SENTE O LUXO E A EXCLUSIVIDADE NO PASEO DE GRACIA







## EXPERIMENTA O PRESUNTO IBÉRICO NA “DEHESA DE EXTREMADURA”

Na **Ruta del Jamón Ibérico Dehesa de Extremadura** conhecerás algumas das aldeias mais atrativas de Extremadura, onde se elabora o presunto ibérico.

Descobrirás uma ecossistema cuidado de quase um milhão de hectares onde se cria, ao ar livre, um dos protagonistas da gastronomia espanhola: o **porco ibérico**.

Percorre a **Ruta del Jamón de las Sierras**, em Badajoz, que passa por 33 municípios e a **Ruta de Montánchez**, em Cáceres, que passa por 19 municípios. Aqui, terás a oportunidade de saborear os melhores presuntos da zona.

Com qualquer uma das rotas poderás, além de degustar os presuntos da zona, descobrir aldeias históricas, visitar um pasto, conhecer um secadouro ou participar num atelier de corte de presunto.

## DEFRUTA DAS TAPAS E “PINTXOS” EM QUALQUER LUGAR DE ESPANHA

Possivelmente, uma das tradições mais conhecidas de Espanha: as **tapas**. Estes minipratos são oferecidos em quase qualquer bar. Embora qualquer horário seja bom, normalmente são consumidas ao meio-dia, para acompanhar uma cerveja, um vinho ou um vermut. A tradição é ir de bar em bar. Cuidado, é possível que depois não tenhas apetite para almoçar.

Se viajas ao País Basco ou Euskadi comerás “**pintxos**”, a denominação das tapas nessa zona. Granada é famosa pelos aperitivos de tamanho grande. Em Madrid, a tapa é o acompanhamento da caña, um pequeno copo de cerveja. **El Tubo**, em Saragoça, é uma das zonas de tapeo mais conhecidas da cidade. E a rua Laurel, em Logroño, é conhecida pela qualidade e variedade na arte do tapeo.







▲ CIUDAD DEL VINO  
ELCIEGO

## DESFRUTA DE UMA EXPERIÊNCIA ENOLÓGICA

### EM LA RIOJA E LA RIOJA ALAVESA

Se te apetece saborear os nossos vinhos, escapa-te até **La Rioja**, uma das denominações de origem vinícolas mais reconhecidas em todo o mundo. Comer rodeado por barris de vinho, visitar uma adega e participar numa degustação, dormir nos hotéis vinícolas ou relaxar após uma maridagem perfeita de uma terapia de vinho são algumas das atividades oferecidas por esta terra de vinhos. Esperam-te

mais de 500 adegas. Aproximadamente 80 adegas abrem as suas portas ao visitante.

No País Basco tens à espera a **Ruta de la Rioja Alavesa**. Nesta zona poderás admirar as novas catedrais do vinho: edifícios e adegas vanguardistas, obra dos mais prestigiosos arquitetos contemporâneos como Santiago Calatrava, autor das Bodegas Ysios, em Laguardia, ou a Ciudad del Vino de Frank Gehry, em Elciego. Nos arredores desses lugares tens à espera numerosas ofertas de spa e descanso para completar a experiência.



# COME NUM RESTAURANTE COM ESTRELAS MICHELIN EM SAN SEBASTIÁN

Apetece-te um capricho gastronómico? San Sebastián é o lugar perfeito para tal. Os grandes mestres da nova gastronomia espanhola apostaram por este lugar do norte de Espanha, assim como pelos arredores. Nos seus galardoados restaurantes poderás provar pratos tão surpreendentes como requintados.

É uma cozinha que tem nome próprio: Juan Mari Arzak e o seu restaurante **Arzak**; Pedro Subijana e o seu **Akelarre**, no monte Igueldo virado para o mar Cantábrico; e **Martín Berasategui**, com o seu

emblemático restaurante em Lasarte-Oria.

Outros exemplos da gastronomia vanguardista são o **Kokotxa**, do chef Daniel López, ou o **Mugaritz**, dirigido por Andoni Luis Aduriz em Errentería, que te conquistarão com as suas criações ariscadas.

Situado num dos montes que rodeiam a cidade, no **Miradouro de Ulía** poderás saborear as delícias do chef Rubén Trincado, que recebeu a sua primeira estrela em 2010, enquanto desfrutas de uma vista fantástica da baía.

PENTE DO VENTO  
SAN SEBASTIÁN, GUIPÚZCOA (PAÍS BASCO)





# COME UMA PAELHA COM VISTAS PARA O MAR NA COMUNIDADE VALENCIANA

Saborear um prato de paelha com um bom vinho branco sentindo a brisa do Mediterrâneo: isso é viver Espanha. Nos arredores do porto e nas praias de **Las Arenas** e **La Malvarrosa**, em Valência, berço da paelha, encontrarás locais maravilhosos com vista para o mar para degustar o nosso prato mais internacional.

Qual escolher? A autêntica paelha valenciana leva arroz, coelho, caracóis, frango, um feijão típico da zona e açafrão, embora se admitam variações, como a de marisco, a mista (carne e marisco), a paelha preta ou o arroz preto... Tu decides.

Para falar como um local, deves saber que paelha é o recipiente onde se prepara o arroz e o *socarrat* é como se chama, em valenciano, ao arroz que é mais tostado no fundo: para alguns, a parte mais deliciosa. Bom apetite!







## VISITA AS QUEIJARIAS E LAGARES DAS ASTÚRIAS

Experimenta um bom queijo acompanhado de sidra nas Astúrias. Se queres viver a experiência como se fosses um autêntico asturiano, podes fazê-lo numa **queijaria** ou **lagar** (adega de sidra) tradicional. Se gostas de queijo, esta região de Espanha é o teu paraíso. Conta com nada menos que 40 variedades! Algumas são tão conhecidas como Afuega'l Pitu, Gamoneu ou Cabrales. Também poderás

percorrer algumas queijarias que oferecem visitas guiadas. No **Concejo de Cabrales**, poderás conhecer algumas das grutas naturais nas quais se elabora o Cabrales, um dos melhores queijos azuis do mundo. Participa numa cata e conhece a vida dos pastores num ambiente único: os Picos de Europa.

Os lagares são as adegas de sidra, a bebida típica das Astúrias. Aqui poderás beber sidra num copo grande. Aprende a “escanciarla”: levanta a garrafa com um braço o mais alto possível e tenta que o jorro caia diretamente no copo que estás a segurar com a outra mão o mais baixo possível. Não é fácil, mas é muito divertido.





## PERCORRE OS ESPAÇOS GASTRONÓMICOS DAS CIDADES ESPANHOLAS

Queres saborear as *delicatessen* de Espanha e as deliciosas propostas gastronómicas de todo o mundo num ambiente único? Nos **espaços gastronómicos**, antigos mercados, cinemas ou fábricas reabilitados para o lazer culinário, viverás experiências únicas. Além de saborear deliciosas receitas, poderás ouvir música, visitar exposições, participar em catas e workshops...

O **food court** da **Galería Canalejas** vai surpreender-te. Neste espaço gastronómico poderás experimentar restaurantes de diferentes especialidades e nacionalidades, entre os quais se destacam alguns reconhecidos com estrelas Michelin. Também na capital, vais ficar surpreendi-

do pelo **Mercado de San Miguel** ou pelo **Mercado de San Antón**.

Bebe um copo de *cava* com ostras numa antiga garagem modernista reabilitada em **El Nacional**: um referente das novas tendências gastronómicas em Barcelona. Um restaurante, quatro espaços gastronómicos e quatro balcões especializados em cerveja, vinho, *cava* e cocktails estão à tua espera. Em plena Rambla barcelonesa está um dos mercados mais emblemáticos do nosso país: **La Boquería**.

Não deixes de visitar o **Mercado la Ribera**, em Bilbao, onde te espera uma cuidada seleção de *pintxos* e pratos bascos cozinhados ao ritmo de música ao vivo.



# COME NUMA MASÍA CATALÃ

Desliga o telemóvel e prepara-te para desfrutar de uma das melhores cozinhas de Espanha, a catalã. As *masías*, com uma decoração muito cuidada, grandes muros de pedra e o melhor da gastronomia local, são o lugar perfeito para a degustar num ambiente único.

Saboreia-a rodeado de natureza num castelo antigo do século XI que faz parte do património artístico da cidade de Barcelona ou junto à Reserva Natural de Montseny. Em qualquer *masía* poderás encontrar uma gastronomia de proximidade, com produtos locais colhidos com métodos tradicionais, e sentirás a história das suas paredes.





# SOBE AO TRANSCANTÁBRICO E DESCOBRE O NORTE DE ESPANHA

Desliga-te de tudo, olha através das janelas do comboio e desfruta das paisagens da Espanha Verde. Com paragens em destinos únicos como a **Catedral de León**, o **Pente do Vento** de San Sebastián ou o **Parque Nacional de los Picos de Europa**, entre as províncias das Astúrias, Cantábria e Leão, declarado Reserva da Biosfera.

Os comboios são joias ferroviárias nos quais vais desfrutar com todos os pormenores luxuosos: salões com bar e

pistas de dança, suites *deluxe* e quartos de classe superior com casa de banho privada, hidrossauna, turbomasagem, banho turco...

O Transcantábrico é um convite para descobrir a natureza, a cultura e também a boa mesa. Durante o trajeto, vais desfrutar de requintados pequenos-almoços buffet ou à la carte. Porém, para além disso, almoçarás e jantarás em alguns dos melhores restaurantes das terras que percorres.

▼ COMBOIO TRANSCANTÁBRICO  
PANTANO DEL EBRO

Conhece o norte de Espanha a bordo de um dos melhores comboios turísticos do mundo: o **Transcantábrico**. É uma experiência que vais adorar.





# PERCORRE A RUTA DE LA VÍA DE LA PLATA EM MOTO

Põe o capacete e prepara-te para desfrutar das vistas numa das rotas de moto mais belas de Espanha: a **Ruta de la Vía de la Plata**, que une Gijón a Sevilha e passa por várias regiões. Este percurso, que une o norte e o sul, está baseado numa antiga calçada romana, cujas origens estão situadas nos finais da Idade do Bronze.

A rota completa compreende 800 quilómetros no total que podem ser descobertos em moto pela moderna A-66 ou pela clássica N-630, com outras limitações de velocidade e um percurso menos cómodo, mas com paisagens muito interessantes. Nesta rota, vais atravessar montanhas, planícies, rios e percorrer o interior de várias cidades declaradas Património da Humanidade (Salamanca, Cáceres e Mérida).

A estrada é tua. Descobre-a ao teu ritmo. Um conselho: aproveita o passaporte Ruta Vía de la Plata, que oferece descontos em diferentes estabelecimentos.







## DEFRUTA DAS VISTAS NO DESFILADEIRO DE MONT-REBEI

Calça as botas de montanha e visita um dos desfiladeiros mais espetaculares de Espanha: o **Paso de Mont-Rebei**. Situado na fronteira entre Huesca (Aragão) e Lleida (Catalunha), é um dos poucos que se conserva virgem, sem que qualquer estrada, linhas de caminho-de-ferro ou linha elétrica o atravesse. As vistas que poderás desfrutar são espetaculares: as suas paredes podem atingir mais de 500 metros de queda vertical e há pontos do trajeto com apenas 20 metros de largura.

Atreve-te a atravessar pontes suspensas, como a do **Barranco de Sant Jaume**, situada a quarenta metros acima do rio ou as **Pasarelas de Montfalcó**. Terra e céu ao teu alcance. Vais aproveitar a oportunidade?



# SURPREENDE-TE COM O CAMINHO DE SANTIAGO



Põe a mochila às costas e prepare-te para viver uma aventura inesquecível que combina companheirismo, superação pessoal, desporto, cultura e natureza. O **Caminho de Santiago** é percorrido por centenas de milhares de pessoas de todo o mundo. Uma maneira diferente de viajar pelo norte de Espanha através de diversos itinerários com o mesmo destino: a **Catedral de Santiago de Compostela**, na Galiza, onde se encontra o túmulo do apóstolo Santiago.

Desliga de tudo e desfruta compartilhando sensações com peregrinos de todos os lados nos trilhos e albergues de percorrem o caminho.







## MERGULHA NO AROMA DAS CAMÉLIAS NA GALIZA

Bebe um alvarinho num paço (em galego, pazo) rodeado de camélias, passeia pelos jardins históricos e, principalmente, descobre a beleza desta flor escolhida por Chanel como emblema da elegância. A camélia liga uma rota por Pontevedra que percorre as Rias Baixas, desde **Vilagarcía de Arousa** a **Vigo**, por alguns dos jardins mais espetaculares, nos quais poderás conhecer as mais de 8000 variedades cultivadas na Galiza.

No **Pazo de Rubianes**, em Vilagarcía, poderás visitar a pequena loja na qual se vendem sabões elaborados pelas Hermanas Clarisas. No **Pazo de Ribadumia**,

no valle del Salnés, foram gravados filmes e séries de televisão e elabora-se um cotado vinho alvarinho. Em Vigo espera-te o **Pazo de O Castro**, situado numa parte alta da cidade, desde onde se pode contemplar uma bela panorâmica do porto e da ria.

Sabias que as camélias florescem no inverno? Poderás vê-las no seu melhor momento desde finais de dezembro até meados de março.



# DORME COMO UM REI NUM PARADOR

Se escolheres os Paradores como alojamento em Espanha, viverás uma experiência inesquecível. Passa a noite num castelo, mosteiro ou palácio antigo com séculos de história. Dorme onde dormiram Reis.

Se queres um castelo medieval, pode alojar-te no **Parador de Ciudad Rodrigo**

(Salamanca) ou no de Sigüenza (Guadalajara). Dorme num palácio no **Parador de Úbeda** (Jaén) ou num convento, no **Parador de Almagro** (Ciudad Real).

Atualmente, existem mais de 90 Paradores de Turismo em Espanha. Tens onde escolher. Costumam estar situados em lugares privilegiados, em plena natureza, em estupendos miradouros ou nos centros antigos das cidades. Muitos são hotéis monumentais e históricos. Se gostas de viver de perto a história, esta é a opção para ti.

**PARADOR DE ÚBEDA**  
JAÉN (ANDALUZIA)





# CONHECE A ARQUITETURA CONTEMPORÂNEA DE ESPANHA ATRAVÉS DOS PRÉMIOS PRITZKER

O Pritzker é considerado o Nobel da Arquitetura. **Rafael Moneo** foi o primeiro arquiteto espanhol a conseguir o galardão, em 1996. Poderás admirar a sua obra por todo o país. O **Palacio de Congresos** e o **Auditorio Kursaal**, de San Sebastián; a remodelação da **estação de Atocha**, em Madrid; a **Casa Consistorial**, de Múrcia; o **Museo de la Ciencia** em Valladolid ou o **Museo Nacional de Arte Romano**, em Mérida, são apenas uma amostra do seu legado.

Outros galardoados com o Pritzker foram **Rafael Aranda**, **Carme Pigem** e **Ramón Vilalta** do estudio RCR Arquitectes (Girona), em 2017. A maior parte da sua obra encontra-se na Catalunha. Não deixes de visitar a **biblioteca de Sant Antoni** – **Joan Oliver**, no Eixample barcelonês, o **Estadio de Atletismo y Pabellón 2x1** de Olot (Girona) ou o **Parque de Piedra Tosca**, em Les Preses (Girona).

▼ PALACIO DE CONGRESOS KURSAAL  
SAN SEBASTIÁN, GUIPÚZCOA (PAÍS BASCO)





## **SOBREVOA EM BALÃO**

### ALGUMAS DAS CIDADES PATRIMÓNIO DA HUMANIDADE

Dizem que se deve viajar em balão pelo menos uma vez na vida. Em Espanha, poderás fazê-lo enquanto admiras as cidades Património da Humanidade.

Em **Segóvia**, ver o Aqueduto e o Alcázar desde as alturas vai deixar-te sem fôlego. Sobrevoar as Muralhas e a Catedral de **Ávila** com a Sierra de Gredos de fundo é uma experiência única. Desfruta, desde cima, da arquitetura de **Toledo** enquanto vês os meandros do Tejo ou admiras as universidades de **Salamanca** ou **Santiago de Compostela**. Vê como o Mediterrâneo rodeia a branca **Ibiza**.

Estas são algumas das cidades universais cujas vistas poderás desfrutar a partir das alturas.







# PERCORRE A ROTA DE DOM QUIXOTE

Mergulha num clássico da literatura universal, *Don Quixote de La Mancha*.

Poderás percorrer as aldeias centenárias, os caminhos históricos e os espaços naturais descritos por Miguel de Cervantes.

Há muitos sítios para ver, mas qualquer percurso deve incluir **Toledo**, a capital de Castela-La Mancha. Aqui poderás visitar algum dos lugares que aparecem no romance e inclusivamente, na **Plaza de los Tintes**, a casa onde habitou o escritor.

▲ MOINHOS DE VENTO  
CONSUEGRA

Outro dos pontos fortes são os famosos moinhos de vento de **Campo de Criptana** (Ciudad Real), contra os quais lutou Don Quixote. É obrigatório fazer uma paragem em **El Toboso**, onde vivia o amor de Don Quixote, Dulcinea, e em **Almagro**, com um importante conjunto histórico-artístico que inclui a plaza Mayor e um impressionante Corral de Comedias.

Em Ossa de Montiel (Albacete) poderás reviver dois dos cenários mais famosos do livro: a cova de Montesinos e o castelo de Rochafriada.



# DESCOBRE OS CENÁRIOS CINEMATOGRAFICOS DE ESPANHA



▲ SAN JUAN DE GAZTELUGATXE  
BERMEO, PAÍS BASCO

Queres visitar os cenários de *A Guerra dos Tronos* ou os lugares onde James Bond, Indiana Jones ou Anakin Skywalker gravaram as suas aventuras? Espanha é um destino de cinema e em muitas cidades vais encontrar itinerários relacionados com a sétima arte. Escolhe o teu.

As ruas de Calatañazor, em Sória, foram elegidas por Orson Welles para ser testemunhos de *O Toque Da Meia Noite* mais famoso. Se és fã de *A Guerra dos Tronos*, deves visitar Sevilha: o Alcázar e as ruínas de Itálica foram o cenário das maiores cenas da série. As paisagens áridas sobre as quais os dragões voam na sexta temporada estão à tua espera no Parque Natural de las Bardenas Reales (Navarra).

No deserto de Almeria, cenário de numerosos *westerns*, ainda soam

as passadas de Clint Eastwood (poderás visitar os antigos estúdios de cinema) e na La Plaza de España de Sevilha, recreada como a galáctica Naboo, passeou-se a princesa Amidala de *Star Wars*.

James Bond visitou-nos várias vezes. Segue as rotas do famoso espião pelas ruas de Cádiz (*Morre Nosso Dia*) e nos arredores do Museo Guggenheim, de Bilbao (*O Mundo Não Acaba*). Em Las Fraguas (Cantábria) poderás entrar no Palacio de los Hornillos, a casa que aterrorizou Nicole Kidman em *Os Outros*.

As paisagens desérticas e lunares de Fuerteventura (Ilhas Canárias) foram o cenário de filmes como *Exodus*, de Ridley Scott ou *Aliados*, de Robert Zemeckis. E *Star Wars* elegeu o sul da ilha para gravar parte dos seus novos filmes.





## PRÁTICA YOGA EM ESPAÇOS PARADISIÁCOS

Desfruta da natureza, da gastronomia e do descanso enquanto praticas yoga ao ar livre em espaços belíssimos. As melhores estações para esta prática são a primavera e o verão. Encontrarás “**casas de repouso**” com atividades relacionadas com esta prática em quase todas as regiões do nosso país.

Se estás em Madrid e precisas de desligar, visita o parque de **El Retiro**, lugar venerado pelos principiantes e especialistas em yoga. Na serra que rodeia a capital também existem numerosos retiros espirituais.

As praias espanholas são lugar habitual para os “yoguis” do mundo inteiro. Em Ibiza, em plena **Cala Sol den Serra**, encontrarás cursos para todos os níveis. E em **Caños de Meca**, também junto ao mar, poderás não só fazer yoga, como também outras atividades, como a biodança. Na maravilhosa zona de **Las Alpujarras**, poderás participar em retiros que incluem estágios em inglês. Espanha é *yoga friendly*.

## MERGULHA NA HISTÓRIA NUMA ROTA TEATRALIZADA

Gostarias de imaginar como era uma cidade no passado? Em Espanha, encontrarás visitas muito originais e rotas teatralizadas em numerosos destinos. Inscreve-te na organizada pela **Casa Museo Lope de Vega** para conhecer o Bairro das Letras madrileno e os escritores do Século de Ouro. Em **Alcalá de Henares** (Madrid) reviverás as andanças do seu personagem mais célebre: Miguel de Cervantes, autor de Quixote. Se o teu destino for Barcelona, recomendamos-te os **percursos temáticos de Gaudí ou Picasso** ou a visita teatralizada à **Casa Batlló**.

Na Andaluzia, segue os passos de **Federico García Lorca** pela cidade de Granada ou as rotas da **ópera de Sevilha**. As cidades património também oferecem muitas opções: desde Cáceres, onde poderás percorrer o espetacular centro antigo acompanhado pela rainha Isabel A Católica ou Segóvia, onde poderás passear acompanhado por trovadores que cantam fábulas da cidade.



Foto: Comunidad de Madrid, Dirección General de Medios



# PERCORRE AS ALDEIAS MAIS BONITAS DE ESPANHA

O nosso país pode orgulhar-se de aldeias tão bonitas como **Ronda (Málaga)**. Passeia pela ponta nova, com quase 100 metros de altura, que oferece umas vistas incríveis da serra e pelo centro antigo, declarado Bem de Interesse Cultural. Vais apaixonar-te por **Trujillo (Cáceres)** com as suas ruas estreitas e calçadas que desembocam numa bonita Plaza Mayor. Em **Cadaqués (Girona)** tens à espera a Casa Museo de Dalí, com vistas ao mar Mediterrâneo. É uma das aldeias mais bonitas de toda a Costa Brava. Desfruta das enseadas e percorre o Parque Natural do Cap de Creus de bicicleta.

Se estás na Galiza, vale a pena visitar **Combarro (Pontevedra)**, a típica aldeia galega de marinheiros e um dos mais bem conservados. Em **Albarracín (Teruel)**, o imponente recinto fortificado vai transportar-te a outra época. Antiga capital de um reino de taifas, esta pequena aldeia conservou todo o seu encanto islâmico e medieval.

Se queres natureza, podes encontrá-la em **Tejeda (Gran Canaria)**: situada na zona mais elevada das ilhas, é aqui que se encontra o Roque Nublo, o símbolo da Gran Canaria. É uma zona perfeita para caminhadas e para contemplar as estrelas.

Estas são apenas algumas, mas há muitas mais aldeias encantadoras por descobrir como **Valldemossa**, nas **Ilhas Baleares**; **Santillana del Mar**, na **Cantábria**; **Almagro**, em **Castela-La Mancha**; **Hondarribia**, no **País Basco**; **Pedraza**, em **Castela e Leão**, etc.

Na página oficial da associação “Los Pueblos más Bonitos de España” ([www.lospueblosmasbonitosdeespana.org](http://www.lospueblosmasbonitosdeespana.org)) encontrarás mais recomendações para visitar.

50 EXPERIÊNCIAS PARA VIVER EM ESPANHA







## DESCOBRE COMO DANÇAM OS CAVALOS ANDALUZES

▲ REAL ESCUELA ANDALUZA DE ARTE ECUESTRE  
JEREZ DE LA FRONTERA

Como dançam os cavalos andaluzes? Com muita arte. Comprova-o em lugares como a **Real Escuela Andaluza de Arte Ecuestre**, em Jerez de la Frontera (Cádiz). O espetáculo “Cómo bailan los caballos andaluces”, no qual poderás ver como os equinos se movem e executam passos de dança e coreografias ao ritmo de conhecidas melodias de Espanha, vão deixar-te sem palavras. História, arte, estética, espetáculo... Esta representação cheia de cores e muito vistosa deixa os públicos de todas as idades maravilhados.

Aproveita para visitar a Real Escuela e conhecer de perto o cavalo espanhol de raça pura, um animal com cerca de 3000 anos de história. Poderás contemplar os treinos diários dos ginetes no **Picadero**; as cavalariças onde os animais descansam e são mimados; os sítios onde galopam e pistas de aquecimento... Se ainda tiveres tempo, visita o **Museo del Enganche**, que alberga uma coleção de carruagens e selas de equitação históricas, e o **Museo del Arte Ecuestre**, um espaço multimédia e interativo que te aproximará de uma forma original e divertida à arte equestre.



# SALAMANCA

## CIDADE DE CULTURA E DIVERSÃO NOTURNA

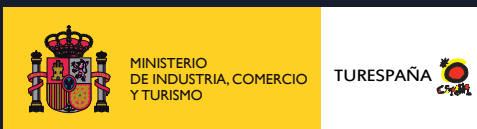
Em Salamanca, podes fazer de tudo. Percorre o centro antigo, declarado Património da Humanidade pela UNESCO, sai de tapeo pelos bares e tabernas e desfruta do ambiente universitário desta cidade. São visitas obrigatórias a **Catedral Nueva**, a **Catedral Vieja**, a **Casa de las Conchas**, a Clerecía, o **Convento de las Dueñas** e a **Plaza Mayor**.

Salamanca também é agitação de dia e de noite, durante a semana e nos fins de semana.

Se preferes um plano noturno mais tranquilo, inscreve-te na visita guiada “Mientras la Catedral duerme”, de uma hora de duração, que te leva a percorrer os diversos lugares da exposição documental num itinerário cheio de surpresas, com jogo de luzes e ambientação musical. O percurso termina no *corpo de sinos*, onde poderás enviar um toque de sinos personalizado e admirar Salamanca iluminada desde a melhor varanda da cidade.







 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain