



Iyengar in de badplaats Estoril



De kustlijn van Estoril



Elegante tunieken in een kleurige winkel



De Indiase Atul Mulji



De bekendste gym van de stad



Het plein van Rossio



Yoga is overal te zien in het straatbeeld



# Yogastad Lissabon

Oude straatjes en verborgen pleinen met nostalgische winkeltjes, maar ook hippe restaurants en winkels met natuurlijke producten. Lissabon is een van de meest romantische steden van Europa, en de yoga is er *booming*. Tekst en beeld: Saskia Grootegoed

## Vier extra aanraders

**L**issabon kun je het beste te voet verkennen. Begin je ontdekkingsstocht op het Praça do Comércio in de wijk Baixa. Vanaf dit statige plein heb je een prachtig uitzicht over de oever van de rivier de Taag, de beroemde brug Ponte 25 de Abril en het tientallen meters hoge beeld van Jezus Christus.

### Baixa / Chiado

Voor een gezonde maaltijd kun je in Baixa terecht bij **Vitaminas, Rua do Crucifixo 81**. Bij de naastgelegen, strak ingerichte **Sushibar Noori, Rua do Crucifixo 87**, heb je al een compleet sushimenu vanaf € 4,50. Wandel door en drink een kopje koffie met nostalgie in het literaire **Café Nicola, Rua 1 de Dezembro 20**. Vanaf hier kun je omhoog lopen naar **Armazens do Chiado, Rua do Carmo 2, www.armazensdochiado.com**, het chique winkelcentrum van Chiado. Bij Fnac op de vijfde verdieping vind je een uitgebreide selectie muziek en boeken. En op de vierde verdieping is de kleurige winkel **Natura**, met elegante tunieken, jurken en shirts met oosterse prints. Naar de uitgaanswijk Bairro Alto is het nog een stukje verder naar boven wandelen. Hier is **Chakracentra Yoga** gevestigd, aan de **Travessa dos Inglesinhos 28, www.chakracentra.com.sapo.pt**. De lessen die Sara en Fausto er geven zijn in de traditie van Krishnamacharya. Voor een authentiek Indiase maaltijd kun je 's avonds aanschuiven bij **Natraj** in de **Rua dos Sapateiros 117, www.restaurantenatraj.com**.

### Centrum

In het centrum van Lissabon is een groot aantal yogascholen gehuisvest. Vlak bij metrostation Rato vind je bijvoorbeeld **Prama, Rua Visconde de Santarém 71, www.prama.pt**. Hier kun je naast dagelijkse Hatha yogalessen in de tantrische traditie ook terecht voor therapeutische en ayurvedische massages. Iets verderop, op **Praça Ginásio Clube Português 1**, zit een van de grootste sportscholen van Lissabon, **Ginásio Clube Português, www.gcp.pt**. Deze gym biedt veel verschillende yogalessen en fitness. Een aanrader: na afloop theedrinken onder de zijdebomen op het landelijke terras van de tegenovergelegen tuin. In **Om Shanti**, aan de **Rua do Monte Olivete 41**, kun je lessen volgen bij de bekende Indiase yogadocent Atul Mulji. Atul geeft ook Thai yoga en is gespecialiseerd in *pranayama* en ayurvedische massage, **www.atulmulji.com**.

### Estoril

De Portugezen houden van de natuur en yoga doen ze dan ook graag in de buitenlucht. In Estoril, een badplaats vlak bij Lissabon, volg je Iyengar lessen bij **Annett Mottlau, www.iyogalisbon.com**, in de **Villa Studio, Rua Camões 4**. Of, als het weer het toelaat, op de veranda van het prachtige **Farol Design Hotel, www.farol.com.pt**. Het uitzicht vanuit dit hotel is adembenemend, en ben je in een romantische bui, dan kun je hier ook een *sunset dinner* boeken. Praia do Guincho, een van de stranden van Estoril, is vanwege de ruige zee bekend bij surfers. Annett, zelf ook een fervent surfster, verzorgt samen met de surfschool van **Bar do Guincho, www.bardoguincho.pt**, op aanvraag yoga- en surfworkshops. Als afsluiter kun je dan een drankje doen bij de tropische *beach bar*.

### Espaço Amar

Met zijn hoge ramen en uitzicht op een tropische tuin is dit, zoals de naam al zegt, een plek om van te houden. Espaço Amar biedt verschillende soorten holistische therapieën, yoga en creatieve workshops. Kinderyogadocent Rui Oliveira Costa geeft creatieve drop-in yogalessen voor kinderen. Rua Braamcamp 84, 3e verdieping, Lissabon, **www.espaco-amar.com**

### Mega Vega

Echt lekker vegetarisch eten doe je bij restaurant Mega Vega. Op zijn dertigste goode eigenaar Duarte Alves het roer om en begon hij te experimenteren met vegetarische gerechten. En niet zonder succes; inmiddels is zijn restaurant drukbezocht. Duarte vertelt je graag over het uitgebreide assortiment. Ook lekker voor de lunch! Rua dos Sapateiros 113, Lissabon

Lekker vega lunchen



### CP Yoga

In Portugal is CP Yoga een begrip. De studio in de lommerrijke buurt Saldanha wordt gerund door de bekende yogadocent Carlos Rui Ferreira. Ferreira geeft gedisciplineerde lessen met veel aandacht voor *alignment*. Voor iedereen die toe is aan een gezonde uitdaging. Avenida Miguel Bombarda 145, Lissabon, **www.cpyoga.com**

### Chás e Cafés

De Portugezen zijn dol op thee, bij voorkeur van natuurlijk fabricaat. Bij Rossio vind je een van de oudste en bekendste theewinkels van Lissabon. Proef er typisch Portugese smaken als *hortelã* (verschillende soorten munt) of *erva-cidreira* (citroengras). Pérola do Rossio, Praça Dom Pedro IV 105

Creatieve drop-in lessen voor kinderen in Espaço Amar

