

# PROGRAMA

Casa dos sonhos - "Dragon Dreaming" com José Soutelinho

4, 5 e 6 Setembro 2015



**Um fim-de-semana onde aprendemos uma tecnologia social de colaboração profunda para a concretização de extraordinário sucesso dos nossos sonhos.**

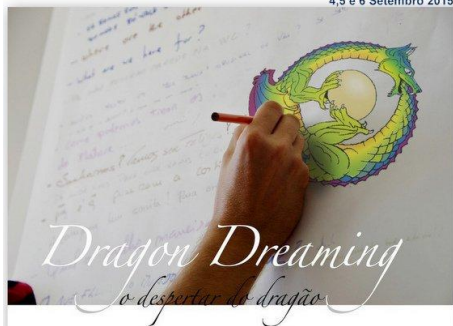
Vêm aprender o que fazem em comum 100 maiores empresas de sucesso no mundo.

Aprende as técnicas sociais para te permitires executar os projectos da tua vida com 25% Sonhar, 25% Planear, 25% Executar e 25% Celebrar.

Na Zen family gostamos de viajar para fora conhecendo outros mundos e outras culturas, mas nunca esquecemos o que temos dentro de portas, neste grande Portugal que adoramos.

## Curso de introdução

ao Dragon Dreaming com José Soutelinho  
4, 5 e 6 Setembro 2015



**Casa dos Sonhos**  
centro do País 1100m de Lisboa  
Concelho de Mafra 2500m do Porto  
  
chill out  
5 quartos  
cozinha do forno  
piscina Bio  
jardim  
moinho  
  
Eventos / retiros  
Caminhadas  
Horta BIO  
Terraços  
Ribeiras  
Sala de cinema  
e muito mais...

100% Natural - 100% Bio - 100% Festivo - Saudável - Nutritiva - Saborosa - Isenta de Pesticidas - Livre de Transgénicos - Amiga do Ambiente - Sem aditivos e corantes artificiais

Assim, resolvemos abrir a porta da nossa casa de família - Casa dos sonhos - um turismo familiar fantástico com horta Biológica, nutrida pela Bio family e com a magia vista ao olhar do nosso aventureiro Luís Baião - nascido em Sintra, mas que desde criança frequenta muitas aldeias do nosso interior de PORTUGAL. Esta com um sabor especial, pois tem um pouco de cada local do mundo por onde viajou.

DRAGON DREAMING é uma ferramenta que tem como objectivo transformar sonhos em realidade, através de uma concretização bem sucedida e sustentável, que nos leva por caminhos de ligação entre o pragmático e o lúdico, o sonho e a reunião de recursos, o fazer e o celebrar. O Luís efectuou esta formação 2012 e não descansou enquanto não arranjou forma de a partilhar com mais pessoas.

Esta é uma abordagem que valoriza e capacita todas as vozes envolvidas em cada fase de um projecto - envolvendo os seus próprios sonhos, energia e desejo de crescimento.

Apela à consciência de que o Todo é maior que a soma das partes, desafiando-nos a reconhecer e louvar a expressão da sabedoria colectiva.

É uma aprendizagem activa em encontrarmos modos efectivos de dar corpo ao nosso discurso ('walk the talk'), e construirmos a mudança que queremos ver no mundo.



By Travel Mafra – Viagens e Turismo  
RNAVT: 4747



Apoio Técnico: **Zen family**

[www.zenfamily.org](http://www.zenfamily.org) | Telm: (+351) 917338612 | [contacto@zenfamily.org](mailto:contacto@zenfamily.org)

# PROGRAMA

Casa dos sonhos - “Dragon Dreaming” com José Soutelinho

4, 5 e 6 Setembro 2015



A ferramenta do Dragon Dreaming assenta na leitura e reconhecimento destes padrões, na análise e estudo de milhares de sonhos-projectos fracassados e bem sucedidos, com o intuito de ampliar a compreensão e entendimento para, aprendendo com a experiência, criar sucesso e vida longa aos nossos sonhos.

- Aprendemos a reconhecer os nossos próprios padrões de comportamento, que nos ajudam a determinar qual a nossa zona de conforto, como otimizar as nossas valências, desafiar limitações e transcender medos.
- Aprendemos a perceber como podemos beneficiar da sabedoria colectiva de um grupo, criada pela riqueza de cada um dos elementos, num movimento que a todos nutra.
- Aprendemos manter o processo de materialização do sonho vivo, em que todos os participantes se sentem responsáveis, colaboradores, animados e animadores - cada um no papel que escolhe desempenhar.
- Aprendemos a encarar os nossos 'inimigos' como as ajudas mais frutíferas para a concretização dos nossos sonhos, pela generosidade dinâmica com que nos ajudam a identificar falhas ou incoerências.
- Aprenderemos a valorizar o uso de valências racionais e intelectuais em equilíbrio com as valências intuitivas e emocionais, aliando e alinhando-as num processo que transcende a ditadura do raciocínio.
- Aprenderemos a reconhecer e identificar os recursos necessários para cada fase da construção do sonho, sem aversão às condições económicas da sociedade actual, dançando com os medos e superando limitações.
- Aprendemos a celebrar a existência de cada etapa do crescimento do sonho, valorizando o empenho de cada um, aprendendo com as dificuldades que possam surgir, e ditando-lhe longa vida pelo sucessos que vai alcançando.

E a lista poderia continuar, o programa previsto é muito rico e, as tuas dúvidas e respostas contribuirão seguramente para enriquece-lo ainda mais. Junta-te a nós para esta aprendizagem!

Esta é uma proposta especial que poderás viver e aprender nestes dias maravilhosos entre amigos. Na Casa dos sonhos vão estar presentes com a Bio family e Zen family, amigos das mais diversas áreas de interesse. Estes são como “ingredientes” que juntamos à magia, ao mundo das cores, odores e sabores, para que esta estadia seja uma experiência única e muito enriquecedora. Viagens e conhecimento são as únicas coisas que nos enriquecem cada vez mais.

Juntamos a esta formação o relaxar e descontraír, desacelerar o ritmo que levamos no dia-a-dia, em união com a Natureza. Ou sair para a Terra e desfrutar das ribeiras, rios, lagoas, dos trilhos, da vegetação, cascatas, piscina Biológica da casa ou piscinas naturais... Sentir a natureza e Ser natureza! Usufruir de alimentação natural, meditação e tudo mais que houver.



By Travel Mafra – Viagens e Turismo  
RNAVT: 4747



Apoio Técnico: **Zen family**  
[www.zenfamily.org](http://www.zenfamily.org) | Telm: (+351) 917338612 | [contacto@zenfamily.org](mailto:contacto@zenfamily.org)

# PROGRAMA

Casa dos sonhos - “Dragon Dreaming” com José Soutelinho

4, 5 e 6 Setembro 2015



A aldeia das **Casas da Ribeira** está apenas a 1h40m de Lisboa e 2h20m do Porto. É um local que nos leva a recuar no tempo, com as modernidades dos dias de hoje e onde viajamos através da sua decoração inspirada no mundo. Reconhecida cada vez mais como um lugar de onde não apetece partir, por tantas centenas de pessoas que já lá pernoitaram.

## Entrega-te!

Este é um convite a “viajar” externa e internamente. É um convite para aprender, através da viagem, sobre como sorrir, respeitar, intuir e apreciar tudo e todos em contínua gratidão. Que esta seja o início de uma jornada feliz entre amigos conhecidos ou desconhecidos que nos acompanham.

**É sempre tempo de mudança!**

**É sempre tempo de ser livre!**

**É sempre tempo de dias mais felizes!**

**É sempre tempo de novas experiências!**

**É sempre tempo de AMAR!**



# PROGRAMA

Casa dos sonhos - "Dragon Dreaming" com José Soutelinho

4, 5 e 6 Setembro 2015



## PROGRAMA

### DIA 1 (4 de Setembro / Sexta) Chegada depois das 14h



A chegada à nossa casa de família será feita com um olhar de espanto, pois não é para menos por todo o carinho com que a natureza nos acolhe e os anfitriões. O lanche de acolhimento e distribuição das camas na nossa maravilhosa casa para te sentires em família será o nosso aconchego. Iremos desfrutar do local que nos acolhe com tempo e espaço neste dia. Ainda devem chegar a tempo de amassar o pão com a Dani no seu workshop que tanto nos elucida acerca dos diferentes processos

naturais na arte de confeccionar pão, e que irá ser cozido no forno de lenha. Uma verdadeira delícia de fazer e comer!

O jantar BIO family será feito a preceito, 100% natural, 100% biológico, 100% festivo e fará saltitar as nossas papilas gustativas de contentamento.

Mais tarde iremos fazer a primeira abordagem ao fim de semana da formação do Dragon Dreaming. Conhecer os nossos companheiros e quem sabe dormir sob as estrelas, na tranquilidade da aldeia é uma arte que não queremos dispensar.

### DIA 2 (5 Setembro / Sábado)

Neste dia será o verdadeiro Início da formação Dragon Dreaming com José Soutelinho.

Ao acordar vamos ter a mesa do pequeno-almoço cheia de iguarias e com o pão recolhido na padaria da aldeia é um deslumbramento ao olhar e de salivar por mais. Este pão é todo cozido a lenha que para os mais madrugadores poderão ver a ser feito no nosso forno, nada melhor que sentir a tradição logo no nosso pequeno-almoço.

A formação começa mas pode no entanto ser possível efectuar o batismo nas águas Cristalinas da Nascente da Aldeia, Meditação, partilhas, tertúlias e o que mais nos apetecer... o que acontecerá será o momento a ditar! Tudo deve fluir livremente...



A noite chega sem nos apercebermos dela e continuamos já desacelerados da cidade e nem 24 horas passaram. Delicia-te!





# PROGRAMA

Casa dos sonhos - "Dragon Dreaming" com José Soutelinho

4, 5 e 6 Setembro 2015



## DIA 3 6 de Setembro / Domingo)

A formação continua.

Acordar com sons da natureza e quando pensas que já tinhas visto tudo, vais ficar surpreendido com tanta coisa que ainda existe para sentir e apreciar. Deixa-te entregar à magia e alquimia



- 100% Natural
- 100% Bio
- 100% Festivo
- Saudável
- Nutritiva
- Saborosa
- Isenta de Pesticidas
- Livre de
- Transgénicos
- Amiga do Ambiente
- Sem aditivos e corantes artificiais

Ainda final do dia ainda temos tempo para um lanchinho ajantarado de forma a ires mais nutrido em viagem. O fim-de-semana acaba, mas nós ainda não acabamos porque queremos ainda levar esta magia para casa. Quando pensas que tudo já aconteceu, a chegada a casa mostra como relaxaste e ganhaste uma nova vida com conhecimento e partilha.

Vem partilhar sensações, cheiros, paisagens, palavras, sorrisos. Construir momentos cheios de intensidade, que sentidos e vividos ao segundo marcam a história de uma vida!

## Programa genérico Dragon Dreaming

- : breve história do Dragon Dreaming;
- : os padrões Universais;
- : os quadrantes de um projecto;
- : as dinâmicas interiores de cada um face aos quadrantes;
- : para lá do raciocínio;
- : o círculo do sonho;
- : a escuta profunda;
- : a fase de sintetizar o sonho;



By Travel Mafra – Viagens e Turismo  
RNAVT: 4747



Apoio Técnico: **Zen family**

[www.zenfamily.org](http://www.zenfamily.org) | Telm: (+351) 917338612 | [contacto@zenfamily.org](mailto:contacto@zenfamily.org)

# PROGRAMA

Casa dos sonhos - "Dragon Dreaming" com José Soutelinho

4, 5 e 6 Setembro 2015



- : o comprometimento de cada um e do grupo, e verificação se o projecto está maduro;
- : dinâmicas grupais e formação de ligação entre as pessoas;
- : partilhar coisas pessoais e criar confiança;
- : os dragões internos (e externos);
- : o equilíbrio entre generalizar e detalhar;
- : introdução aos 12 passos de um projecto;
- : o tabuleiro do jogo;
- : formar grupos de tarefas;
- : o orçamento monetário;
- : o orçamento do tempo e trilhas encantadas;
- : avaliação/crítica sábia;
- : o espírito da celebração;
- : a gratidão personalizada;
- : o círculo de partilhas e "aha's";
- : jogos/dinâmicos para aproximação à sabedoria coletiva.

## CURIOSIDADES:

- Leitura e reflexão do pensamento do dia do Mestre Omraam Mikhaël Aïvanhov.
- Nascer do SOL e pôr-do-sol na imensidão da aldeia nas alturas do cume, assim tenhas vontade.
- Mergulho nas cascatas de águas cristalinas das nascentes que circundam a aldeia.
- Tomar banho ao ar livre nas águas, queiras tu surpreender-te com este local mágico.
- Sentires a nossa piscina Biológica.
- Perceber os ciclos da natureza e reconectar com eles.
- As propostas serão isso mesmo, propostas. A escolha passa por cada viajante em fazer as atividades.
- Durante todo o evento seremos convidados a contactar o nosso Ser de Energia, a nossa essência, assim como os Devas e os elementais da Natureza.
- Serão feitos alguns briefings de forma a esclarecer cada dia.
- Deixaremos espaço para o fluir da intuição.
- Caminhar na natureza de forma a sentires ser integrante dela
- WIFI e sala de cinema



# PROGRAMA

Casa dos sonhos - "Dragon Dreaming" com José Soutelinho

4, 5 e 6 Setembro 2015



## A AVENTURA INCLUI:

Guias

- 1 Explorador da vida para nos despertar (José Soutelinho)
- 1 aventureiro como guia (Luís Baião)
- 1 Chef de cozinha de alimentação natural (Daniela Ricardo)
- 1 Cozinheira para nos alimentar (Vitália Baião)
- 1 Hortelão para nos fornecer e explicar as maravilhas da natureza (António)
- 1 Coach para nos despertar (José Soutelinho)
- Alimentação completa, no dia 1 (lanche e Ceia), dia 2 (PA, Almoço e Jantar), dia 3 (P.A, Almoço e Lanche ajantarado), bebidas incluídas não alcoólicas.
- 3 WC disponíveis
- A casa tem piscina, horta biológica, locais de prazer com a natureza, sala de formação, sala de cinema e muito mais.
- Actividades do programa
- 2 Noites de alojamento com quartos e chill out. A distribuição dos quartos depende da composição do grupo. Sendo este um turismo familiar nem todos os quartos possuem camas individuais. Podendo ser necessário recorrer á adaptação da cama de casal para duas individuais.
- Actividades do programa

## CONDIÇÕES GERAIS

- 1-Data do evento: 4, 5 e 6 de Setembro 2015.
- 2- O número de mínimo de participantes é de 10 pessoas e máximo de 14. Não sendo possível reunir um mínimo de participantes, a organização reserva o direito de cancelar o evento.
- 3- A inscrição só terá validade depois de preenchida e assinada e acompanhada de 60 sorrisos de inscrição. O restante valor de 132 sorrisos deverá ser pago no inicio da actividade.
- 4- Inclui as refeições indicadas no programa (pequeno almoço, almoço e jantar com bebidas incluídas não alcoólicas).
- 5- O alojamento é numa casa de família de turismo familiar escolhido pela organização com as condições necessárias. Os quartos são de várias tipologias com WC.
- 6- Sempre que existam razões justificadas a organização poderá alterar a ordem do percurso, horas ou locais a visitar sem que para isso vá alterar o preço final.
- 7- Em caso de desistência e se a vaga for preenchida por outro participante será devolvido o pagamento efectuado na totalidade, no caso de não ser preenchida não será devolvido qualquer valor.
- 8- Todos os viajantes são responsáveis pelo seu corpo e pela sua mente assim como pelos seus actos onde devem respeitar a energia de grupo e os hábitos dos locais.
- 9- O preço total da viagem será apenas de 192 sorrisos.



By Travel Mafra – Viagens e Turismo  
RNAVT: 4747



Apoio Técnico: **Zen family**  
[www.zenfamily.org](http://www.zenfamily.org) | Telm: (+351) 917338612 | [contacto@zenfamily.org](mailto:contacto@zenfamily.org)

# PROGRAMA

Casa dos sonhos - "Dragon Dreaming" com José Soutelinho

4, 5 e 6 Setembro 2015



## LOCAL

Casa dos Sonhos na aldeia Casas da Ribeira - Mação

## INVESTIMENTO

192 Sorrisos **Nota\*** Por experiência própria tudo esgota muito rápido apanha o teu lugar

## INSCRIÇÕES

Email: [contacto@zenfamily.org](mailto:contacto@zenfamily.org) T.m Luís Baião - 917 338 612

## DATA E HORÁRIO

Dia 4, 5 e 6 de Setembro, chegada a partir das 14h de sexta e partida Domingo final de tarde.

## NUMERO MÁXIMO DE PARTICIPANTES

14





# PROGRAMA

Casa dos sonhos - "Dragon Dreaming" com José Soutelinho

4, 5 e 6 Setembro 2015



## FACILITADORES DA ACTIVIDADE

**José Soutelinho – Explorador da vida**



Um CV é uma perspectiva profundamente fragmentada daquilo que um É, focado no "eu já fiz" e, tradicionalmente desconsiderando o que um pensa/sente/sonha/como se comporta.

Focado no Fazer é! Focado no Passado está! Uma colecção de Passados baseia-se quase sempre no que se alcançou de acordo com parâmetros ocidentalizados e alinhados à industrialização de quantidades.

Aqui apresento uma perspectiva distinta.

SOU UM EXPLORADOR DA VIDA!

A MINHA VIDA É UM HINO À DESCOBERTA.

Na dimensão Ocidentalizada licenciaram-me em Engenharia Mecânica, pós-graduaram-me em Engenharia da Qualidade e certificaram-me como Formador. Brinquei com a Qualidade, a Auditoria com os muito grandes, o Business Coaching com os pequenos – PME, e também me devotei à Formação de adultos. Desenhei e construí uma bicicleta em carbono porque me apeteceu e disseram ser impossível.

A primeira vez que andei de avião, atirei-me de lá de dentro com um pára-quedas.

Na dimensão Orientalizada, brinquei com a energia, o ki, o prana, através do Shiatsu, da Ayurvédica, do Feng Shui intuitivo, da Radiestesia, da Passagem, do Avatar, da Cozinha orgânica e da Meditação. Comecei a viajar e fiz o caminho de Santiago de bicicleta, em 1000 km's de contemplação e relação. Depois acrescentei-lhe mais plenamente a dimensão Natural com a Permacultura, a Geobiologia e a Biodinâmica. Estabeleci relação com as Árvores, as bravas e as mansas.

Comecei a desenhar espaços de relação homem-natureza e a cultivar alimentos.

E por fim a componente Humana à séria. Tratei da descoberta do que sou, de quem sou e o que aqui faço.

Decidi largar o carreirismo e a acumulação de cursos e bens materiais, e partir. Ser viajante. Numa caravana, com o Mundo como quintal, sem itinerário e sem tempo.

O mote activo: "oneness cook" alinhado à missão de: "...promover o estudo, investigação, análise, reflexão e debate de ancestrais e contemporâneas realidades humanas, de cariz espiritual, ideológico, comportamental, cultural e social; numa perspectiva interdependente, unificante, inclusiva e integral; num espírito de coerência e comunhão aos padrões da Natureza, propondo meios, saberes e referenciais



By Travel Mafra – Viagens e Turismo  
RNAVT: 4747



Apoio Técnico: **Zen family**  
[www.zenfamily.org](http://www.zenfamily.org) | Telm: (+351) 917338612 | [contacto@zenfamily.org](mailto:contacto@zenfamily.org)

# PROGRAMA

Casa dos sonhos - “Dragon Dreaming” com José Soutelinho

4, 5 e 6 Setembro 2015



alternativos, que se constituam como bases para mudanças significativas no fazer, ser e saberes humanos, em qualquer escala e em qualquer lugar.” Dois anos de estrada e relativização profunda, até ao final de 2010. Esta missão prossegue hoje...nessa grande celebração de Vida de explorador da Vida.

Estabeleci uma muito distinta relação comigo, com os outros e com a Terra que nos suporta. Tenho uma maneira diferente de “ver”, uma maneira diferente de “agir” e uma maneira diferente de “avaliar”. Diferentes do que eram e em contínua consciente evolução.

Agora pratico tudo ao mesmo tempo, integro tudo num caldeirão de nodos e relações. Integralmente. Pratico-o através da dádiva de apoiar a transição dos outros, de os desafiar e capacitar, do actual modo de ser, para um novo modo de ser – plenos, autênticos e empoderados – numa moldura chamada “despertutor”. Uma prática em que me sinto muito bem!

Sonho com um mundo novo, em que cada um expressa plenamente o seu potencial, feliz e sem sofrimento, manifestando-se autenticamente, transcendendo-se numa espiral de evolução, integrado na natureza que nos suporta, e onde juntos nos reconhecemos uns nos outros, cientes de que tudo é um kosmos onde o verso é único – universo.

A “quantidade” que mais me dá orgulho referir neste CV encontra-se na contagem do uso da palavra “Não” apenas uma única vez em todo este texto. Esta mesmo!



# PROGRAMA

Casa dos sonhos - “Dragon Dreaming” com José Soutelinho

4, 5 e 6 Setembro 2015



## Luís Baião – Viajante experiente

Um viajante é alguém que explora e aventura-se no mundo e que pretende conhecer-se a si próprio explorando a sua adaptabilidade.



O Luís desde miúdo que tem facilidade em fazer amigos e negócios. Desenvolveu cedo o espírito de empreendedor e a capacidade de relacionar-se facilmente com o outro. No espírito de um Tom Sawyer passava os dias a explorar os cantos do bairro e é nesse mesmo espírito que hoje alargou o bairro aos cantos da Terra. Aos doze anos meteu-se num comboio sozinho e só parou no estádio do Benfica, para realizar o sonho de jogar neste clube.

Pelos 12 anos começou a ser feirante assíduo na feira da ladra e durante anos a fio, aprendendo a relacionar-se, a ler nos olhos, a vender, a comprar, a trocar e a dar. Desta forma, fez aí o seu curso em comércio, relações humanas e marketing. No futebol jogou até aos 18 anos, sendo considerado um dos jogadores mais promissores da sua época. No pico da sua carreira ascendente, o sonho findou com uma inesperada e dura lesão.

Reformulou objectivos e continuou a sonhar, trabalhou em Angola por vários anos dando formação e programação em informática, num país conturbado ainda pela guerra.

Ao longo dos anos foi começando a viajar mais e mais, até que um novo sonho tomou forma, numa viagem ao deserto de Marrocos, apostando que lá conseguiria chegar num Fiat 127. Assim foi e voltou, colectando no regresso a aposta e dando início assim a uma empresa de expedições a Marrocos.



Criou projectos e negócios em todos os ramos, adquirindo desta forma uma diversidade e conhecimento geral em quase todas as áreas de comércio. No seguimento dos anos aprendeu astrologia, leitura de aura, reiki, feng shui, culinária, macrobiótica e muito mais. Casou-se, e divorciou-se. Criou a Zen family e o seu espaço mágico em Sintra onde as terapias alternativas, decoração do mundo, vestuário, eventos e viagens eram as estrelas. Em 2011 foi diagnosticado com um cancro e recorrendo ao seu habitual espírito de lutador, superou adversidades, sequelas e deu a volta.

Neste processo desenvolveu um amor pela enfermeira/cozinheira que lhe levava a comida durante a recuperação, a Daniela. Hoje estão juntos e criaram o projecto **Bio family** por onde partilham conhecimentos para um estilo de vida mais saudável, através da alimentação, das viagens e muito mais. Casaram-se ao pôr-do-sol, junto ao bonito rio de Allepey (Índia) e continuam hoje a desenvolver a sua própria história. Hoje é guia turístico no Peru, Índia, Nepal, Butão, Cambodja, Vietname, Namíbia, Argentina, Brasil e muito mais.

Como lema de vida: Estar activo em tranquilidade e tranquilo em actividade. Tu és aquilo que semeares. Sempre a fluir!



# PROGRAMA

Casa dos sonhos - "Dragon Dreaming" com José Soutelinho

4, 5 e 6 Setembro 2015



## **Daniela Ricardo – Alquimizadora que nos Alimenta**

Daniela Ricardo é licenciada em Enfermagem. O contacto com as pessoas começou cedo, quando ajudava a mãe no cabeleireiro, ao mesmo tempo que perdia a sua timidez com as clientes mais afoitas. Trabalha no Instituto Português de Oncologia do Porto como Enfermeira desde 1997, local onde ainda exerce essa actividade profissional e também a de orientadora de estágio de Estudantes de Enfermagem.



Em 2004 tirou o Curso de Shiatsu no Instituto Português de Naturalogia, no Porto com o intuito de o aplicar na sua área profissional. Só mais tarde surgiu a alimentação na sua vida, como objecto de estudo e frequentou os 3 níveis do Curso Curricular de Macrobiótica, no Instituto Macrobiótico de Portugal, formando-se como professora e consultora de macrobiótica.

Trabalhou no "SHA Wellness Clinic" (Alicante-Espanha) como enfermeira, terapeuta de Shiatsu e professora de Macrobiótica.

É apaixonada pela cozinha, adora cozinhar e ensinar quem com ela quer aprender a alquimia do alimento como cura, ou apenas como prazer sensorial. Desde que se formou na Macrobiótica participou em vários projectos como IDEALNATURAL - um projeto de Alimentação e Consultoria Macrobiótica e a delegação do Instituto Macrobiótico de Portugal no Porto.

Hoje abraça um novo projecto a Bio Family juntamente com o Luís Baião, que visa não só divulgar a Culinária Natural com base na filosofia macrobiótica, como levar todos os que os acompanham a sonhar e iniciarem viagens primeiro dentro deles mesmos e depois quem sabe, pelo Mundo.

Desde sempre se sentiu atraída pelo "mundo alternativo, natural e mais ecológico".

É apaixonada pelo Mundo e por conhecer novos lugares. Já cozinhou nos mais variados locais nas suas incursões pelo mundo, tanto num registo mais curativo como num festivo. Mas não quer ficar por aqui. A sua missão é levar cada vez mais pessoas a adoptarem um estilo de vida saudável e consciente, que contribua tanto para o seu bem-estar físico, como para o equilíbrio e sustentabilidade do planeta.

Adora a cozinha, danças do mundo, agricultura biológica, passear de bicicleta, dormir ao luar e conhecer gentes... "É no contacto com o outro que ficamos a conhecer quem habita o nosso corpo."

