

Alimenta e Integra Corpo e Alma.
Sê quem queres e podes SER!
SER é PODER!

Vem partilhar histórias, vivências,
emoções, cheiros, paladares,
paisagens, palavras, sorrisos. (Re)Viver
momentos intensos e únicos, que
sentidos e integrados a cada segundo,
marcarão a história da tua vida!



CASA DOS SONHOS
CASA ECO-FAMILIAR

PROGRAMA Casa dos Sonhos



"A magia de Sonhar" 16, 17 e 18 Setembro 2016



- A magia de Sonhar e a Arte de Fazer Acontecer -

RETIRO 16, 17 e 18 de Setembro 2016 com orientação de Rute Caldeira e apoio aBiofamily e Zen Family



Rute Caldeira, despertar dos sonhos nas nossas nascentes na Casa dos Sonhos



APOIO



Daniela Ricardo, Chef de alimentação consciente e natural, com 12 anos de experiência. Cuida do nosso alimento



Saber Sonhar e fazer Acontecer!

Vem partilhar histórias, vivências, emoções, cheiros, paladares, paisagens, palavras, sorrisos. (Re)viver momentos intensos e únicos, que sentidos e experienciados a cada segundo, marcarão a história da tua vida!

Rute Caldeira , **Luís Baião** e **Daniela Ricardo**, em parceria com a **Zen family** e **aBiofamily**, criam um encontro para integrar experiências, vivências, para provocar emoções, despertar consciências, para provocar sorrisos e arrepios para criar conexões. A consciência de quem se sente vivo, de quem assume o seu poder pessoal e comanda a sua vida para um caminho mais espiritual, mais genuíno. A Zen Family, através do olhar do nosso aventureiro - Luís Baião -nascido em Sintra, mas que desde criança explora as aldeias do nosso Portugal, abre a porta da sua casa de família - a Casa dos Sonhos – uma casa Eco-familiar extraordinária, com horta Biológica, Consciência ambiental e de portas abertas para que a magia aconteça dentro de cada um.

Esta proposta é especial! Nestes 3 dias, vamos entrar numa casa especial, viver como uma família especial e criar relações únicas e singulares de tão especiais que serão, numa vivência única, intensa e transformadora.

SONHAR é o tema que propomos para estes três dias únicos e transformadores.



By Travel Mafra – Viagens e Turismo
RNAVT: 4747

Apoio Técnico: **Zen family** | **aBiofamily**

www.zenfamily.org | Telm: (+351) 917338612 | contacto@zenfamily.org

| Telm: (+351) 968779917 apromotoradefelicidade@zenfamily.org

PROGRAMA Casa dos Sonhos



“A magia de Sonhar” 16, 17 e 18 Setembro 2016

Na Casa dos Sonhos, estarão presentes a apoiar Rute Caldeira, aBiofamily e a Zen family o que torna o nosso retiro ainda mais especial, pois esta equipa acrescenta “ingredientes” à magia, ao mundo de cores, odores e sabores, para que esta estadia seja uma experiência única e muito enriquecedora. Para não falar que, esta magnífica casa de família está em perfeita união com a terra e o céu. Além de viajar para outro local de Portugal, o que já por si te deixará mais rico, tens aqui a oportunidade de sentires como o nosso País é uma bênção. Viagens, conhecimentos e experiências são as únicas coisas que nos enriquecem cada vez mais.

A família Baião, neste cantinho mágico realizou o seu sonho e criou um local para receber os amigos da Zen family. Local perfeito para que sintam com alma toda a plenitude que o envolve. Vivenciaremos experiências e brincadeiras que nos farão sentir novamente crianças e que nos tornam adultos que não têm medo de se expressar e de partilhar...e assim, tudo poderá acontecer. Teremos a oportunidade de relaxar e descontraír, desacelerar o ritmo que levamos no dia-a-dia, em união com a Natureza, teremos a oportunidade de sair para a Terra e desfrutar das ribeiras, lagoas, dos trilhos, da vegetação, cascatas, piscina Biológica... Sentir a natureza e Ser natureza! Usufruir de alimentação natural, meditação, e muito mais, reaprender a cozinhar e descobrir o poder que os alimentos encerram dentro de si.

Este retiro é uma proposta de viagem pouco convencional, uma viagem ao teu interior, que te revelará maravilhas do teu ser, da Natureza, das artes e das pessoas que embarcarão contigo nesta maravilhosa aventura.

A vida é feita de experiências, de escolhas, de vivências! Vive como se não houvesse amanhã. Não colecções coisas, colecção momentos!

Entrega-te!

É tempo de mudança!

É tempo de ser livre, de dias mais felizes, de novas experiências!

É tempo de AMAR!



By Travel Mafra – Viagens e Turismo
RNAVT: 4747

Apoio Técnico: **Zen family | aBiofamily**

www.zenfamily.org | Telm: (+351) 917338612 | contacto@zenfamily.org

| Telm: (+351) 968779917 apromotoradefelicidade@zenfamily.org

DIA 1 (16 Setembro / Sexta) Chegada depois das 14h

- ❖ A chegada à casa dos sonhos será feita com um olhar de espanto, e não é para menos, pois somos invadidos pelo carinho com que a natureza e os anfitriões nos acolhem. É tempo de parar em si próprio, simplesmente usufruir do tempo, da vida que se faz sentir neste local. O lanche de acolhimento e distribuição das camas na maravilhosa casa para te sentires em família será um delicioso aconchego. Sexta é um momento para desfrutar do local com tempo e espaço, é nesta fase que sentimos – o retiro começou, há uma sensação brutal de tranquilidade, de paz.
- ❖ Antes do jantar, poderemos fazer uma caminhada ao por-do-sol com um cenário perfeito de cortar a respiração e que nos “embala” para o sentimento de plenitude e união, com tudo e com todos, ou simplesmente relaxar e ver o por-do-sol ao pé da piscina, deitados numa cama de rede, no terraço deitado ou sentado num pelo recanto.
- ❖ Após um manjar dos deuses preparado pela chef de alimentação consciente e natural Daniela Ricardo, autora do livro “Viagens da Comida Saudável”, faremos uma pequena apresentação para que o grupo se possa conhecer e conhecer os Anfitriões, iremos unir o grupo para um momento de “auto-avaliação” e fazer um exercício onde se colocará a atenção em mim próprio, nos comportamentos que tenho tido até ali, nos pensamentos, nas formas de estar, essa consciência, permitirá que possamos libertar e trabalhar durante o fim-de-semana, aquilo que precisa ser deixado para trás. Nesse exercício de introspecção e meditação, o grupo será conduzido para definir de forma clara que sonhos, que objetivos têm, que desejam realmente concretizar.

DIA 2 (17 de Setembro / Sábado)

- ❖ Acordamos cedo para acompanhar o nascer do sol e poder experienciar os primeiros raios de luz que nos vão aquecer a alma enquanto fazemos uma prática de yoga e meditação. Esta prática ajudará a focar a mente e acalmar o espírito.
- ❖ De seguida, a mesa do pequeno-almoço cheia de iguarias e com o pão acabado de fazer é um deslumbramento ao olhar e de salivar por mais, esta experiência alimentar é possível pela dedicação e amor da Chef Daniela Ricardo na preparação desta primeira refeição do dia que nos vai nutrir o corpo.
- ❖ Este dia será também dedicado a saber trabalhar a intenção pelo exercício dos 3 P’s (pessoal, presente e futuro) – uma nova forma de comunicar e obter resultados. Vamos **Planear**, sabendo definir o estado actual como sendo o estado desejado. Vamos **Executar** perguntando: que recursos disponho? Que capacidades? Que meios? Que habilidades?
- ❖ Fazemos a nossa pausa para nos deliciarmos com mais um momento rico em sabores, com os cozinhados das nossas Daniela e Vitália, que são de comer e chorar por mais. A seguir ao almoço há tempo para repousar, para aproveitar a piscina, a paisagem, o que cada um sentir e tiver vontade de fazer.

- ❖ A tarde será livre para simplesmente desfrutarmos do prazer de estar num local mágico e de interagirmos com os colegas e assim nos conhecermos melhor. Acompanharemos o por do sol com uma prática de yoga e de relaxamento.
- ❖ Durante este dia haverá tempo para um momento sobre a importância da alimentação consciente e natural, com a chef Daniela Ricardo, que nos poderá dar dicas do alimento como cura, um workshop de alimentação, uma palestra ou o que a sua intuição e criatividade mandar para nos brindar e consciencializar.

DIA 3 (18 de Setembro / Domingo)

- ❖ Acordar com sons da natureza e com os primeiros raios de sol, enquanto agradecemos por tudo o que já experienciamos. Voltamos ao nosso cantinho do céu para mais um pequeno-almoço delicioso e de seguida mergulhamos em mais dinâmicas de desenvolvimento pessoal, começaremos por purificar o corpo com uma meditação em contacto com a água nas mágicas e poderosas ribeiras de Mação.
- ❖ Vamos também explorar os Níveis neurológicos - abrir a consciência, perceber se os meus comportamentos estão de acordo com os meus objectivos ou os meus comportamentos estão de acordo com o que os outros esperam de mim?
Explorar a Identidade - sei quem sou? Estou realmente a assumir quem sou e para onde quero ir?
Trabalhar na linha do tempo - como semear no futuro a concretização dos meus objetivos.
Trabalhar a Ação e estrutura - como começar? Que ação pode já, no momento presente ser iniciada?
Como criar estrutura para caminhar na direção do sonho - criar um plano com o tempo de concretização definido.
- ❖ Fazemos a pausa para renovar o corpo, descansar para de seguida nos deliciarmos com mais um almoço delicioso. O resto da tarde será livre para relaxar e conviver. Será também hora de dizer até já com as partilhas da vivência e das aprendizagens de grupo.
- ❖ Ao final do dia ainda temos tempo para um lanchinho ajantarado de forma a ires mais nutrido em viagem. O fim-de-semana acaba e sentirás que levas um sentimento de magia e de profunda transformação para casa. Quando pensas que tudo já aconteceu, a chegada a casa mostra como relaxaste e ganhaste uma nova vida.

PROGRAMA Casa dos Sonhos



“A magia de Sonhar” 16, 17 e 18 Setembro 2016

INCLUI

- ❖ Acordar com sons da natureza e com os primeiros raios de sol, enquanto desfrutamos de um local mágico e puro que nos renovará as energias e deixará marcas.
- ❖ Caminhadas, mergulhos, partilhas, experiências e vivências inesquecíveis.
- ❖ 1 Facilitadora de uma Dieta Espiritual([Rute Caldeira](#))
- ❖ 1 viajante experiente ([Luis Baião](#))
- ❖ 1 Facilitadora de Alimentação Natural ([Daniela Ricardo](#))
- ❖ 2 chef de cozinha de alimentação natural ([Daniela Ricardo](#) e a [mãe Vitália](#))
- ❖ 1 Hortelão para nos fornecer e explicar as maravilhas da natureza ([António](#))
- ❖ 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 comum, sala de cinema e muito mais.
- ❖ Actividades do programa
- ❖ 2 noites de alojamento em 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.

DATAS

Início – 16 de Setembro, Sexta-feira à tarde.

Final – 18 de Setembro, Domingo final do dia.

MIMINHOS SEMPRE PRESENTES

- ❖ Relaxamento, yoga
- ❖ Momento de reflexão e gratidão do dia partilhado por todos os presentes
- ❖ Nascer do SOL e pôr-do-sol na imensidão da aldeia nas alturas do cume, assim tenhas vontade.
- ❖ Tertúlias, filmes
- ❖ Observação das estrelas
- ❖ Sestas em redes de pano e tufos de relva
- ❖ 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.
- ❖ Reaprender a Alimentação Natural com aBiofamily.
- ❖ Participação na vida quotidiana das gentes.
- ❖ Durante esta viagem seremos convidados a contactar o nosso Ser de Energia, a nossa essência.
- ❖ Serão feitos alguns briefings de forma a esclarecer cada dia, espaço para o fluir da intuição.
- ❖ Caminhar na natureza de forma a sentires ser integrante dela

Muito Obrigado por todo o carinho!



By Travel Mafra – Viagens e Turismo
RNAVT: 4747

Apoio Técnico: **Zen family | aBiofamily**

www.zenfamily.org | Telm: (+351) 917338612 | contacto@zenfamily.org

| Telm: (+351) 968779917 apromotoradefelicidade@zenfamily.org

PROGRAMA Casa dos Sonhos



"A magia de Sonhar" 16, 17 e 18 Setembro 2016

CONDIÇÕES GERAIS

- 1- Data do evento: 16, 17 e 18 de Setembro 2016.
- 2- O número de mínimo de participantes é de 8 pessoas e máximo de 15. Não sendo possível reunir um mínimo de participantes, a organização reserva o direito de o cancelar.
- 3- A inscrição só terá validade depois de preenchida e assinada e acompanhada de 98 sorrisos de inscrição. O restante valor de 100 sorrisos deverá ser pago no início 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 Eco-familiar, escolhida 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 (pelo participante desistente) será devolvido o pagamento efectuado na totalidade, no caso de não ser preenchida não será devolvido qualquer valor.
- 8- Todos são responsáveis pelo seu corpo e pela sua mente assim como pelos seus actos, pelo que devem respeitar a energia de grupo e os hábitos dos locais.
- 9- O investimento total desta "viagem" será apenas de 198 sorrisos.

LOCAL

Casa dos Sonhos – Casa Eco-familiar no centro do País, concelho de Abrantes.

INVESTIMENTO

198 Sorrisos *Nota* Por experiência própria esgota muito rápido. Apanha o teu lugar.*

INSCRIÇÕES

Emails: apromotoradefelicidade@zenfamily.org / contacto@zenfamily.org

Tlm: Sónia Ribeiro – 96 877 99 17

DATA E HORÁRIO

Entrada dia 16 de Setembro a partir das 14h e saída a 18 de Setembro a partir das 18h

NUMERO MÁXIMO DE PARTICIPANTES 15



By Travel Mafra – Viagens e Turismo
RNAVT: 4747

Apoio Técnico: **Zen family | aBiofamily**

www.zenfamily.org | Tlm: (+351) 917338612 | contacto@zenfamily.org

| Tlm: (+351) 968779917 apromotoradefelicidade@zenfamily.org

FACILITADORES DA ACTIVIDADE

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 também a ser feirante assíduo na feira da ladra 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 inicio 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 **aBiofamily** 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 - renovando os seus votos em vários pontos mágicos do planeta. Hoje é guia turístico no Peru, Índia, Nepal, Butão, Cambodja, Vietname, Namíbia, Argentina, Brasil, desenvolve palestras de motivação pessoal ajudando outros a superar as adversidades da vida e Retiros no próprio Eco-turismo familiar – a Casa dos Sonhos, com os mais diversos temas e facilitadores.

“Mais do que dizes é o que tu fazes! Uma acção vale mais do que mil palavras.” – Luís Baião

PROGRAMA Casa dos Sonhos

"A magia de Sonhar" 16, 17 e 18 Setembro 2016



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.

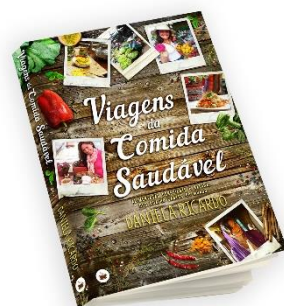
Hoje abraça um novo projecto a aBiofamily juntamente com o Luís Baião, que visa não só divulgar a Culinária Natural com base na filosofia macrobiótica, como levar todos os que os acompanham a sonhar e iniciarem viagens primeiro dentro deles mesmos e depois quem sabe, pelo Mundo.

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."

Autora do livro "Viagens da comida saudável" que tem despertado consciências para a importância da alimentação saudável e natural.



By Travel Mafra – Viagens e Turismo
RNAVT: 4747

Apoio Técnico: **Zen family | aBiofamily**

www.zenfamily.org | Tlm: (+351) 917338612 | contacto@zenfamily.org

| Tlm: (+351) 968779917 apromotoradefelicidade@zenfamily.org

"A magia de Sonhar" 16, 17 e 18 Setembro 2016

Rute Caldeira – Uma Yoguini do corpo e da alma



Sou a Rute, tenho 32 anos e sinto que tenho vinte, o meu espírito não envelhece, pelo contrário ele vai rejuvenescendo ao ponto de por vezes me sentir uma criança que não tem medo de brincar, de se emocionar, de amar.

Sou completamente apaixonada pela vida! Vivos os meus sonhos ao máximo e a minha maior preocupação é não deixar nada por viver. Costumo dizer ao medo que o que me assusta é deixar que ele me vença por isso ele nunca leva a melhor.

Aos 20 anos quando a saúde me faltou percebi que "vestia a energia do lado do avesso", percebi que a vida é demasiado preciosa e de repente fez-se luz. Mudei a minha alimentação, mudei estilo de vida, larguei o stress e substitui-o pela paz, larguei o medo e substitui pela coragem, larguei os "ses" e passei a arriscar. Resultado - sou feliz e sou livre.

Essa descoberta levou-me para um mundo mágico onde tive acesso à verdadeira sabedoria da alma, uma sabedoria infinita que me faz sentir o mesmo que Sócrates "só sei que nada sei". Por essa razão não me canso de aprender, dou por mim em constantes formações que me ajudam a crescer e em simultâneo a acompanhar com total dedicação, empenho e amor quem precisa de encontrar o caminho, quem precisa de se sentir livre, feliz.

Mergulhei no mundo da magia das mãos através do Reiki, aprofundei o conhecimento do espírito através da aprendizagem da leitura da aura, quis acompanhar a força da energia através da Cura Reconectiva® e da Reconexão®, não resisti ao maravilhoso e transformador poder do Yoga e por isso formei-me como instrutora, e como para mim o conhecimento nunca ocupa lugar decidi guiar" na direcção do caminho das Índias onde aprendi exercícios de Tânta (segundo a sabedoria Tibetana e sabedoria Hindu), integrei uma formação intensa no Parmath Niketan que explora técnicas que ajudam o ser humano a encontrar paz no meio do caos.

Depois deste profundo mergulho espiritual desenvolvi o Programa Uma Dieta Espiritual que ajuda a pessoa a tomar consciência dos meus pensamentos, que se reflectem nas suas acções e que posteriormente se reflectem nos seus resultados.

Em 2016 editei o meu primeiro livro "Liberta-te de Pensamentos Tóxicos" que tem sido muito bem aceite pelo público, e está a ser um enorme sucesso e mais uma forma de ajudar as pessoas.

Sou feliz e essa felicidade é uma gigante motivação para espalhar o amor pelo mundo.

