

PROGRAMA Retiro com Alma

“Expansão da Consciência” - 26, 27 e 28 Maio 2017



*A VIDA É FEITA DE ESCOLHAS, A MUDANÇA
CONSTRÓI-SE A PARTIR DO AMOR E NUNCA A PARTIR
DO MEDO!*

A Casa dos Sonhos e a Zen family na nova época de retiros e actividades de 2017, tem como novidade os **Retiros com Alma**, no qual se integra também este com a **Rute Caldeira – Expansão da Consciência**.

A Zen Family, através do olhar do nosso aventureiro - Luís Baião -nascido em Sintra, mas que desde criança explora o nosso Portugal, abre a porta da sua casa de família - a Casa dos Sonhos. Uma casa eco-familiar fantástica, com horta biológica, piscina ecológica, onde impera a preocupação ambiental e pessoal em todas as escolhas que fazem, para que a magia aconteça dentro de cada um.



ByTravel 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 Retiro com Alma

“Expansão da Consciência” - 26, 27 e 28 Maio 2017



Esta proposta é única e irrepetível! Nestes 3 dias, vamos entrar numa casa especial, viver como uma família, com facilitadores fantásticos que nos ajudarão nas diversas dimensões do nosso ser. Aviso desde já que a sensação é única, intensa e transformadora.

Mas o que é um Retiro?

Um retiro é um momento em que nos desligamos do mundo exterior e nos conectamos connosco mesmo, onde temos tempo e espaço para nos ligarmos às nossas emoções, aos nossos desafios, aos nossos potenciais, ao passado que precisamos de libertar para sermos mais inteiros, para vivermos felizes e plenos, conhecendo e reconhecendo o nosso valor, sabendo que somos únicos e que essa unicidade precisa, antes de mais de ser reconhecida por nós, para ser depois reconhecida pelos outros.

A proposta para estes dias é LIBERTAR! Vamos trabalhar vários tipos de meditação – este retiro tem o objetivo de ensinar técnicas de relaxamento, descontração e controlo emocional, para que a pessoa perceba que pode levar para casa ferramentas que ajudam na estabilidade emocional, equilíbrio físico, saúde mental e física. Todos os exercícios terão o objetivo de levar a pessoa a conhecer o seu corpo, a aprofundar a sua ligação consigo mesmo, e também a aprender como a felicidade está dependente dos nossos estados mentais – formas de pensamento. Assim sendo, as aulas de Yoga (para iniciantes, adaptada a todas as necessidades), de pranayama (respiração) e meditação serão a base deste retiro. Será um tempo para a pessoa se recolher em si mesma, para renascer, renovar e revitalizar.

Somos cidadãos de dois mundos – o Mundo Exterior e o Mundo Interior, mas nem sempre sabemos atravessar a ponte para entrar no nosso mundo interior e observar o que se encontra nele – o que precisamos ouvir? O que precisamos observar? O que precisamos conhecer? Esta é a proposta deste retiro – conheceres, contemplanças e apreciases o teu mundo interior, sabendo que ele é a porta de entrada para a felicidade, plenitude e amor.

Na Casa dos Sonhos, situada na aldeia Casas da Ribeira estarão presentes, como a é apanágio destes retiros a **Zen Family**, com o criador destes projectos o **Luís Baião**, a **aBiofamily**, com a **Daniela Ricardo** e a alimentação consciente e natural. Assim como, temos o cuidado de toda a alimentação ser 100% biológica, consciente e natural pelo cuidado da aBiofamily, que também em parceria com a **Organii Bio** escolhe e disponibiliza todos os produtos de higiene e cosméticos orgânicos e ecológicos e com a **Chanson** melhora a qualidade da água que bebemos e cozinhamos, através do seu filtro a purifica e torna alcalina ionizada e antioxidante.

Todos estes ingredientes são importantes e juntos tornam este retiro ainda mais especial, pois esta equipa acrescenta magia às vivências, ao mundo de cores, odores e sabores, para que esta estadia seja



ByTravel 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 Retiro com Alma

“Expansão da Consciência” - 26, 27 e 28 Maio 2017



uma experiência única e muito enriquecedora. Para não falar do local, a magnífica casa eco-familiar no Centro do Pais, em perfeita união com a terra e o céu.

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 meditativas, brincadeiras que nos farão sentir novamente crianças, adolescentes que não têm medo de se expressar, de partilhar...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 consciente e natural, meditação, descobrir o corpo, sentir Ser, reaprender a cozinhar e descobrir o poder que os alimentos encerram dentro de si, entre muitas mais actividades.

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

Entrega-te!

É tempo de mudança!

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

É tempo de AMAR!



ByTravel 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

PROGRAMA Retiro com Alma

“Expansão da Consciência” - 26, 27 e 28 Maio 2017



DIA 1 (26 de Maio / 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. O lanche de acolhimento e distribuição das camas na maravilhosa casa para nos sentirmos 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 e paz.
- ❖ Ainda antes do jantar teremos palestra sobre Alimentação Consciente e Natural, para perceber a importância de nutrir também o nosso corpo, o nosso templo, com a fantástica Daniela Ricardo - Chef, Professora e Consultora.
- ❖ O jantar aBiofamily pelas mãos da Daniela Ricardo, com a preciosa ajuda da mãe Vitália será feito a preceito, 100% natural, 100% biológico, 100% festivo e fará saltitar as nossas papilas gustativas de contentamento.
- ❖ Mais tarde faremos uma pequena apresentação para que o grupo se possa conhecer e conhecer todos os facilitadores.

DIA 2 (27 de Maio / Sábado)

- ❖ Acordamos cedo para acompanhar o nascer do sol e poder experienciar os primeiros raios de luz que nos aquecerão a alma enquanto fazemos uma caminhada em silêncio. Essa caminhada levar-nos-á a um espaço no meio da natureza que se tornará o palco perfeito para uma meditação.
- ❖ No regresso, a mesa do pequeno-almoço cheia de iguarias e com o pão acabado de fazer é um deslumbramento ao olhar e que nos fará crescer água na boca. Este pão é todo cozido no forno a lenha. Os mais madrugadores poderão ver a ser feito no nosso forno. Nada melhor que sentir a tradição logo no nosso pequeno-almoço.
- ❖ A seguir ao pequeno-almoço mergulhamos na **Meditação No-Dimension de Osho**: perdermos no tempo e no espaço através da fusão com o todo. Uma meditação que nos retira do “espaço mente”, nos leva a viajar pelo corpo, e nessa viagem as tensões vão saindo, os pensamentos vão reduzindo e fica a leveza de quem se entrega à aprendizagem de saber viver o momento. Seguido de um momento de partilha e introspecção.
- ❖ Depois de alimentar a alma é tempo de alimentar o corpo. Almoçamos todos juntos e após haverá tempo para repousar, aproveitar a piscina, a paisagem, o que cada um sentir e tiver vontade de fazer.
- ❖ Mais para o meio do dia somos presenteados com **Movimento Autêntico** – Trabalhar a pares de forma a observar o nosso eu no outro e, o eu do outro em mim. É um trabalho que nos ajuda a



ByTravel 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 Retiro com Alma

“Expansão da Consciência” - 26, 27 e 28 Maio 2017



sair da zona de conforto, nos ajuda a combater inseguranças e a libertar emoções que possam estar acumuladas, sem que tenhamos consciência disso.

- ❖ **Mandala Meditation** – trabalhar com o corpo energético e perceber como ao conhecer partes subtis do eu, nos podemos tornar mais calmos, conscientes e amorosos.
- ❖ Após é tempo de relaxar, partilhar e integrar.
- ❖ Depois de jantar, iremos ser brindados pelas estrelas que iluminarão os nossos corpos. Será um momento de leveza e expansão, seguido do momento de recolher e dar descanso à alma.

DIA 3 (28 de Maio / Domingo)

- ❖ Acordar com sons da natureza e com os primeiros raios de sol, enquanto desfrutamos de uma aula de yoga no jardim, seguida de uma meditação em silêncio.
- ❖ Voltamos ao nosso cantinho para mais um pequeno-almoço delicioso.
- ❖ A seguir é tempo de **Meditação da Celebração** – A vida é uma bênção, há que reconhecer essa bênção e trazê-la para o nosso dia-a-dia. Depois é tempo de partilha e vivências, onde tudo pode acontecer.
- ❖ O almoço será um bálsamo para o corpo e um deleite para as papilas gustativas.
- ❖ Durante a tarde ainda haverá tempo para alguns Exercícios: Trabalhar na Linha do Tempo
- ❖ Ao final do dia ainda temos tempo para um lanche ajantarado de forma a irmos mais nutridos em viagem. O fim-de-semana acaba e sentiremos que levamos um sentimento de magia e de profunda transformação para casa. Quando pensamos que tudo já aconteceu, a chegada a casa de cada um de nós mostra como relaxamos e ganhamos uma nova vida.

Nota: Todos os exercícios que serão feitos no Seminário têm por base a PNL (programação Neuro Lúnguística), e as formações ligadas ao yoga e meditação.

INCLUI

- ❖ Acordar com sons da natureza e com os primeiros raios de sol. Experimentar e sentir a natureza.
- ❖ 1 Viajante experiente para nos fazer sonhar e inspirar (Luís Baião)
- ❖ 1 Facilitadora de Alimentação Consciente e Natural (Daniela Ricardo)
- ❖ 1 Facilitadora de Desenvolvimento Espiritual (Rute Caldeira)
- ❖ 2 chef de cozinha de alimentação consciente e natural (Daniela Ricardo e a mãe Vitália Baião)
- ❖ 1 Hortelão e curioso da vida para nos fornecer e explicar as maravilhas da natureza (António Baião)



ByTravel 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 Retiro com Alma

“Expansão da Consciência” - 26, 27 e 28 Maio 2017



- ❖ Alimentação completa, no dia 1 (lanche e Ceia), dia 2 (PA, Almoço e Jantar), dia 3 (P.A, Almoço e Lanche ajantarado), 100% biológico, 100% natural com todas as bebidas incluídas não alcoólicas.
- ❖ 3 WC disponíveis.
- ❖ Piscina ecológica com água ionizada, filtros nos chuveiros para que o banho seja mais puro e mais poupador de água, filtro águaChanson para que a água que consumimos seja alcalina ionizada antioxidante, Produtos de higiene e cosmética orgânicos aconselhados pela Organii Bio, 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 partilhados, chill out e glamping. 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 - 26 de Maio de 2017 - Sexta-feira à tarde.

Final - 28 de Maio de 2017 - Domingo final do dia.

MIMINHOS SEMPRE PRESENTES

- ❖ Relaxamento
- ❖ Leitura e reflexão do pensamento do dia do Mestre Omraam Mikhaél Aïvanhov.
- ❖ Nascer do SOL e pôr-do-sol na imensidão da aldeia nas alturas do cume, assim tenhamos vontade.
- ❖ Tertúlias
- ❖ Observação das estrelas
- ❖ Rir e outras Paródias
- ❖ Sestas em redes de pano e tufos de relva
- ❖ Mergulho nas cascatas de águas cristalinas das nascentes que circundam a aldeia.
- ❖ Sentir a nossa piscina ecológica ionizada.
- ❖ Reaprender a comer em integração com a natureza.
- ❖ Participação na vida quotidiana das gentes.
- ❖ Briefings esclarecedores de cada dia.
- ❖ Espaço para fluir da intuição.
- ❖ Palestras e Workshops
- ❖ Filmes
- ❖ Caminhadas na natureza
- ❖ Sentir e Ser Natureza

Muito Obrigado por todo o carinho!



ByTravel 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 Retiro com Alma

“Expansão da Consciência” - 26, 27 e 28 Maio 2017



CONDIÇÕES GERAIS

- 1- Data do evento: 26, 27 e 28 de Maio 2017.
- 2- O número de mínimo de participantes é de 8 pessoas e máximo de 14. 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 90 sorrisos de inscrição. O restante valor de 130 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 de família, uma casa eco-familiar escolhido pela organização com as condições necessárias. Os quartos são de várias tipologias. Os WC são partilhados.
- 6- Sempre que existam razões justificadas a organização poderá alterar a ordem do programa, 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 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 deste Retiro com Alma será apenas de 220 sorrisos.

LOCAL

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

INVESTIMENTO

220 Sorrisos

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

INSCRIÇÕES

Emails: apromotoradefelicidade@zenfamily.org

Tlm: Sónia Ribeiro – 96 877 99 17

DATA E HORÁRIO

Dia 26 de Maio a partir das 14h com saída a 28 de Maio a partir das 18h

NÚMERO MÁXIMO DE PARTICIPANTES

15



ByTravel 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

PROGRAMA Retiro com Alma

“Expansão da Consciência” - 26, 27 e 28 Maio 2017



FACILITADORES DA ACTIVIDADE

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.

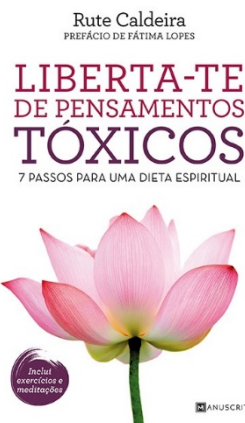
Essa descoberta levou-me para um mundo mágico onde tive acesso à verdadeira sabedoria da alma, uma sabedoria infinita que me faz sentir o mesmo que Sócrates "só sei que nada sei". Por essa razão não me canso de aprender, dou por mim em constantes formações que me ajudam a crescer e em simultâneo a acompanhar 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 Tântra (segundo a sabedoria Tibetana e sabedoria Hindu), integrei uma formação intensa no ParmathNiketan 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.



ByTravel 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 Retiro com Alma

“Expansão da Consciência” - 26, 27 e 28 Maio 2017



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 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, fengshui, culinária, macrobiótica e muito mais. Casou-se, e divorciou-se. Criou a **Zenfamily** 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 na própria casa Eco-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



ByTravel 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 Retiro com Alma

“Expansão da Consciência” - 26, 27 e 28 Maio 2017



Daniela Ricardo – Consciencializadora Alimentar



ByTravel 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 Retiro com Alma

“Expansão da Consciência” - 26, 27 e 28 Maio 2017



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 WellnessClinic" (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.

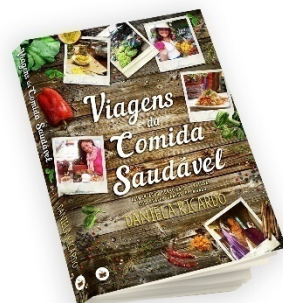
Hoje abraça um novo projecto a aBiofamily juntamente com o Luís Baião, que visa não só divulgar a Culinária Natural com base na filosofia macrobiótica, como levar todos os que os acompanham a sonhar e iniciarem viagens primeiro dentro deles mesmos e depois quem sabe, pelo Mundo.

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.



ByTravel 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