

PROGRAMA Retiro com Alma

"Transformação do Ser" - 7, 8 e 9 Abril 2017



Tu és Ser! Ser é poder!

Vem partilhar sensações, cheiros, paisagens, palavras, sorrisos. Descobrir formas de estar, ser e viver nas multidimensões que somos. Construir momentos cheios de intensidade, que sentidos e vividos ao segundo marcam a história de uma vida!

A Casa dos Sonhos e a Zen family abrem a nova época de retiros e actividades de 2017 com o Retiro com alma – Transformação do SER.

Daniela Ricardo, Rute Caldeira, Nuno Cunha, Vasco Daniel, José Guerra, Sónia Ribeiro e Luís Baião com a sua **Zen family**, criam um retiro para despertar almas, arrebatam corações, provocar sorrisos e assim como choro de alegria, a alegria de quem se sente vivo, de quem não aguenta a gigante emoção que bate dentro do seu ser. A alegria de perceber que somos muito mais do que percebemos.

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



“Transformação do Ser” - 7, 8 e 9 Abril 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.

As Transformações do Ser é um tema muito vasto e que servirá de mote neste fim-de-semana único, que tem também como objectivo apresentar alguns dos nossos facilitadores e parcerias que desenvolvem trabalho para harmonizar as diferentes dimensões que possuímos.

O nosso Ser possui vários corpos: o físico, o emocional, o espiritual e o mental. Todos eles devem ser nutridos e cuidados para que vibremos em pleno.

Os nossos quatro corpos são partes de um todo, que não devem ser vista separadas. Complementam-se formando aquilo a que chamamos “eu”, complementam-se formando cada um de nós. Assim devemos nutrir esse todo com respeito e amor, não descurando nenhuma das partes.

Desta forma surgiu este retiro, que tem como objectivo equilibrar todos os nossos corpos, fornecer ferramentas que lhes permitam estar em equilíbrio sempre e saber que escolhas fazer nas diferentes áreas das nossas vidas.

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. Mas como queremos sempre chegar mais longe convidamos o **Nuno Cunha** com ao som a vibração, a **Rute Caldeira** com o poder da meditação, o **Vasco Daniel** com as práticas Daoístas, o **José Guerra** com a Fotografia com Alma e a **Sónia Ribeiro** com o Coaching transformacional. Mas como só com actividades o cuidado a todas as dimensões do nosso ser ficava incompleto 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.

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 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



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



“Transformação do Ser” - 7, 8 e 9 Abril 2017

têm medo de se expressar, de partilhar...tudo poderá acontecer. Teremos a oportunidade de relaxar e descontrair, 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.

Além de viajar para outro local de Portugal, o que já por si nos deixam mais ricos, existe aqui a oportunidade de sentir como o nosso País é uma bênção. Viagens, conhecimento e experiências são as únicas coisas que nos enriquecem sempre e cada vez mais.

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

A vida é feita de experiências, de escolhas, de vivências! Vive como se não houvesse amanhã. Não colecções coisas, coleciona 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 | Telm: (+351) 917338612 | contacto@zenfamily.org

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

DIA 1 (7 de Abril / 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 uma conversa com o nosso fantástico fotógrafo com alma, que nos inspirará a olhar o mundo de outra forma e a eternizar momentos.
- ❖ 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 (8 de Abril / 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 sentiremos o corpo através de uma prática Daoísta com o experiente Vasco Daniel.
- ❖ 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 no Workshop de Iniciação à Alimentação Consciente e Natural. Um workshop teórico-prático, onde poderemos colocar as mãos na massa e perceber que a alimentação é muito mais do que apenas ingerir algo. Todos juntos prepararemos o nosso magnífico almoço com a ajuda da experiente Professora e Chef de Alimentação Consciente e Natural Daniela Ricardo.
- ❖ A seguir ao almoço haverá tempo para repousar, aproveitar a piscina, a paisagem, o que cada um sentir e tiver vontade de fazer.
- ❖ Mais para o final do dia somos presenteados com um Workshop com a Sónia Ribeiro para abrir as portas à transformação em nós através do coaching.

- ❖ Depois de jantar, iremos ser brindados pelas estrelas que iluminarão os nossos corpos deitados, enquanto faremos um momento de introspecção num concerto meditativo com Taças e Gongos orientado pelo experiente terapeuta Nuno Cunha.

DIA 3 (9 de Abril / Domingo)

- ❖ Acordar com sons da natureza e com os primeiros raios de sol, enquanto desfrutamos de mais uma caminhada para descobrir as muitas surpresas que esta terra tem para nos oferecer. Integrados no meio da Natureza é tempo de uma meditação transformadora com a especialista em desenvolvimento espiritual, a Rute Caldeira, num cenário perfeito e que nos "embala" para o sentimento de plenitude e união com tudo e com todos.
- ❖ Voltamos ao nosso cantinho do céu para mais um pequeno-almoço delicioso.
- ❖ A seguir é tempo de integrar todo este conhecimento que nos chegam, que nos invadem. A actividade será surpresa e pode acontecer a qualquer momento pelas mãos experientes do nosso viajante Luís Baião, que através das suas actividades e viagens já transformou e impulsionou a vida de muitos seres. O Luís ao longo de todo o retiro poderá ter vários momentos de actividade connosco, para nos ajudar a integrar tudo o que estamos a viver, às vezes de uma forma quase invisível, outras com grande alvoroço. Serão sempre uma surpresa!
- ❖ Depois do almoço é tempo de partilha e vivências, onde tudo pode acontecer.
- ❖ 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.

PROGRAMA Retiro com Alma

"Transformação do Ser" - 7, 8 e 9 Abril 2017



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)
- ❖ 1 Facilitadora de Coaching Transformacional (Sónia Ribeiro)
- ❖ 1 Facilitador de Terapia de Som e Vibracional (Nuno Cunha)
- ❖ 1 Facilitador de Práticas Daoísta (Vasco Daniel)
- ❖ 1 Fotógrafo com Alma (José Guerra)
- ❖ 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)
- ❖ 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 - 7 de Abril de 2017 - Sexta-feira à tarde.

Final - 9 de Abril de 2017 - Domingo final do dia.

MIMINHOS SEMPRE PRESENTES

- ❖ Relaxamento
- ❖ 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 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.



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



"Transformação do Ser" - 7, 8 e 9 Abril 2017

- ❖ Reaprender a 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!

CONDIÇÕES GERAIS

- 1- Data do evento: 7, 8 e 9 de Abril 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 78 sorrisos de inscrição. O restante valor de 120 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 198 sorrisos.



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

"Transformação do Ser" - 7, 8 e 9 Abril 2017



LOCAL

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

INVESTIMENTO

198Sorrisos

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 7 de Abril a partir das 14h com saída a 9 de Abril a partir das 18h

NÚMERO MÁXIMO DE PARTICIPANTES

15

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 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

Daniela Ricardo – Consciencializadora Alimentar



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

PROGRAMA Retiro com Alma



"Transformação do Ser" - 7, 8 e 9 Abril 2017

projectos como IDEALNATURAL - um projeto de Alimentação e Consultoria Macrobiótica e a delegação do Instituto Macrobiótico de Portugal no Porto.

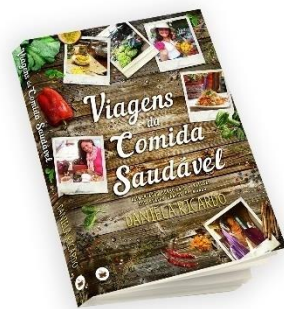
Hoje abraça um novo projecto a [aBiofamily](#) juntamente com o Luís Baião, que visa não só divulgar a Culinária Natural com base na filosofia macrobiótica, como levar todos os que os acompanham a sonhar e iniciarem viagens primeiro dentro deles mesmos e depois quem sabe, pelo Mundo.

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.



Rute Caldeira – Uma Yogui 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 substituí-o pela paz, larguei o medo e substituí 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



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



“Transformação do Ser” - 7, 8 e 9 Abril 2017

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 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.

Sónia Ribeiro – Treinadora da Transformação



Sou Coach na área da Transformação e do Bem-Estar. Tenho formação em várias áreas distintas dentro do universo do conhecimento do ser humano enquanto pessoa. Sou ainda Parceira num projecto ligado a eventos, retiros e viagens na área Inspiracional.

Era uma vez uma menina, uma menina frágil, tímida, pequena em tudo desde o tamanho até aos desejos e aspirações; não há mal nenhum nisso, era suficiente - julgava ela! Cresceu no campo, na natureza, nunca foi “popular”, os amigos eram poucos.

Até aos trinta e poucos, viveu a vida “social e inconscientemente imposta”, viveu os papéis de esposa, mãe, filha, empregada, mulher. depois despertou e descobriu! Descobriu pessoas inspiradoras e descobriu-se a si. A paixão pelo desenvolvimento pessoal e a vontade de ajudar as pessoas levou-a a fazer formação em Coaching e depois em Coaching Transformacional e Eneagrama.

Esta sou eu, a Sónia Ribeiro, a Coach Transformacional e Promotora de Felicidade, e vivo AGORA a vida que sempre desejei viver!



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

"Transformação do Ser" - 7, 8 e 9 Abril 2017



Nuno Cunha – Alquimista vibracional



Nuno Cunha, natural de Oliveira de Azeméis, amante da natureza no seu estado mais puro. É nela também que se inspira para levar a cabo o seu trabalho, o seu amor na ajuda ao próximo e desenvolver, partilhando o seu vasto conhecimento em áreas tão diversas que o levaram também a um trabalho de aconselhamento de vida.

Com todos os benefícios da sua ligação à Natureza e tudo o que essa comunhão e esse processo acabam

por trazer à sua vida, à sua experiência, Nuno tem valências enquanto:

Facilitador e terapeuta de massagem com taças de som, segundo o método Peter Hess, Facilitador e terapeuta de Reiki, Facilitador de Biodanza, Life Coach, HayTeacher, Medicina Tradicional Chinesa, Hado instrutor – Massaro Emoto, Líder Yoga do Riso, Cristaloterapia, Radiestesia, PNL, Meditação.

Tudo isto, todas estas as suas áreas de trabalho têm o objectivo comum de ajudar o ser humano a conhecer o seu interior, a aprender a amar-se, a trabalhar o desenvolvimento da sua consciência, para assim trazer á superfície e desfrutar a sua verdadeira essência.

Vasco Daniel – Alquimista



Escrever sobre nós é um desafio e tanto... Cada palavra ou definição, parece quase nada. Apontamos os feitos ou o feitio? As experiências ou as formações? Aquilo que nos consideramos bons ou as vulnerabilidades que insistimos em manter na sombra? Poderia descrever o que gosto e o que não gosto e ainda assim seria como olhar o dedo que aponta o sol. Já trabalhei e estudei de quase tudo. Tanto de gravata como pé descalço. Desafio-me constantemente a sair da zona do conforto e tenho

vivido experiências generosas que vão do topo da montanha às profundezas do deserto. Ao explorar ali descobri-me aqui, caindo em mim encontro-o a si e através deste movimento na relação, entendo o nós. Acredito que tudo aquilo a que me dedico interliga-se com tudo aquilo a que me dedico. Que o impossível é resultado da incapacidade de ver o possível e por isso se algo me parece impossível, experimento. Acredito que é possível materializar sonhos se nestes nos empenharmos bem acordados e com a ajuda de outros sonhadores.

José Alexandre Guerra – Fotógrafo com Alma



Fotógrafo profissional Especial... usa a Alma como lente... o Coração como botão... o Amor e a Paixão como um impulso de eternizar um momento perpetuando significado e beleza em cada fotografia! Segundo o próprio começa cada dia com uma meditação, a sua higiene mental diária, que lhe permite ter os horizontes mais amplos e ver com um novo olhar "paisagens" que até lhe são familiares. Só estes ingredientes por si só já tornam o zé fantástico. Mas ele é muito mais do que isto.

A paixão pela fotografia nasceu em 2002 numa viagem que realizou a Marrocos com o Luís Baião, ao Deserto do Sonhos. Na altura a sua actividade profissional nada tinha a ver com fotografia, mas a viagem revelou essa sua magia com a fotografia. Tendo ficado conhecido, nessa viagem, como o "Rolito" (pois gastou mais de 30 rolos).

Paixão, emoção e imaginação estendem os horizontes da fotografia, não a limitando a um simples disparar de botão. Nasceu da reportagem e cresceu na reportagem captando a espontaneidade e naturalidade. O seu projecto pessoal – A Pigmenta – que nasceu de um encontro entre dois desconhecidos que de imediato se identificaram na forma como sentiam e viviam a fotografia.

Privilegia o informal e procura o autêntico, o genuíno. A receptividade a este estilo é um facto em consolidação crescente e a procura aproxima-se cada vez mais do trabalho que oferece. Quer continuar a progredir e por isso explora e aposta noutras áreas do trabalho fotográfico como a "Fotografia com Alma" – um novo projecto Pigmenta em parceria com a Zen Family, que têm como cenário as diversas viagens que a Zen family realiza por este mundo fora. A fotografia com alma nasceu do reencontro de dois grandes amigos, o José Guerra e o Luís Baião. Desde esse reencontro surgiu os books com alma, fotografia com alma em viagem, retiros com alma, e a fotografia do novo livro da Daniela Ricardo e sabe-se lá o que mais poderá surgir.