

## Viagens da Comida Saudável



*Atreve-te a ser diferente! Alimenta-te de uma forma Consciente!*

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

**Daniela Ricardo** e **Ana Galvão** em parceria com a **Zen family**, que gosta de viajar para fora conhecendo outros mundos e outras culturas, mas que nunca esquece o que tem dentro de portas, criaram um encontro para despertar consciências, para arrebatam corações, para provocar sorrisos e também choros de alegria. A alegria de quem se sente vivo, de quem está consciente do seu poder e do poder das suas escolhas. 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 fantástica, com horta Biológica para que a magia aconteça dentro de cada um.

Esta proposta é especial! Nestes 3 dias, vamos entrar numa casa muito especial, viver como uma família, e devo avisar que a sensação é única, intensa e transformadora.



# PROGRAMA

Casa dos Sonhos – “Viagens da Comida Saudável”

29, 30 e 31 de Julho 2016



**Viagens da Comida Saudável** é o tema para este fim-de-semana único, repleto de consciência alimentar e de amor, que nos fará viajar por destinos dos quatro cantos do mundo!

Quando nos alimentamos, o nosso corpo absorve os elementos que lhes são úteis e procura desembaraçar-se daqueles que lhe são estranhos ou nocivos. Assim a alimentação deve ser entendida como tudo o que o nosso corpo absorve, seja através da comida, seja através dos pensamentos e emoções. A questão é que nem sempre estamos conscientes disto. Não percebemos que por vezes o nosso organismo nem sempre está em condições de fazer a discriminação do que é benéfico ou não, por estar demasiado sobrecarregado, ou por os “alimentos” possuírem demasiadas impurezas. Assim nem sempre temos consciência do efeito que a alimentação pode ter na nossa saúde física, mental e espiritual.

Este retiro tem como objectivo consciencializar acerca da importância da alimentação. Tudo o que ingerimos fará parte de nós, de alguma forma e por esse motivo devemos estar conscientes das escolhas que fazemos no nosso dia-a-dia e saber quais as implicações que essas escolhas têm na nossa vida e na vida dos que nos rodeiam.

A **Daniela Ricardo** através da sua experiência como enfermeira, viajante, professora e consultora de alimentação natural ensinar-nos-á quais os preceitos de uma alimentação consciente e natural, do impacto dos alimentos no nosso corpo, a importância da qualidade dos alimentos e do poder que este encerram em si, com sabores dos quatro cantos do mundo. Levando-nos numa viagem gastronómica, mas sempre com produtos locais, sazonais, biológicos.

A **Ana Galvão** partilhará a sua experiência e dicas de como fazer no dia-a-dia para ter uma alimentação rica, equilibrada, consciente e que nos nutre completamente. A sua experiência enquanto mulher, mãe que assume o papel de nutridora em consciência e blogger que tem milhares de seguidores na busca de uma alimentação mais natural.

O **Luis Baião** levar-nos-á a viajar pelas inúmeras histórias que conta e pelos recantos deste belo local que nos revelará.

Nós fazemos parte de um todo, que não se restringe ao nosso corpo, à nossa família, mas sim que expande por todo o planeta. As escolhas que fazemos hoje, têm implicações em todos eles. No campo alimentar é urgente aprender e atrever-nos a ser diferentes. É urgente alimentarmo-nos de uma forma consciente.





# PROGRAMA

Casa dos Sonhos – “Viagens da Comida Saudável”

29, 30 e 31 de Julho 2016



Este retiro surgiu com esse propósito. O foco será a comida, mas afectará todos os outros campos das nossas vidas. Tudo está interligado.

Na Casa dos Sonhos, situada na aldeia das casas da ribeira vai estar presente a 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 da magnífica casa de campo no Centro do País, 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 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 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, até à última célula do teu ser, que te nutrirá e 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!

Atreve-te a ser diferente! Alimenta-te de uma forma consciente!

É tempo de mudar! É tempo de amar!

**AMA-TE!**



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 – “Viagens da Comida Saudável”

29, 30 e 31 de Julho 2016



## PROGRAMA GENÉRICO DE Viagens da Comida Saudável

Toda alimentação do retiro é cuidada, biológica, isenta de aditivos químicos, pesticidas e corantes artificiais. Utilizamos ingredientes saudáveis, íntegros, alguns deles pouco conhecidos pela maioria das pessoas, mas que rapidamente se tornarão familiares.

**Workshops de Iniciação à Alimentação Consciente e Natural**, assente nos princípios milenares da alimentação macrobiótica. Irá confeccionar-se uma refeição completa que seja tão agradável para o nosso corpo e mente, como é ao paladar.

“Somos o que Comemos!” - é uma frase antiga, ainda nova para muitos. Hoje come-se sem intuir, sem perceber o profundo significado da alimentação. E comer é um acto muito íntimo, o mais íntimo que temos connosco, pois tudo ingerimos vai fazer parte de nós! A qualidade do comemos é muito importante, assim como, o que comemos.

A Culinária Consciente e Natural é baseada em padrões alimentares tradicionais, e dá primazia a alimentos naturais, preferencialmente biológicos, e com o mínimo processamento possível. A selecção alimentar tem em consideração a zona geográfica, o tipo de clima, a estação do ano e as necessidades individuais de cada um.

### Neste workshop aprenderá:

- ♥ Mitos e verdades sobre alimentação
- ♥ O poder dos alimentos
- ♥ Princípios da alimentação natural
- ♥ Técnicas de corte
- ♥ Diferentes métodos culinários
- ♥ Elaborar um menu completo, saudável e equilibrado

### Workshops de Remédios Caseiros

- ♥ Workshop de Remédios Caseiros, assente em tradições milenares.
- ♥ Confeccionar remédios caseiros eficazes para aumentar a imunidade, acalmar a mente, estabilizar humor.

### DIA 1 (29 de Julho / 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 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.

- O jantar aBiofamily 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 as Anfitriãs, a aBiofamily e “Viagens da Comida Saudável”.

## **DIA 2 (30 de Julho / 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 um passeio pela natureza. Este passeio irá levar-nos a um espaço no meio da natureza que se tornará o palco perfeito para uma meditação transformadora.
- Na volta, 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. 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. Nesta altura faremos uma Leitura e reflexão de um pensamento do Mestre Omraam Mikhaël Aïvanhov do livro – Yoga da Alimentação.
- A seguir ao pequeno-almoço mergulhamos no programa “Viagens da Comida Saudável”, um programa que foi desenvolvido pela união da experiência da Daniela enquanto enfermeira e professora e consultora de alimentação natural com o Workshop onde vamos confeccionar o nosso almoço, 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. A Ana Galvão dará o seu contributo através da sua experiência, levando-nos todos a aprender as suas dicas.
- Durante a tarde é tempo de integrar os conhecimentos, fazer partilhas, tirar dúvidas, desfrutar da piscina, actualizar a leitura.
- Jantaremos e depois de jantar, iremos ser brindados pelas estrelas que iluminarão os nossos corpos enquanto nos deliciamos numa bela sessão de cinema ao ar livre, com um filme que nos fará sonhar, viajar e aprender que a felicidade é algo que todos temos a obrigação de conquistar.



## **DIA 3 (31 de Julho / Domingo)**

- Acordar com sons da natureza e com os primeiros raios de sol, enquanto desfrutamos de mais um passeio para descobrir as muitas surpresas aquáticas que esta



terra tem para nos oferecer. Voltamos ao nosso cantinho do céu para mais um pequeno-almoço delicioso. Não esquecendo a leitura e reflexão de mais um pensamento do Mestre Omraam Mikhaël Aïvanhov do livro – Yoga da Alimentação.

- Após o pequeno-almoço haverá espaço para as deliciosas **zen talks** : Luís Baião e Ana Galvão farão palestras breves sobre temas que nos farão sonhar, viajar, acordar e consciencializar.
- No início da tarde, teremos tempo ainda para um breve workshop de remédios caseiros, percebendo que os alimentos curam e aprendendo preparações para nos manter em equilíbrio na agitação do dia-a-dia
- 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.

## INCLUI

- **OFERTA livro “As viagens da comida saudável” a cada participante.**
- 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 experiências de vida (Ana Galvão)
- 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)
- 1 Viajante experiente para nos fazer sonhar e inspirar (Luís Baião)
- Alimentação completa, no dia 1 (lanche e Jantar), 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 bio ionizada, 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, 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** – 29 de Julho, Sexta-feira à tarde.

**Final** – 31 de Julho, Domingo final do dia.

## CURIOSIDADES E MIMINHOS SEMPRE PRESENTES

- ❖ Relaxamento
- ❖ 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
- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ Deixaremos espaço para o fluir da intuição.
- ❖ Palestras
- ❖ Filmes
- ❖ Caminhar na natureza de forma a sentires ser integrante dela



### CONDIÇÕES GERAIS

- 1- Data do evento: 29, 30 e 31 de Julho 2016.
- 2- O número de mínimo de participantes é de 8 pessoas e máximo de 13. Não sendo



# PROGRAMA

Casa dos Sonhos – “Viagens da Comida Saudável”

29, 30 e 31 de Julho 2016



- 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 **89** 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 de família, em 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 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 189 sorrisos.

## LOCAL

Casa dos Sonhos na aldeia Casas da Ribeira – Mação

## INVESTIMENTO

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

## INSCRIÇÕES

Email: [apromotoradefelicidade@zenfamily.org](mailto:apromotoradefelicidade@zenfamily.org)

## DATA E HORÁRIO

Dia 29 de Julho a partir das 14h e saída a 31 de Julho a partir das 18h

## NUMERO MÁXIMO DE PARTICIPANTES 13

## 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



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)



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 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 a **Biofamily** 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.

***Daniela Ricardo – Alquimizada que nos Alimenta***

29, 30 e 31 de Julho 2016



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](http://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. É autora do Livro “Viagens da Comida Saudável”, um livro de alimentação consciente e natural, com sabores dos quatro cantos do mundo.

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."

**Ana Galvão – amante na Natureza**



Ana Galvão nasceu há 40 anos em Madrid e aos 14 mudou-se num Verão, contrariada, para Portugal. Depois de uma adolescência conturbada pela difícil adaptação a uma nova vida, descobriu na rádio a sua paixão e profissão de sempre. Hoje, já rendida à luz e atmosfera nacional, não larga a Parede por nada, pois não consegue viver sem a família por perto e sem o mar da Linha.

De voz inconfundível, a menina que em criança tinha como brincadeira favorita fazer programas de rádio com o irmão, começou por estagiar, aos 19 anos, na Rádio Marginal da Linha, passou pela Rádio Marginal, onde concretizou o seu primeiro programa de autor de heavy-metal e pela Rádio Expo até que, em 1999, chega à Antena 3 onde, actualmente está no ar das 13h às 16h. A televisão também a alicia e diverte, desde o tempo em que foi repórter do *Top+*, *Só Visto* ou *Portugal no Coração*, em que apresentou *Jogo Duplo* e *Prove Portugal*, na RTP e, mais recentemente, *Felizes Para Sempre*, um programa do Canal Q. Em Dezembro passado, a locutora aventurou-se num desafio proposto pela RTP e Antena 3 e “barricou-se” durante 73 horas num estúdio de rádio no Terreiro do Paço, com os colegas Joana Marques e Diogo Beja, com o objectivo de lutar contra a Pobreza Infantil. Numa emissão em directo, onde dormia cerca de três horas, foram angariados aproximadamente 200 mil euros.

Comunicadora nata, amante da natureza, ecologista inveterada, estudante do curso de Macrobiótica e fã de grandes viagens de bicicleta, a bem-disposta e optimista Ana Galvão é um dos rostos fortes da Antena 3.