

## *Saúde perfeita - Nutrição do corpo e mente*



*Tu és o que queres SER. SER é PODER!*

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

**Rute Caldeira** e **Daniela Ricardo** 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, criam um encontro para despertar almas, para arrebatam corações, para provocar sorrisos e também choros, choro de alegria, a alegria de quem se sente vivo, de quem não aguenta a gigante emoção que bate dentro do seu ser. 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 - um turismo familiar fantástico com horta Biológica 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, e devo avisar que a sensação é única, intensa e transformadora.



## PROGRAMA

Casa dos Sonhos – “Saúde Perfeita – nutrição do corpo e mente”

15, 16 e 17 de Julho 2016



**Saúde Perfeita - nutrição do corpo e mente** é o tema para este fim-de-semana único.

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 (corpo e mente) 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 nocivo que a alimentação e o stress causam na nossa saúde mental e física. Nem sempre estamos conscientes da forma como isso afecta a nossa vida e as pessoas à nossa volta. É importante alimentar o nosso templo com o respeito que ele merece, quer seja a nível das refeições, quer seja a nível dos pensamentos e emoções.

O nosso corpo e a nossa mente, são duas 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 descuidando nenhuma das partes. Desta forma surgiu este retiro, que tem como objectivo equilibrar o corpo e a mente, fornecer ferramentas que lhes permitam estar em equilíbrio sempre sabendo que escolhas fazer nas duas áreas que vamos abordar a Dieta Mental e a Alimentação Natural (dieta corporal).

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,



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)

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, coleciona momentos!

Entrega-te!

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

**AMA-TE!**

## **PROGRAMA GENÉRICO DA SAÚDE PERFEITA - Nutrição corpo e mente**

### **Programa para uma Dieta Mental:**

- ♥ O que é a SPA (síndrome do pensamento acelerado)? Quais as causas da SPA? Quais as consequências da SPA?
- ♥ O que são nadis (canais por onde passa a energia vital) e como purifica-los para obter saúde física e energia no corpo;
- ♥ Os 7 principais chakras e os órgãos que estes influenciam;
- ♥ O que são os nadis (canais por onde passa a energia vital), e qual a importância que têm no nosso corpo: como purifica-los para manter a saúde mental e física;
- ♥ Técnicas de respiração (pranayamas) para cessar o stress, tensão mental, tensão muscular, pensamentos obsessivos e ansiedade:
- ♥ Respiração rápida abdominal (kapalabati); Respiração alternada (aniloma-viloma) Respiração Brahmari
- ♥ Mudras e Asanas: Mudras Hasta - gestos com as mãos que redireccionam o Prana emitido pelas mãos, criando um circuito que alimenta o cérebro e todo o corpo;
- ♥ Asanas - posturas de yoga específicas para acalmar o stress, a tensão mental e tensão muscular.
- ♥ Yoga Nidra - é uma técnica de relaxamento profundo utilizado no yoga. Uma sessão completa pode durar entre 30 a 60 minutos.
- ♥ Técnicas de meditação específicas para nutrir a mente com os pensamentos certos.





## PROGRAMA

Casa dos Sonhos – “Saúde Perfeita – nutrição do corpo e mente”

15, 16 e 17 de Julho 2016



### **Programa para uma Alimentação Consciente e Natural (dieta corporal):**

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

#### **DIA 1 (15 de Julho / Sexta) Chegada depois das 14h**

- A chegada à casa da aBiofamily 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



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)



retiro começou, há uma sensação brutal de tranquilidade, de paz.

- Antes do jantar, faremos uma aula de yoga com um cenário perfeito por trás, o que nos “embala” para o sentimento de plenitude e união, com tudo e com todos.
- 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 Anfitrãs, a aBiofamily e Uma Dieta Espiritual.

## DIA 2 (16 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 uma caminhada em silêncio. Essa caminhada irá levar-nos a um espaço no meio da natureza que se tornará o palco perfeito para uma meditação tântrica 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.
- A seguir ao pequeno-almoço mergulhamos no programa “Uma Dieta Espiritual”, um programa que foi desenvolvido pela união da minha experiência enquanto terapeuta, em conjunto com as formações que fui tirando, incluindo as da Índia. Este programa será abordado durante o nosso fim-de-semana e aborda ferramentas como:
- Fazemos a nossa pausa para nos deliciarmos com mais um momento rico em sabores, com os cozinhados da nossa Daniela e Vitália, é 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.
- Mais para o final do dia somos presenteados com o Workshop de Iniciação à Culinária Natural, 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 jantar.
- Depois de jantar, iremos ser brindados pelas estrelas que iluminarão os nossos corpos deitados, enquanto faremos um momento de introspecção.



## DIA 3 (17 de Julho / Domingo)

- Acordar com sons da natureza e com os primeiros raios de sol, enquanto desfrutamos de mais uma caminhada 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 e de seguida mergulhamos as nossas almas no programa Uma Dieta Espiritual para abrir as portas à transformação. Permitimos que a nossa mente desligue do exterior e aprendemos a ouvir-nos, a respeitar-nos, aprendemos a ter consciência da forma como agimos



## PROGRAMA

Casa dos Sonhos – “Saúde Perfeita – nutrição do corpo e mente”

15, 16 e 17 de Julho 2016



(a nível dos pensamentos, das palavras e acções), aprendemos a Ser sem restrições, nem medos.

- Após alguns exercícios respiratórios que permitem uma profunda limpeza energética, mental e emocional, temos mais uma experiência de sabores com o nosso almoço.
- Fazemos a pausa para renovar o corpo, descansar da intensidade da mudança para de seguida e em contacto com a natureza aprendermos os mantras sagrados da Índia, mantras esses que podem ajudar numa cura física, emocional e mental.
- 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

- Acordar com sons da natureza e com os primeiros raios de sol, enquanto desfrutamos de mais uma caminhada 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 e de seguida mergulhamos as nossas almas no programa Uma Dieta Espiritual para abrir as portas à transformação. Permitimos que a nossa mente desligue do exterior e aprendemos a ouvir-nos, a respeitar-nos, aprendemos a ter consciência da forma como agimos (a nível dos pensamentos, das palavras e acções), aprendemos a Ser sem restrições, nem medos.
- Após alguns exercícios respiratórios que permitem uma profunda limpeza energética, mental e emocional, temos mais uma experiência de sabores com o nosso almoço.
- Fazemos a pausa para renovar o corpo, descansar da intensidade da mudança para de seguida e em contacto com a natureza aprendermos os mantras sagrados da Índia, mantras esses que podem ajudar numa cura física, emocional e mental.
- Após o almoço, temos ainda a oportunidade e continuar a conhecer o poder da natureza. Um pequeno workshop de remédios caseiros para tornar esta experiencia ainda mais rica, para que em casa tenhamos ferramentas para nos auto cuidarmos.
- Ao final do dia ainda temos tempo para um lanchinho ajantarado de forma a irmos mais nutridos em viagem. O fim-de-semana acaba e o que sentimos é que levamos um sentimento de magia e de profunda transformação para casa. Quando pensamos que tudo já aconteceu, a chegada a casa mostra como relaxamos e ganhamos uma nova vida.
- 1 Facilitadora de uma Dieta espiritual ([Rute Caldeira](#))
- 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 Ceia), dia 2 (PA, Almoço e Jantar), dia 3 (P.A, Almoço e Lanche ajantarado), bebidas incluídas não alcoólicas.



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 – “Saúde Perfeita – nutrição do corpo e mente”

15, 16 e 17 de Julho 2016



- 3 WC disponíveis.
- A casa tem piscina 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, 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.
- Actividades do programa

### DATAS

**Início** – 15 de Julho, Sexta-feira à tarde.

**Final** – 17 de Julho, Domingo final do dia.

### CURIOSIDADES

- 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 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



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 – “Saúde Perfeita – nutrição do corpo e mente”

15, 16 e 17 de Julho 2016



- 100% Natural
- 100% Bio
- 100% Festivo

Saudável  
Nutritiva  
Saborosa  
Isenta de Pesticidas  
Livre de Transgénicos  
Amiga do Ambiente  
Sem aditivos e corantes artificiais

**É tempo de mudança!**

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

**É tempo de AMAR!**

**AMA-TE!**

*Muito Obrigado por todo o carinho!*

### CONDIÇÕES GERAIS

- 1- Data do evento: 15, 16 e 17 de Julho 2016.
- 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, 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.



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)



15, 16 e 17 de Julho 2016

- 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 198 sorrisos.

## LOCAL

Casa dos Sonhos na aldeia Casas da Ribeira – Mação

## INVESTIMENTO

198 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 15 de Julho a partir das 14h e saída a 17 de Julho a partir das 18h

## NUMERO MÁXIMO DE PARTICIPANTES 14

## 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 a ser feirante assíduo

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

Reformulou objectivos e continuou a sonhar, trabalhou em Angola por vários anos dando formação e programação em informática, num país conturbado ainda pela guerra. Ao longo dos anos foi começando a viajar mais e mais, até que um novo sonho tomou forma, numa viagem ao deserto de Marrocos, apostando que lá conseguiria chegar num Fiat 127. Assim foi e voltou, colectando no regresso a aposta e dando início assim a uma empresa de expedições a Marrocos.

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

Neste processo desenvolveu um amor pela enfermeira/cozinheira que lhe levava a comida durante a recuperação, a Daniela. Hoje estão juntos e criaram o projecto 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. Hoje é guia turístico no Peru, Índia, Nepal, Butão, Cambodja, Vietname, Namíbia, Argentina, Brasil e muito mais.

## 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](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.

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."

## 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 substituí-o pela paz, larguei o medo e substituí pela coragem, larguei os "ses" e passei a arriscar. Resultado - sou feliz e sou livre.



## PROGRAMA

Casa dos Sonhos – “Saúde Perfeita – nutrição do corpo e mente”

15, 16 e 17 de Julho 2016



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 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.

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



By Travel Mafra – Viagens e Turismo  
RNAVT: 4747



Apoio Técnico: **Zen family**

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