

PROGRAMA Retiro com Alma

“Feng Shui na Alimentação” - 23, 24 e 25 Junho 2017



Retiro com Alma - Feng Shui na Alimentação
23, 24 e 25 de Junho- Casa dos Sonhos

Novidade!
zenfamily

Daniela Ricardo

Alexandre Gama

Luis Baião

Casa dos Sonhos

Espaços e Alimentação equilibrados para uma Vida melhor!

Vem partilhar sensações, cheiros, paisagens, palavras, sorrisos. Descobrir formas de estar, ser e viver. 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, na nova época de retiros e actividades de 2017, trazem novidades como o Retiro com alma – **Feng Shui na Alimentação**.

Daniela Ricardo, Alexandre Gama e a Zen family criam um retiro para despertar e consciencializar para uma alimentação mais consciente e natural com o auxílio de ferramentas úteis utilizadas no Feng Shui.

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.

Esta proposta é especial! Vamos viver como uma família, com facilitadores fantásticos que nos ajudarão a melhorar a nossa vida através da alimentação e da forma como a energia flui através destas e através dos espaços. Aviso, desde já, que este retiro deixará uma sensação é única, intensa e transformadora.



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

“Feng Shui na Alimentação” - 23, 24 e 25 Junho 2017



Feng Shui na Alimentação é um tema muito vasto e que servirá de mote neste fim-de-semana único, que tem também como objectivo ensinar os princípios de uma Alimentação Consciente e Natural e do Feng Shui.

O nosso ser faz parte de um todo, que deve ser cuidado em todas as suas dimensões. Ao cuidarmos da alimentação, da forma como nutrimos o nosso corpo devemos estar conscientes do que ingerimos, da sua qualidade, da sua qualidade, da forma como foi confeccionado, em que ambiente, de como o ingerimos, como é o local onde o confeccionamos ou ingerimos e da forma como tudo isto nos influencia.

O Feng Shui tem como objetivo tornar os espaços mais equilibrados. Através de ferramentas simples como a luz, as cores, as formas, as texturas e a qualidade dos materiais, assim como as qualidades energéticas, conseguimos potenciar e adequar os diferentes espaços à vida de quem os utiliza. Neste retiro vamos dar foco à vibração dos espaços e sua influência nas nossas emoções, que podem também ser potenciadas ou equilibradas através da alimentação.

Espaços adequados e alimentação equilibrada dão as mãos para uma vida melhor, com mais qualidade e harmonia em todos os aspectos.

Desta forma surgiu este retiro, que tem como objectivo fornecer ferramentas que permitam estar em equilíbrio, em consciência e saber que escolhas fazer nas diferentes áreas relacionadas com a alimentação.

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 e desta feita, uma voz muito activa do **Feng Shui** em Portugal, o **Alexandre Gama**.

Como o equilíbrio para uma vida melhor é um dos objectivos, os preceitos da casa dos sonhos encaixam na perfeição com o tema escolhido. 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.

Tudo isto é importante e torna este retiro ainda mais especial. Esta equipa acrescenta magia e consciência 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 País, em perfeita união com a terra e o céu.



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

“Feng Shui na Alimentação” - 23, 24 e 25 Junho 2017



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.

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, colecção 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

PROGRAMA Retiro com Alma

“Feng Shui na Alimentação” - 23, 24 e 25 Junho 2017



DIA 1 (23 de Junho / 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.
- ❖ 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 (24 de Junho / 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 sentir o corpo e /ou meditar com o experiente Luís Baião.
- ❖ 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 numa aula sobre Feng Shui e as 5 transformações pelas mãos do Alexandre Gama, especialista em Feng Shui.
- ❖ 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 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 jantar com a ajuda da experiente Professora e Chef de Alimentação Consciente e Natural Daniela Ricardo.
- ❖ Depois de jantar, iremos ser brindados pelas estrelas que iluminarão os nossos corpos, enquanto faremos um momento de introspecção ou outra actividade que nos pareça oportuna e proveitosa.



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

“Feng Shui na Alimentação” - 23, 24 e 25 Junho 2017



DIA 3 (25 de Junho / 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, com o viajante e guia Luís Baião.
- ❖ Voltamos ao nosso cantinho do céu para mais um pequeno-almoço delicioso.
- ❖ A seguir é tempo de integrar todo o conhecimento que nos chega, com mais uma aula de Iniciação à Alimentação Consciente e Natural, com a Daniela Ricardo. Uma aula onde aprofundamos os conhecimentos e os interligamos enquanto preparamos juntos a nossa refeição.
- ❖ Depois do almoço haverá algum tempo livre, tempo para desfrutar, tempo para partilhar, onde tudo pode acontecer.
- ❖ A meio da tarde é tempo para uma Dinâmica de Feng Shui prático com o Alexandre Gama. Será uma dinâmica onde poderemos compreender melhor com exercícios práticos os ensinamentos dados para que os possamos integrar nas nossas vidas
- ❖ E como a vida é feita de surpresas e de acontecimentos que não controlamos, poderão existir actividades surpresa e poderão 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!
- ❖ 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.

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 Facilitador de Feng Shui (Alexandre Gama)
- ❖ 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.



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

“Feng Shui na Alimentação” - 23, 24 e 25 Junho 2017



- ❖ Piscina ecológica com água ionizada, filtros nos chuveiros para que o banho seja mais puro e mais poupador de água, filtro água Chanson 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 – 23 de Junho de 2017 - Sexta-feira à tarde.

Final – 25 de Junho 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.
- ❖ 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

“Feng Shui na Alimentação” - 23, 24 e 25 Junho 2017



CONDIÇÕES GERAIS

- 1- Data do evento: 23, 24 e 25 de Junho 2017.
- 2- O número de mínimo de participantes é de 8 pessoas e máximo de 15. Não sendo possível reunir um mínimo de participantes, a organização reserva o direito de o cancelar.
- 3- A inscrição só terá validade depois de preenchida e assinada e acompanhada de 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.

LOCAL

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

INVESTIMENTO

198 Sorrisos

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

INSCRIÇÕES

Emails: apromotoradefelicidade@zenfamily.org

Tlm: Sónia Ribeiro – 96 877 99 17

DATA E HORÁRIO

Dia 23 de Junho a partir das 14h com saída a 25 de Junho 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

“Feng Shui na Alimentação” - 23, 24 e 25 Junho 2017



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, feng shui, 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 no 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

“Feng Shui na Alimentação” - 23, 24 e 25 Junho 2017



Daniela Ricardo – Conscencializadora 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. Trabalhou no Instituto Português de Oncologia do Porto como Enfermeira desde 1997. Durante 20 anos exerceu 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.

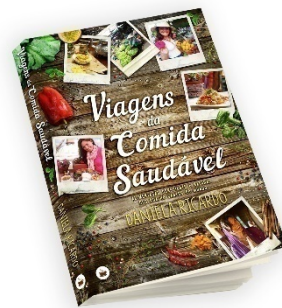
Hoje abraça um novo projecto a aBiofamily juntamente com o Luís Baião, que visa não só divulgar a Culinária Natural com base na filosofia macrobiótica, como levar todos os que os acompanham a sonhar e iniciarem viagens primeiro dentro deles mesmos e depois quem sabe, pelo Mundo.

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.



PROGRAMA Retiro com Alma

“Feng Shui na Alimentação” - 23, 24 e 25 Junho 2017



Alexandre Gama – Alquimizador de Espaços



Um alquimizador de espaços é alguém sensível às mudanças subtis da energia e que consegue criar condições para que esta seja sempre harmoniosa e influencie a nossa vida de uma forma positiva.

O Alexandre da Gama é uma das referências nacionais em Feng Shui, um alquimizador de espaços de excelência que otimiza a arte de manter o Chi (energia universal) fluído, em movimento de uma forma regular em qualquer lugar, em qualquer situação da vida.

A sua experiência pessoal e a sua sensibilidade à organização dos espaços, aliadas a uma crescente pesquisa no âmbito do chi, contribuíram para que se tornasse no Consultor de Feng Shui que é hoje, acabando esta por ser a sua actividade principal. Sendo um estudioso do Chi, e entusiasta do Feng Shui estudou também a sua vertente Japonesa Astrológica, conhecida por Ki das Nove Estrelas, que utiliza um sistema de 9 casas, cada uma com um tipo de energia específica, que pode ser atribuída a qualquer coisa e até mesmo pessoa, dependendo da data do seu nascimento.

Apaixonado por viver, ficou deslumbrado pelas cores e sabores vivenciados na última viagem que fez com a Zen family à Índia. O convite para participar foi aceite de imediato.

A Zen Family pretende que o Chi das suas viagens seja sempre fluído, leve, alegre e nos influencie positivamente, para que a experiência seja o mais enriquecedora possível. O Alexandre é a pessoa ideal para nos ensinar como o manter assim, em viagem e fora dela. Os seus ensinamentos são preciosos e poderão dar uma ideia da nossa energia dominante e qual a melhor forma de estabelecermos relações com as pessoas e lugares. Ensinamentos que poderemos usar no nosso dia-a-dia e com isso ter uma existência mais feliz, harmoniosa e rica.