

## *CORPUS SANUS–Saúde integral*



Alimenta e Integra Corpo e Alma.  
Sê quem queres e podes SER!  
SER é PODER!

Vem partilhar histórias, vivências,  
emoções, cheiros, paladares,  
paisagens, palavras, sorrisos.  
(Re)Viver momentos intensos e  
únicos, que sentidos e integrados a  
cada segundo, marcarão a história  
da tua vida!



CASA DOS SONHOS  
CASA ECO-FAMILIAR





## *CORPUS SANUS-Saúde Integral*

*Alimenta e Integra Corpo e Alma.  
Sê quem tu ÉS!*

***Vem partilhar histórias, vivências, emoções, cheiros, paladares, paisagens, palavras, sorrisos.  
(Re)viver momentos intensos e únicos, que sentidos e experienciados a cada segundo, marcarão  
a história da tua vida!***

**Daniela Ricardo** e **Sónia Ribeiro** 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 integrar aprendizagens, para provocar emoções, despertar consciências, para provocar sorrisos e clicks e para alguns até choros, choros de alegria. A alegria de quem se sente vivo, de quem assume o seu poder pessoal e comanda a sua vida para um caminho mais saudável e consciente. 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 extraordinária, com horta Biológica, Consciência ambiental e de portas abertas para que a magia aconteça dentro de cada um.

“CORPUS SANUS-Saúde Integral” 13,14 e 15 Maio 2016

Esta proposta é especial! Nestes 3 dias, vamos entrar numa casa especial, viver como uma família especial e criar relações únicas e singulares de tão especiais que serão, numa vivência única, intensa e transformadora.

**CORPUS SANUS-Saúde Integral** é o tema que propomos para este fim-de-semana único e transformador.

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, vivências 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 nocivo que a alimentação, a agitação do dia-a-dia, o sedentarismo, a falta de consciência e facilitismo causam na nossa saúde mental e física. Nem sempre estamos conscientes da forma como isso afecta a nossa vida e o nosso equilíbrio. É importante alimentar o nosso corpo com o respeito que ele merece, e para isso é necessário termos força, coragem e ferramentas que nos permitam seguir o caminho o mais equilibradamente possível e com sucesso. Acompanhados das melhores ferramentas, consciência e intenções, podemos fazer a mudança para uma vida mais saudável e prazerosa.

Começar por alimentar o corpo físico de uma forma saudável, consciente e natural, abre o caminho a que todas as outras esferas da nossa vida, incluindo a nossa mente e emoções, se transformem e também elas fiquem saudáveis, em equilíbrio.

O equilíbrio do nosso corpo físico, mental não deve ser descurado e deve ser “alimentado” com o respeito e amor que merece, não descurando nenhuma das partes. Pois, este equilíbrio do nosso corpo físico e mental, irá ter reflexos profundos no nosso ser, na nossa alma, em suma, no que somos.

Desta forma surgiu este retiro – Corpus Sanus: Saúde Integral - que tem como objectivo equilibrar o nosso todo, fornecer ferramentas que lhes permitam estar em equilíbrio sempre sabendo que escolhas fazer nas áreas que vamos abordar: a Alimentação Natural e o Bem-Estar global.

Assim sendo, além de uma alimentação consciente e natural faz todo sentido integrar neste retiro o Coach Alimentar, com um programa de Equilíbrio e Bem-Estar no qual o objectivo será o Equilíbrio do Corpo, da Mente e da Alma.

“CORPUS SANUS-Saúde Integral” 13,14 e 15 Maio 2016

Na Casa dos Sonhos, estarão presentes 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 que, esta magnífica casa de família está 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 e brincadeiras que nos farão sentir novamente crianças e que nos tornam adultos que não têm medo de se expressar e de partilhar...e assim, 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, 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, colecção momentos!

Entrega-te!

**É tempo de mudança!**

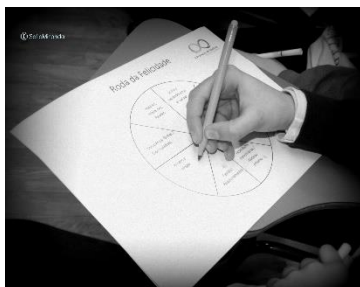
**É tempo de ser livre, de dias mais felizes, de novas experiências!**

**É tempo de AMAR!**



## PROGRAMA GENÉRICO DO CORPUS SANUS – SAÚDE INTEGRAL

### Programa COACHING ALIMENTAR: Equilíbrio e Bem-Estar (Equilíbrio MENTE E ALMA):



- ♥ O que é o Coaching Alimentar?
- ♥ Os 5 passos do sistema FLUIR;
- ♥ O círculo de Sonho adaptado ao Coaching Alimentar;
- ♥ Ferramentas práticas e criação de resultados

### Programa para uma ALIMENTAÇÃO NATURAL (Equilíbrio CORPO):



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.

♥ **Workshop de Iniciação à Alimentação Natural**, assente nos princípios milenares da alimentação consciente e natural, assentes na filosofia 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 Alimentação 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
- ♥ Elaborar um menu completo, saudável e equilibrado

## ♥ Workshop de remédio caseiros:

- ♥ Elaboração de diversos remédios caseiros eficazes para aumentar a imunidade, acalmar a mente, estabilizar humor e fazer face às dificuldades do dia-a-dia.

## **DIA 1 (13 Maio / 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 retiro começou, há uma sensação brutal de tranquilidade, de paz.
- ❖ Antes do jantar, faremos uma caminhada ao por-do-sol com um cenário perfeito de cortar a respiração e 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 os Anfitriões e quem sabe aprender a amassar pão biológico e começara a integrar conceitos de uma alimentação consciente e natural.



## **DIA 2 (14 Maio / 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 transformadora e de gratidão.
- ❖ 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 “Coaching Alimentar: Equilíbrio e Bem-Estar”, um programa que foi desenvolvido pela união da experiência pessoal de mudança de vida para um estilo mais saudável e da formação de Sónia Ribeiro, enquanto Coach Certificada.
- ❖ 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 (15 Maio / Domingo)**

- ❖ Acordar com sons da natureza e com os primeiros raios de sol, enquanto agradecemos por tudo o que já experienciamos. Voltamos ao nosso cantinho do céu para mais um pequeno-almoço delicioso e de seguida mergulhamos em mais dinâmicas de desenvolvimento pessoal que nos fazem tomar consciência de como estamos e de como queremos SER.
- ❖ Começamos a construir o caminho que queremos seguir e acreditamos que tudo é possível se agirmos de acordo com os nossos valores e vontades.

- ❖ Fazemos a pausa para renovar o corpo, descansar da intensidade das informações assimiladas para de seguida nos deliciarmos com mais um almoço delicioso, feito com todo o amor e dedicação. 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 Alimentação Natural ([Daniela Ricardo](#))
- ❖ 1 Facilitadora de técnicas de Coaching Alimentar e de Bem-Estar ([Sónia Ribeiro](#))
- ❖ 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](#))
- ❖ 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.
- ❖ 3 WC disponíveis.
- ❖ A casa tem piscina, 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 e chill out. 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** – 13 de Maio , Sexta-feira à tarde.

**Final** – 15 de Maio, Domingo final do dia.



## 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



*Muito Obrigado por todo o carinho!*

## CONDIÇÕES GERAIS

- 1- Data do evento: 13, 14 e 15 de Maio 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 69 sorrisos de inscrição. O restante valor de 110 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 Eco-familiar, escolhida 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 179 sorrisos.

## LOCAL

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

## INVESTIMENTO

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

## INSCRIÇÕES

Emails: [apromotoradefelicidade@zenfamily.org](mailto:apromotoradefelicidade@zenfamily.org) / [contacto@zenfamily.org](mailto:contacto@zenfamily.org)

**Tlm:** Sónia Ribeiro – 96 877 99 17

## DATA E HORÁRIO

Dia 13 de Maio a partir das 14h e saída a 15 de Maio 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 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 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 **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 próprio Eco-turismo 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 – 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."

Autora do livro "Viagens da comida saudável" que tem despertado consciências para a importância da alimentação saudável e natural.

## Sónia Ribeiro – Wellness & Happiness Coach – A Promotora de Felicidade



Sonhadora, apaixonada pela vida, pela constante mudança e aprendizagem.

Depois de ter chegado ao patamar de TER o que se diz “uma vida organizada”, de “TER tudo para ser feliz!”, já nos seus “trintas”, algo gritava dentro de si, a sua intuição lutava para vir ao de cima, a vozinha do fundo da alma que soava cada vez mais alto:

“Qual é o teu propósito, que marca vais deixar no Mundo, o que fazes pelos outros?” A vida não pode TER só isto questionava-se, não podia mais ignorar a sua intuição, precisava de SER.

Foram precisos quatro anos para consolidar aquele que foi um grande caminho de altos e baixos, de avanços e retrocessos na busca da sua essência e autenticidade, do seu propósito de vida. Muitos livros lidos, muitas formações, muitas partilhas, sede de saber mais e mais e de partilhar e agradecer a cada conquista e aprendizagem. Ao longo desse caminho descobriu a vontade de com o seu exemplo inspirar e motivar as pessoas a serem felizes, havia encontrado o seu propósito: Promover a Felicidade e mostrar através da sua própria experiência, que Ser Feliz é uma atitude e está ao alcance de todos, sem complicações, com a simplicidade, humildade, autenticidade característica da vida!

O caminho estava decidido, daí a apostar na formação mais específica foi mais um passo, concluiu a Certificação Internacional de Coaching em 2015 que lhe proporcionou obter conhecimentos e recursos necessários, permitindo-lhe ajudar as pessoas a encontrarem as respostas e recursos para alcançarem os seus objectivos e sonhos, ultrapassarem medos e bloqueios e serem realmente o que querem ser nas suas vidas!

Após a certificação e com a experiência que já tinha na organização de eventos inspiradores conhece num desses eventos Luis Baião e Daniela Ricardo, tornaram-se amigos, surgiu a oportunidade e o desafio de poder ser parceira da Zen Family, oportunidade essa que agarrou e que a levou a expandir ainda mais o seu projecto “A Promotora de Felicidade”, seja no apoio logístico seja como dinamizadora de workshops de desenvolvimento pessoal e que culminou na participação da viagem a Marrocos em Outubro de 2015, viagem essa que á semelhança de todas as outras viagens e eventos que a Zen Family proporciona aos seus fieis seguidores e participantes, foi um sucesso e deixou marcas no seu desenvolvimento enquanto pessoa e mais consciente do seu papel no Universo.



**A Promotora de Felicidade**

Actualmente dedica a sua vertente de coaching sobretudo para áreas como o Coaching Alimentar e de Bem-Estar e dá relevante importância também ao trabalho gratuito que desenvolve nas escolas “Conversas com Pés e Cabeça sobre Felicidade e Sonhos”. Desenvolve estas atividades e faz parte da equipa zen family com muito orgulho e gratidão.