

# PROGRAMA Retiro com Alma

"Transformação do Ser" - 27, 28 e 29 Abril 2018



*Tu és Ser! Ser é poder!*

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

A Casa dos Sonhos e a Zen family apresentam nesta nova época de retiros e actividades de 2018, o Retiro com alma – **"Transformação do SER"**.

Daniela Ricardo e Luís Baião com a sua **Zen family**, criaram um retiro para despertar almas, arrebataram corações, provocar sorrisos e permitir que cada um seja quem é, que se sinta vivo, que sinta quem bate dentro do seu ser. Assim, surgirá alegria de perceber que somos muito mais do que percebemos que somos.

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 única e irrepetível! Nestes 3 dias, vamos entrar numa casa especial, viver como uma família, com facilitadores fantásticos que nos ajudarão nas diversas dimensões do nosso ser. Aviso desde já que a sensação é única, intensa e transformadora.



ByTravel Mafra – Viagens e Turismo  
RNAVT: 4747

Apoio Técnico: **Zen family | aBiofamily**  
[www.zenfamily.org](http://www.zenfamily.org) | Telm: (+351) 917338612 | [contacto@zenfamily.org](mailto:contacto@zenfamily.org)

# PROGRAMA Retiro com Alma

"Transformação do Ser" - 27, 28 e 29 Abril 2018



**As Transformações do Ser** é um tema muito vasto e que servirá de mote neste fim-de-semana único.

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

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

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

Na Casa dos Sonhos, situada na aldeia Casas da Ribeira estarão presentes, como a é apanágio destes retiros **a Zen Family**, com o criador destes projectos, viajante e aventureiro **Luís Baião**, a **aBiofamily**, com a **Daniela Ricardo** e a alimentação consciente e natural, que com as suas actividades cuidarão todas as dimensões do nosso ser. Toda a alimentação é 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 que a purifica e torna alcalina ionizada. A água que usamos para lavar e desinfetar roupas e superfícies é ozonizada, o que nos permite excluir detergentes e outros produtos de limpeza, garantindo uma limpeza e desinfecção super eficaz.

Todos estes ingredientes são importantes e juntos tornam este retiro ainda mais especial, pois esta equipa acrescenta sempre magia às vivências, ao mundo de cores, odores e sabores, para que esta estadia seja uma experiência única e muito enriquecedora. Para não falar do local, a magnífica casa eco-familiar e "Eco-friendly" no Centro do País, em perfeita união com a terra e o céu.

A família Baião, neste cantinho mágico realizou o seu sonho e criou um local para receber os amigos da Zen family. Local perfeito para que sintam com alma toda a plenitude que o envolve. Vivenciaremos experiências meditativas, brincadeiras que nos farão sentir novamente crianças, adolescentes que não 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.



ByTravel Mafra – Viagens e Turismo  
RNAVT: 4747

Apoio Técnico: **Zen family | aBiofamily**  
[www.zenfamily.org](http://www.zenfamily.org) | Telm: (+351) 917338612 | [contacto@zenfamily.org](mailto:contacto@zenfamily.org)

# PROGRAMA Retiro com Alma



“Transformação do Ser” - 27, 28 e 29 Abril 2018

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 colecciones coisas, colecciona momentos!

Entrega-te!

***É tempo de mudança!***

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

***É tempo de AMAR!***



# PROGRAMA Retiro com Alma

"Transformação do Ser" - 27, 28 e 29 Abril 2018



## ***DIA 1 (27 de Abril / Sexta) Chegada depois das 14h***

- ❖ A chegada à Casa dos Sonhos será feita com um olhar de espanto, e não é para menos, pois somos invadidos pelo carinho com que a natureza e os anfitriões nos acolhem. O lanche de acolhimento e distribuição das camas na maravilhosa casa para nos sentirmos em família será um delicioso aconchego. Sexta é um momento para desfrutar do local com tempo e espaço, é nesta fase que sentimos – o retiro começou, há uma sensação brutal de tranquilidade e paz.
- ❖ 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 os facilitadores.

## ***DIA 2 (28 de Abril / Sábado)***

- ❖ Acordamos cedo para acompanhar o nascer do sol e poder experienciar os primeiros raios de luz que nos aquecerão a alma enquanto fazemos uma caminhada em silêncio. Essa caminhada levar-nos-á a um espaço no meio da natureza que se tornará o palco perfeito para sentir o corpo, e quem sabe começar a sossegar a mente através de uma meditação guiada pelo experiente viajante 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 assistir à colocação do pão no forno. Nada melhor que sentir a tradição logo ao nosso pequeno-almoço.
- ❖ A seguir ao pequeno-almoço mergulhamos no Workshop de Iniciação à Alimentação Consciente e Natural. Um workshop teórico-prático, onde poderemos colocar as mãos na massa e perceber que a alimentação é muito mais do que apenas ingerir algo. Transformar o nosso ser tem uma componente física importante. Todos juntos prepararemos o nosso magnífico almoço com a ajuda da experiente Professora e Chef de Alimentação Consciente e Natural Daniela Ricardo.
- ❖ A seguir ao almoço haverá tempo para repousar, aproveitar a piscina, a paisagem, o que cada um sentir e tiver vontade de fazer.
- ❖ Mais para o final do dia somos presenteados com exercícios surpresa pelas mãos do Luís Baião.
- ❖ Depois de jantar, iremos ser brindados pelas estrelas que iluminarão os nossos corpos deitados, enquanto faremos um momento de introspecção e partilha.



ByTravel Mafra – Viagens e Turismo  
RNAVT: 4747

Apoio Técnico: **Zen family | aBiofamily**  
[www.zenfamily.org](http://www.zenfamily.org) | Telm: (+351) 917338612 | [contacto@zenfamily.org](mailto:contacto@zenfamily.org)

# PROGRAMA Retiro com Alma



"Transformação do Ser" - 27, 28 e 29 Abril 2018

## **DIA 3 (29 de Abril / Domingo)**

- ❖ Acordar com sons da natureza e com os primeiros raios de sol, enquanto desfrutamos de mais uma caminhada para descobrir as muitas surpresas que esta terra tem para nos oferecer. Integrados no meio da Natureza é tempo de uma meditação num cenário perfeito e que nos "embala" para o sentimento de plenitude e união com tudo e com todos.
- ❖ Voltamos ao nosso cantinho do céu para mais um pequeno-almoço delicioso.
- ❖ A seguir é tempo de integrar todo este conhecimento que nos chega, que nos invade. A actividade será surpresa e pode acontecer a qualquer momento pelas mãos experientes do nosso viajante Luís Baião, que através das suas actividades e viagens já transformou e impulsionou a vida de muitos seres. O Luís ao longo de todo o retiro poderá ter vários momentos de actividade connosco, para nos ajudar a integrar tudo o que estamos a viver, às vezes de uma forma quase invisível, outras com grande alvoroço. Serão sempre uma surpresa!
- ❖ Depois do almoço é tempo de partilha, vivências e de conversa informal acerca da transformação do nosso ser, acerca de alimentação saúde e emoções, onde tudo pode acontecer, pelas mãos dos nossos anfitriões.
- ❖ 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)
- ❖ 2 chef de cozinha de alimentação consciente e natural (Daniela Ricardo e a mãe Vitália Baião)
- ❖ 1 Hortelão e curioso da vida para nos fornecer e explicar as maravilhas da natureza (António Baião)
- ❖ Alimentação completa, no dia 1 (lanche e Ceia), dia 2 (PA, Almoço e Jantar), dia 3 (P.A, Almoço e Lanche ajantarado), 100% biológico, 100% natural com todas as bebidas incluídas não alcoólicas.
- ❖ 3 WC disponíveis.
- ❖ Piscina ecológica com água ionizada, filtros nos chuveiros para que o banho seja mais puro e mais poupador de água, filtro água Chanson para que a água que consumimos seja alcalina ionizada antioxidante, água ozonizada para limpeza e desinfecção de roupas e superfícies, Produtos de



ByTravel Mafra – Viagens e Turismo  
RNAVT: 4747

Apoio Técnico: **Zen family | aBiofamily**  
[www.zenfamily.org](http://www.zenfamily.org) | Telm: (+351) 917338612 | [contacto@zenfamily.org](mailto:contacto@zenfamily.org)

# PROGRAMA Retiro com Alma



“Transformação do Ser” - 27, 28 e 29 Abril 2018

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** - 27 de Abril de 2018 - Sexta-feira à tarde.

**Final** - 29 de Abril de 2018 - 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 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](http://www.zenfamily.org) | Telm: (+351) 917338612 | [contacto@zenfamily.org](mailto:contacto@zenfamily.org)



# PROGRAMA Retiro com Alma

"Transformação do Ser" - 27, 28 e 29 Abril 2018



## CONDIÇÕES GERAIS

- 1-Data do evento: 27, 28 e 29 de Abril 2018.
- 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 110 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 230 sorrisos.

## LOCAL

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

## INVESTIMENTO

### 230 Sorrisos

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

## INSCRIÇÕES

Emails: [info@zenfamily.org](mailto:info@zenfamily.org)

Tlm: Luís Baião - 917338612

## DATA E HORÁRIO

Dia **27 de Abril** a partir das 14h com saída a **29 de Abril** a partir das 18h

## NÚMERO MÁXIMO DE PARTICIPANTES

**15**



# PROGRAMA Retiro com Alma

“Transformação do Ser” - 27, 28 e 29 Abril 2018



## 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 possui alma de viajante e já percorreu os “quatro cantos do Mundo”, pelo que a sua experiência em viagem é enorme e única, tornando-o no guia perfeito. As rotas que escolhe são aquelas que mais o apaixonam, nas quais fez bons amigos e por isso adora partilhar essas maravilhas com os velhos e novos amigos, repetindo os destinos tantas vezes quantas a paixão pelos lugares o conseguirem chamar.

Descreve-se como um viajante e explorador da vida. Criou a Zen family (Viagens e eventos com alma) e teve um espaço mágico em Sintra onde as terapias alternativas, decoração do mundo, vestuário, eventos e viagens eram as estrelas. Em conjunto com a sua mulher, Daniela Ricardo, chef, professora e consultora de Alimentação Consciente e Natural, nasceu o projecto aBiofamily por onde partilham conhecimentos para um estilo de vida mais saudável, através da alimentação, livros, workshops, viagens, retiros e por aí fora. Em relação às viagens já conta com mais de 20 anos de experiência, a realizar viagens pelo mundo e o nosso querido Portugal como guia turístico. Destinos como Peru, Marrocos, Índia, Nepal, Butão, Cambodja, Vietname, Namíbia, Argentina, Brasil são frequentes na sua agenda, mas surgem sempre novos desafios e novos destinos. Desenvolve também palestras de motivação pessoal ajudando outros a superar as adversidades da vida, retiros no próprio Eco-turismo familiar – a Casa dos Sonhos, com os mais diversos temas e facilitadores. Assim como, realiza eventos com as mais diversas temáticas em todo Portugal, incluindo as ilhas.

A Zen family, através do seu conhecimento, revela um novo mundo a quem o acompanha. A sua forma de ver e sentir os lugares, as gentes e a cultura, desvenda sempre a unicidade e a magia de cada um deles. Assim, os viajantes que nos seguem absorvem um mundo mágico, quase que encantado e expandem os seus horizontes através das vivências e do olhar do nosso guia.

Saber mais em:

Site: [zenfamily.org](http://zenfamily.org)

FB: <https://www.facebook.com/luisbaiaozenfamily>

<https://www.facebook.com/Zenfamilyproject/>



# PROGRAMA Retiro com Alma

“Transformação do Ser” - 27, 28 e 29 Abril 2018



## Daniela Ricardo



Daniela Ricardo é licenciada em Enfermagem. Trabalhou no Instituto Português de Oncologia do Porto como Enfermeira durante 20 anos (1997-2017). Em 2004 tirou o Curso de Shiatsu no Instituto Português de Naturalogia, no Porto com o intuito de o aplicar na sua área profissional. Mais tarde estudou no Instituto Macrobiótico de Portugal, formando-se como Professora e Consultora de Macrobiótica. Tem diversas formações na área da nutrição e alimentação, algumas das quais pela Stanford University.

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 relacionados com alimentação consciente e natural, dentro e fora de Portugal.

Hoje abraça o projecto a **aBiofamily** que visa divulgar a Culinária e um Estilo de Vida Consciente e Natural, assim como levar todos os que a acompanham a sonhar e iniciarem viagens pelo Mundo.

É apaixonada pelo Mundo e por conhecer novos lugares. Organiza viagens e retiros juntamente com o marido Luís Baião, através da Zen family. Já cozinhou um pouco por todo o mundo e 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 dos Livros “Viagens da Comida Saudável” e “Cozinhar com Amor”.

*Saber mais em:*

Site: [abiofamily.pt](http://abiofamily.pt)

FB: <https://www.facebook.com/daniela.ricardo.33>

<https://www.facebook.com/abiofamily.pt/>