

# PROGRAMA Retiro com Alma

“Alquimia em Família” - 14, 15 e 16 de Setembro 2018



A eco-familiar [Casa dos Sonhos](#) juntou todos os seus intervenientes para criar este mágico retiro com alma – “Alquimia em Família”.

O [Luís Baião](#) com a sua [Zen family](#), a [Daniela Ricardo](#) com a [aBiofamily](#) e o [Vasco Daniel](#) com o [Alqimia](#), criaram este retiro para despertar e permitir que cada um seja quem é, que se sinta vivo, que sinta quem bate dentro do seu ser.

Esta 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 será o cenário perfeito para estes 3 dias, em que a experiência será única, intensa e transformadora.

A Alquimia em Família é um tema muito vasto e que servirá de mote neste fim-de-semana único.

Alquimia é saber transformar todas as nossas experiências em algo proveitoso e que nos faça crescer. É aprender a fazer boas escolhas, é aprender a transformar. O pretendido é que enverede por um caminho diferente, crie boas rotinas e que com elas se sinta mais vivo. A sua vitalidade, saúde e o humor agradecerão.

Desta forma surgiu este retiro, que tem como objectivo fornecer ferramentas que lhes permitam viver de uma forma mais saudável e vibrante. Onde tudo flui, onde tudo se transforma.



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

"Alquimia em Família" - 14, 15 e 16 de Setembro 2018



A Casa dos Sonhos, situada na aldeia Casas da Ribeira, de Mação, é o local escolhido pelos 3 facilitadores. Aqui, 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. Até a água que se usa para lavar a roupa ou limpar superfícies é ozonizada, o que permite uma desinfecção e limpeza perfeitas sem usar qualquer detergente. Podemos dizer que a Casa dos sonhos é uma casa "Eco-friendly", na qual até a loiça onde comemos é artesanal e orgânica, da colecção aBiofamily by Barru.

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.

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. Workshop de alimentação consciente e natural, aulas de chi-kung e Tai-chi, passeios de barco no Tejo, mergulhos na nossa nascente, meditação, caminhadas e palestras são apenas algumas das actividades que este fim-de-semana reservam.

A vida é feita de experiências, de escolhas, de vivências! Vive como se não houvesse amanhã.

***Não colecciones coisas, coleciona momentos!***



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

"Alquimia em Família" - 14, 15 e 16 de Setembro 2018



## ***DIA 1 (14 Setembro / 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 um pequeno passeio e uma meditação num local mágico.

## ***DIA 2 (15 Setembro / Sábado)***

- ❖ Acordamos cedo para acompanhar o nascer do sol e poder experienciar os primeiros raios de luz que nos aquecerão a alma enquanto fazemos um passeio pela natureza. Essa caminhada levar-nos-á a um espaço no meio da natureza que se tornará o palco perfeito para sentir o corpo com uma pequena aula de chi-kung.
- ❖ 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 conhecimento de todos os participantes, com um círculo de partilha e apresentação.
- ❖ A seguir ao almoço haverá tempo para repousar, aproveitar a piscina, a paisagem, ou usufruir das surpresas que estão programadas.
- ❖ Mais para o final do dia somos presenteados com exercícios de Tai-chi.
- ❖ Depois de jantar, iremos ser brindados pelas estrelas que iluminarão os nossos corpos deitados, enquanto faremos um momento de meditação, ou partilha ou simplesmente estamos



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

"Alquimia em Família" - 14, 15 e 16 de Setembro 2018



## **DIA 3 (16 Setembro / Sábado) DIA 3 (Domingo)**

- ❖ Acordar com sons da natureza e com os primeiros raios de sol, enquanto desfrutamos de mais um passeio para descobrir as muitas surpresas que esta terra tem para nos oferecer. Integrados no meio da Natureza é tempo de mais uma prática de chi-kung 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. Mergulhamos no Workshop de Alimentação Consciente e Natural com a Daniela Ricardo. 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, mas não é a única. Todos juntos prepararemos parte do nosso magnífico almoço com a ajuda da nossa experiente Professora e Chef.
- ❖ Depois do almoço é tempo de partilha, vivências e de conversa informal acerca da transformação e alquimia do nosso ser, acerca de alimentação saúde e emoções, onde tudo pode acontecer, pelas mãos dos nossos anfitriões.
- ❖ Palestra O Poder da Atenção com Vasco Daniel
- ❖ 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 Chef, Professora e Consultora de Alimentação Consciente e Natural (Daniela Ricardo)
- ❖ 1 Mestre de práticas Daoístas (Vasco Daniel)
- ❖ 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](http://www.zenfamily.org) | Telm: (+351) 917338612 | [contacto@zenfamily.org](mailto:contacto@zenfamily.org)

# PROGRAMA Retiro com Alma

"Alquimia em Família" - 14, 15 e 16 de Setembro 2018



- ❖ 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 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** - 14 de Setembro de 2018 - Sexta-feira à tarde.

**Final** - 16 de Setembro 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

"Alquimia em Família" - 14, 15 e 16 de Setembro 2018



## CONDIÇÕES GERAIS

- 1-Data do evento: 14, 15 e 16 de Setembro 2018.
- 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 110€ de inscrição. O restante valor de 120€ 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, o valor total da reserva é perdido. Se a desistência ocorrer até 72 antes do evento o desistente poderá ter que pagar o valor total do evento.
- 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€.

## LOCAL

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

## INVESTIMENTO

**230 €**

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 **14 de Setembro** a partir das 14h com saída a **16 de Setembro** a partir das 18h

## NÚMERO MÁXIMO DE PARTICIPANTES

**14**



ByTravel Mafra – Viagens e Turismo  
RNAVT: 4747

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



## 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.pt](http://zenfamily.pt)

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

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

# PROGRAMA Retiro com Alma

“Alquimia em Família” - 14, 15 e 16 de Setembro 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/>



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)



## Vasco Daniel



Escrever sobre nós é um desafio e tanto... Cada palavra ou definição, parece quase nada.

Apontamos os feitos ou o feito? As experiências ou as formações? Aquilo que nos consideramos bons ou as vulnerabilidades que insistimos em manter na sombra?

Poderia descrever o que gosto e o que não gosto e ainda assim seria como olhar o dedo que aponta o sol.

Já trabalhei e estudei de quase tudo. Tanto de gravata como pé descalço. Desafio-me constantemente a sair da zona do conforto e tenho vivido experiências generosas que vão do topo da montanha

às profundezas do deserto. Ao explorar ali descobro-me aqui, caindo em mim encontro-o a si e através deste movimento na relação, entendo o nós.

Acredito que tudo aquilo a que me dedico interliga-se com tudo aquilo a que me dedico.

Que o impossível é resultado da incapacidade de ver o possível.

Quando não sei se algo é possível, tento. Se algo me parece impossível, experimento. Acredito que é possível materializar sonhos se nestes nos empenharmos bem acordados e com a ajuda de outros sonhadores.

Nos últimos sete anos passei a prestar um auxílio mais ativo no projecto Zen family. Trabalhando como terapeuta, professor lojista, assessor de comunicação, programador web, designer gráfico e editor de conteúdos. Tenho vindo a orientar o projecto essencialmente na sua essência, os bastidores, desenvolvendo a plataforma em termos de comunicação, imagem, gestão resiliente e sustentável que permitam que o projecto cresça sem desvirtuar. Aposto na qualidade e no brio, com que acredito, tudo deverá ser realizado. Qualidade na escrita, na imagem, no guiar, no cuidar, nas relações interpessoais, com gosto, respeito e atenção.

Se alguém fala, escuto. Se alguém actua, assisto. Se alguém guia, acompanho. Se alguém lidera, oriento. Se alguém escuta, falo. Se alguém assiste, actuo. Se alguém acompanha, guio. Se alguém desorienta, lidero.

E desta forma cuidando, como um fiel jardineiro, realizo trabalho da mesma forma que respiro.

*Saber mais em:*

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

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

# PROGRAMA Retiro com Alma

"Alquimia em Família" - 14, 15 e 16 de Setembro 2018



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)