

PROGRAMA



Índia Sul DELUXE - Sol, Silêncio e Ser" 2 a 13 Fevereiro 2020



VIAGENS COM ALMA!

A Índia Sul é uma das viagens com alma da Zen family que mostra que é possível **viajar com qualidade sem perder a essência**.

É a viagem ideal para quem quer começar uma jornada por este país com uma cultura tão rica e diferente, pois proporciona-nos uma adaptação gradual e suave. Ninguém se assustará com o excesso de pessoas, a profusão de buzinas dos tuk-tuk, os imensos estímulos visuais que comumente observamos nas imagens e relatos que nos chegam destas paragens.

Esta zona da Índia, que privilegiamos percorrer, possui uma natureza mais calma, menos densa em que o contacto direto com o povo é mais intenso e verdadeiro, assim exista essa vontade em cada um de nós.

Num país com um festival de cores constante, multidões e caos organizado, por vezes enlouquecedor, é um privilégio caminhar nas plantações de chá, aquietar no silêncio do Parque Natural, sonhar na Houseboat (barcos casa) , navegar nos extensos arrozais, entrar em comunhão com os Elefantes observando-os no seu habitat natural, sentir a influência da nossa cultura (portuguesa) ainda presente desde a altura da rota das sedas, visitas a templos, relaxar nas águas quentes do Mar Árabe... e sempre com qualidade e em locais glamorosos onde **tudo** o que se refere à viagem **está incluído dentro da Índia**. Expecto as vossas compritas.

A viagem ao sul da Índia deixa marcas na Alma, que nos enriquecem e fazem crescer.

O tema desta da Zen family é **Sol, Silêncio e Ser**.

Sol que nasce sempre a oriente e é lá que estaremos, em perfeita comunhão com o seu ciclo. O desafio é que sejamos o SOL desta viagem e contagiemos todos com a luz individual de cada um, fazendo brilhar a singularidade para do Todo.

Silêncio, o precioso som por vezes tão ensurdecedor que nos permite ouvir a nossa voz interior. Silêncio porque este tudo encerra dentro de si, porque este tudo cura e porque todos teremos momentos para o desfrutar e mergulhar na sua imensidão. Momentos nos quais o nosso silêncio impera, onde escutaremos ensinamentos ancestrais e o nosso interior, onde estaremos só connosco mesmo rodeados de milhares de coisas e pessoas.

Ser, porque apenas sendo somos. O convite é de viajar sem máscaras, sem formatações, sem medos, sem bloqueios. Apenas Ser e usufruir dessa liberdade!

A viagem só com estas premissas já estaria perfeita! Mas, como é apanágio da **Zen family** a riqueza desta experiência não acaba aqui! Nesta viagem podes contar com um explorador do mundo, um viajante e guia com muita experiência, que nos acompanhará 24 horas, fornecendo todo o apoio que precisamos e passando a sua sabedoria. O [Luís Baião](#) com os seus 25 anos de experiência em viagem, acompanhar-nos-à nesta aventura pela Índia Sul DELUXE. Esta viagem já a fez dezenas de vezes, mas abraça-a sempre como um principiante que vê e experiência tudo como se da primeira vez se tratasse.

A riqueza desta viagem não termina aqui a [Daniela Ricardo](#), que é professora e consultora de alimentação consciente e natural autora dos livros “Viagens da comida Saudável” e “Cozinhar com Amor”, sendo este vencedor de um Gourmand Cookbook Award, mais uma vez nos acompanhará. A Daniela, já conhecedora desta viagem que realizou várias vezes, vai-nos ajudar a experienciar todos os novos sabores gastronómicos e a integrá-los na nossa vida de uma forma consciente e natural. Ambos com o seu conhecimento contribuirão para o nosso auto-conhecimento e para tornar a nossa vida mais rica e com propósito.

Além de viajarmos por uma cultura diferente e forte, o que já por si nos deixará mais ricos, temos aqui a oportunidade de adquirir conhecimentos nas diferentes áreas de actuação dos nossos guias e crescer interiormente.

Viagens e conhecimento são as únicas coisas que nos enriquecem cada vez mais, por isso juntamos os ensinamentos dos mestres, a sabedoria dos anciãos e a magia do povo (cultura)! Que mais poderíamos querer!?

A Índia é um dos países mais cativantes e notáveis do mundo, que deve ser considerado mais como um continente do que como um país. Nós escolhemos uma rota diferente a SUL, numa zona específica da Índia, e que não nos cansamos de repetir. Seleccionamos o que esta tem de melhor cheia de Glamour, o que não está nos roteiros!

Estes percursos são estudados e planeados ao pormenor pelo Luís e fazem com que os “de fora” entrem descontraidamente nesta aventura e sintam que fazem parte deste misterioso mosaico. Vamos apreciar esta magia única que a Índia Sul é capaz de nos revelar, que tantas emoções nos desperta e que nos

PROGRAMA



Índia Sul DELUXE - Sol, Silêncio e Ser" 2 a 13 Fevereiro 2020

apaixona, ainda mais, cada vez que lá voltamos como se da primeira se tratasse. São centenas, o número de pessoas que já se aventuraram e deliciaram nesta viagem com Alma e que no coração a guardam como uma viagem única e transformadora.

Entrega-te!

Vem partilhar sensações, cheiros, paisagens, palavras, sorrisos. Construir momentos cheios de intensidade, que sentidos e vividos ao segundo marcam a história de uma vida, da TUA vida, prepara-te que ela nunca mais será a mesma!

É sempre tempo de mudança!
É sempre tempo de ser livre!
É sempre tempo de dias mais felizes!
É tempo de viajar!



QUEM SOMOS?

A **Zen family** começou de uma vontade muito forte de tornar os que estão à nossa volta mais felizes, onde procuramos emergir a essência de cada um.

Viajamos com o propósito da descoberta, da transformação e da partilha. Queremos dar a conhecer o melhor que descobrimos nas nossas viagens.

A Zen family é fruto da vontade e das vivências do seu mentor, o viajante e explorador da vida Luís Baião. Seguindo a sua experiência, desenvolveu este projeto com o auxílio de diversas parcerias. Convida facilitadores excepcionais de diferentes áreas que enriquecem as atividades da Zen Family. Conciliamos relações de amizade sem jamais descurar as relações profissionais. Trabalhamos com alma, conciliando informalidade, humanismo e profissionalismo.

Permitimos o "à vontade" recusando o "à vontadinha".

As rotas que fazemos são as mesmas para amigos, familiares ou desconhecidos. Partilhamos o melhor das nossas descobertas, o que nos tocou ao mesmo tempo que poupamos outros viajantes dos aspetos mais duros pela nossa aprendizagem.

PROGRAMA



Índia Sul DELUXE - Sol, Silêncio e Ser" 2 a 13 Fevereiro 2020

Melhoramos continuamente sabendo que uma viagem nunca se repete, pois, nenhum local ou pessoa permanece igual. Com entusiasmo criamos rotas que possibilitam em cada um, uma viagem dentro de si, entregando-se livremente à natureza, a outras gentes e aos seus sentidos. Este é um convite a viajar externa e internamente. Que seja este o início de uma jornada feliz, entre amigos conhecidos ou desconhecidos, que nos acompanham.

Conduzimos milhares de pessoas ao longo destes 25 anos de experiência em viagens e eventos, em que habitualmente os participantes descrevem as suas experiências como sendo ricas em significado, com alma e de descoberta.

PROGRAMA

Índia Sul DELUXE – Sol, Silêncio e Ser

Nesta viagem iremos da meditação à socialização, do silêncio à música, da imobilidade ao movimento. Poderemos aqui relaxar, estirar, meditar, exercitar, nadar, cantar, brincar, escutar palestras ou simplesmente APENAS SER.

Atrações: Fort Cochin (rota da seda)/ Plantações de chá das montanhas de Munnar / Safari no parque de Peryar / Dormida nos arrozais ALLEPPEY, nos luxuosos barcos artesanais (HOUSE BOATS) / Dias de praia no mar arábico em Marari.

DIA 1 (2 Fevereiro) PORTUGAL - LISBOA / ÍNDIA - COCHIN

Aqui começa o início desta aventura, com o Luís Baião, a Daniela Ricardo e o Nuno Cunha. A recepção começa no aeroporto, onde todos os viajantes são recebidos calorosamente, o entusiasmo começa a crescer e a adrenalina a circular nas nossas veias. Estamos prontos para descolar!

DIA 2 (3 Fevereiro) COCHIN



A cidade de Cochin (em malabar: കോച്ചി, Kochi) instalada á beira-mar foi palco e porto de passagem durante a época dos descobrimentos. Em 1503 Pedro Álvares Cabral fundou em Cochin a primeira colónia portuguesa na Índia, dominada pelos portugueses até 1663. Cochin é maior cidade do estado de Kerala, uma cidade multicultural com atracções muito distintas, a cidade mantém ainda hoje, uma herança colonial que mistura tradição e modernidade. Encontramos Tuk-tuk, centros de massagem ayurvédica, artes, yoga e música. No final da tarde desfrutamos da demonstração da Kalaripayattu, a ancestral arte marcial indiana.

Dia 3 (4 Fevereiro) FORT COCHIN



Passeio pelo Fort de Cochin com visita a vários locais onde a herança portuguesa está vincada. Terra das famosas redes chinesas de pesca, a praça Vasco da Gama, a Basílica de Santa Cruz, a Igreja de São Francisco e o Bastion Bungalow. Aqui encontramos absolutamente qualquer coisa que possamos ver na Índia e queiramos levar para casa tecidos, joias, chás, temperos, antiguidades, etc. Numa mistura de influências portuguesa, holandesa, britânicas e indiana, o centro velho da cidade é um convite a nos perdermos pelos casarões, antigos fortes e lojas de antiguidades numa viagem pelo tempo e aproveitar a tarde para relaxar com massagem!

Dia 4 e 5 (5 e 6 Fevereiro) MUNNAR

COCHIN ∞ MUNNAR (135km) (~4h30)



Respiramos o ar fresco das montanhas, Munnar é uma das três principais regiões produtoras de chá da Índia, atrás de Assam e Darjeeling. Como todas as estações de chá do país, foi implantada pelos ingleses e ainda hoje exporta variedades de torra da *Camellia sinensis* para todo o mundo. A cada doze anos as montanhas ficam cobertas pela floração da Neelakurinji, uma flor azul que dá o nome pelo qual a região é conhecida: as montanhas azuis. O verde abunda por toda a parte e as plantações de chá preenchem o cenário. Na fábrica de chá podemos descobrir o processo que vai da folha à chávena. E nas cabanas apreciar as vistas impressionantes que nos permitem relaxar acima das nuvens.

Dia 6 e 7 (7 e 8 Fevereiro) PERIYAR

MUNNAR ∞ PERIYAR (100 kms) (~3h)



Saímos cedinho para Periyar. A vegetação adensa-se e começamos a sentir a selva. Passando por casas nas árvores faremos uma caminhada ou passeio de barco pelo parque nacional de Periyar, um santuário da vida selvagem, conhecido como reserva de tigres e elefantes, que abrange 1000 Km². Esta reserva é um exemplo perfeito da generosidade da natureza: está repleta de charme cénico e muito rica em biodiversidade. Aqui encontraremos também um espectacular repositório de flora e fauna rara, em que algumas das espécies se encontram ameaçadas. Entre a envolvente paisagística e os anfitriões da visita no seu habitat natural, esta será certamente uma experiência para todos os sentidos.

Dia 8 (9 Fevereiro) HOUSEBOAT

PERIYAR ∞ ALLEPPEY (120km) (~3h)



Chegados ao destino e na abundância da água, iremos mover-nos e dormir, deslizando pelas famosas houseboat (Casas-Barco). As Kettuvallams ou “barco feito com nós” em Malayalam (língua mais falada no Kerala), são o símbolo não oficial do Kerala. Estas peculiares embarcações recebem este nome porque utilizam cordas de fibra de coco produzidas localmente que são amarradas utilizando uma série de nós que servem para fixar toda a estrutura da embarcação. Ao sabor da corrente, desceremos o rio, apreciando a paisagem que se transforma em campos de arroz, reflexos de sol, habitantes da região, palmeiras e histórias com contos que se adivinham nas margens. O cruzeiro é apelidado de “Kuttanad” que significa literalmente, a terra que é inferior à do nível do mar. Alleppey e os seus canais, é conhecida como a Veneza Indiana, uma região de beleza natural ímpar reconhecida internacionalmente como um dos “50 destinos de uma vida” pela National Geographic Traveller.

Dia 9 a 11 (10, 11 e 12 de Fevereiro) MARARI BEACH

HOUSEBOAT ∞ MARARI BEACH (15Km) (~30 min)



Chegados à região de Mararikulam, uma zona piscatória, deslocamo-nos para Marari Beach. Durante milênios, os pescadores de Mararikulam viveram de acordo com a terra e o oceano. É este modo de vida harmonioso que serviu de inspiração para Marari Beach. Desde os telhados de palha das palmeiras até às práticas ecológicas rigorosas, até mesmo as pequenas torneiras fora das cabanas, encontraremos ecos constantes das culturas costeiras de Malabar. Marari é um antídoto contra o stresse. É uma cura! Teremos tempo e espaço para explorar sozinhos e em grupo, fazer compras, relaxar nas águas quentes, aprender pratos típicos e o que mais nos interessar.

Dia 12 (13 Fevereiro) MARARI BEACH / COCHIM / PORTUGAL-LISBOA

MARARI ∞ COCHIM (35 km) (~1h30m)



Dia de chegar casa, cheios de saudades e com muitas histórias e experiências para contar. Esta viagem deixará marcas profundas na nossa essência, voltar á realidade de casa vai ser um desafio gratificante depois destes dias em contacto com gentes, culturas, experiências tão diferentes e tão transformadoras.

Viagens Zen family, viagens com alma!

SOBRE ESTA VIAGEM:

NÃO INCLUI: Refeições nos aeroportos, refeições fora dos locais definidos pela organização; bebidas alcoólicas, gratificações; despesas pessoais; excesso de bagagem cobrado pelas transportadoras, qualquer despesa fora de território da ÍNDIA, incluindo alimentação.

INCLUI:

- Voos Internacionais
Nota: Os voos dependem da disponibilidade da companhia aérea, e o valor destes podem ser alterados a qualquer momento por motivos que nos são alheios. O valor total da viagem está assegurado até Novembro. Este pode mudar, ou não, durante os próximos meses. Quando pretender inscreve-se terá sempre de contactar a Zen family para se informar se acresce algum valor às tarifas de avião. Quanto mais tarde se inscrever mais este valor pode variar. Obrigado!
- 10 Noites em locais de alojamento DELUXE, em quartos duplos ou triplos escolhidos pela organização
- Todos os transfers de aeroportos na Índia – hotel aeroporto
- Visto de entrada da Índia
- Todas as excursões e visitas indicadas no programa
- Pequenos-almoços nos hotéis
- Almoços e Jantares em locais escolhidos pela organização com bebidas incluídas, excepto bebidas alcoólicas
- Manipulação das bagagens em hotéis, aeroportos, portos, estações de Bus e de comboios.
- Serviços de motoristas e de guias certificados pelo Ministério do Comércio e Turismo da Índia.
- Acompanhamento permanente dos viajantes por Luís Baião e Daniela Ricardo.
- Todos os transfers para operações do programa.
- Todas as entradas aos lugares a visitar segundo o programa
- Todos os bilhetes de Bus e Barco necessários para a operação do itinerário
- Despesas por serviços em hotéis.
- Impostos de saída em voos internacionais
- Seguro de viagem
- House Boat Deluxe nos arrozais do sul da Índia, com dormida e jantar e muito mais
- Palestras e Workshop de Cozinha Indiana, vivências em aldeias tradicionais e muitas surpresas.
(Muitas são as atividades previstas que não vêm mencionadas no programa pois vão surgindo à medida que a viagem se desenrola)

PROGRAMA



Índia Sul DELUXE - Sol, Silêncio e Ser" 2 a 13 Fevereiro 2020

Nota: *Na eventualidade de algum dos facilitadores da viagem não poder participar, tal como previsto, viagem é sempre realizável, pois, tal como referido anteriormente, este são um acrescento que o organizador quer dar, não sendo por isso uma condição obrigatória.*

DORMIDAS

Alojamento em instalações DELUXE previamente marcadas pela organização. Os padrões neste país são diferentes dos europeus, assim nesta viagem, de contrastes, decidimos preparar dormidas com conforto nos padrões da Europa porque achamos indispensável para a viagem, para restabelecer o nosso ser das emoções vividas durante o dia. Ainda assim as dormidas são feitas em quartos duplos ou triplos, dando prioridade a casais para quartos duplos. Os hotéis estão previamente marcados e perante imprevistos, que podem ocorrer numa viagem, a organização procurará alternativas.

HIGIENE

É importante lembrar que estamos a viajar fora da Europa e a higiene pode seguir padrões diferentes, nos mais variados locais por onde vamos passar. A Índia é um país de contrastes.

ALIMENTAÇÃO

No país de destino a alimentação é assegurada pela organização, respeitando a gastronomia tradicional e local. Bebidas estão incluídas, excepto as alcoólicas. Os locais de refeição são previamente selecionados pela organização. Quem quiser optar por outro local terá de suportar o custo da refeição. Algumas refeições poderão ter de ser feitas em viagem. Nestes casos optamos por refeições rápidas e leves.

TRANSPORTE

BUS PRIVADO, CARRINHAS DE TRANSPORTE, BARCO, AVIÃO

SEGURO

Esta viagem está coberta por um seguro Multiviagens durante os dias de viagem.

1. Seguro Multiviagens (viagens fora de Portugal)

Acidentes Pessoais, Responsabilidade Civil e Assistência em Viagem. As condições da Apólice foram enviadas e lidas pelo viajante tendo o mesmo concordado com este seguro de viagem ao fazer a sua inscrição na mesma

FORMALIDADES

O viajante é responsável por regressar a Portugal pelos seus próprios custos: se esquecer ou perder o passaporte; se não tiver o passaporte nas devidas condições ou deixe caducar a validade (min. 6 meses); se for convidado a deixar viagem por não cumprir as regras da organização.

Serão automaticamente expulsos os participantes: que apresentem problemas do foro psicológico que causem dano ou perigo para si ou outros; que se recusarem a cumprir as indicações dos guias ou as leis do País.

A organização declinará qualquer responsabilidade de problemas que possam ocorrer relacionados com o consumo de álcool ou outros produtos ilegais.

PROGRAMA



Índia Sul DELUXE - Sol, Silêncio e Ser" 2 a 13 Fevereiro 2020

REGULAMENTOS ESPECIAIS DO PAÍS

Bebidas alcoólicas: uma garrafa de vinho por adulto;
Tabaco: 200 cigarros, 50 charutos ou 250g de tabaco por adulto;
Armas e munições de caça: são proibidas;
Material fotográfico profissional: necessita autorizações do país;
Moeda: proibido importar ou exportar;
O viajante deverá validar alterações aos produtos e quantidades permitidos.

CURIOSIDADES

- Convívio durante 12 dias com os viajantes Luís Baião e Daniela Ricardo.
- As propostas serão, isso mesmo, propostas. A escolha de fazer as diferentes atividades é sempre da responsabilidade e escolha de cada viajante.
- Durante toda a viagem seremos convidados a contactar o nosso Ser de Energia, a nossa essência, a natureza que habita em nós.
- Serão feitos alguns briefings de forma a esclarecer cada dia.
- Deixaremos espaço para o fluir da intuição.
- Após inscrição será entregue um Manual de Viajante de esclarecimento.
- Leitura e reflexão do pensamento do dia do Mestre Omraam Mikhaël Aïvanhov.
- Nascer do SOL na imensidão dos locais e nas alturas do cume das montanhas, assim tenhas vontade.
- Mergulhos nas águas quentes do mar Árábico.
- Participação na vida quotidiana das gentes da Índia.
- Surpresas

INVESTIMENTO E FORMAS DE PAGAMENTO

Ver documento "Termos e Condições" da viagem

Nota* Por experiência própria tudo esgota muito rápido. Assegura já o teu lugar.

INSCRIÇÕES

Email: info@zenfamily.pt

Luís Baião - 917 338 612 / Sara 910 687 611

DATA

Saída 2 de Fevereiro e Chegada 13 de Fevereiro (12 Dias)

INVESTIMENTO POR PESSOA

2.990 €

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 [Bio family](#) 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, Marrocos, Japão, Bali, Índia, Nepal, Butão, Cambodja, Vietname, Namíbia, Argentina, Brasil e muito mais.



Daniela Ricardo – Alquimizadora que nos nutre



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.

Hoje abraça o projeto **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 adotarem 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**”, um livro que nos leva a viajar por sabores dos 4 cantos do Mundo, sempre com produtos locais e sazonais, e “**Cozinhar com Amor**”, vencedor de um *Gourmand Cookbook Award*, em 2018. Este é um livro que reúne um conjunto de amigos que partilham a sua visão do mundo e da alimentação, mostrando que a mudança depende apenas do amor com que cozinhamos e da nossa vontade. Para que ninguém diga que é difícil todas as receitas são fáceis e os participantes que têm vidas muito dispare e ativas são um exemplo a seguir.

Saber mais em:

Site: abiofamily.pt

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

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