

PROGRAMA

NEPAL - "A tocar o céu"

10 a 20 Março 2020 - DELUXE



VIAGENS COM ALMA!

O **NEPAL** é um país incrível, repleto de mitos e crenças. Tem como fundo os Himalaias, que se estendem como um espinhaço a norte do país. É uma amálgama fascinante de credos e culturas. Templos, santuários e gompas (mosteiros) estão dispersos por toda a parte, mesmo em lugares remotos. Os nepaleses são um povo muito hospitaleiro, sempre disposto a ajudar. Os Himalaias são uma parte intrínseca de qualquer ida ao Nepal, seja através da escalada e caminhada, seja apenas através da contemplação dos seus lindos cumes num inesquecível nascer do sol. A visita à selva faz também parte obrigatória do nosso roteiro. É para nós um mergulho na natureza e na essência quase tribal do povo que a habita e protege.

O Nepal não é visitado somente por aventureiros. É um país perfeito para quem procura paisagens incríveis e muita cultura. Conhecido mundialmente por possuir uma incrível variedade de ecossistemas, a maior cordilheira do mundo, florestas tropicais com riqueza de animais selvagens, rios caudalosos, milhares de povoações antigas habitadas por diferentes grupos étnicos e cidades históricas. O Nepal possui diversas atracções culturais que não são encontradas em nenhum outro lugar na Terra. É um país multilingue, multirreligioso e com sociedade multiétnica. A cultura nepalesa é muito variada devido às diferentes origens étnicas de seu povo. Cerca de 80% da população é hinduísta, o que leva a que a cultura nepalesa tenha muitos costumes, crenças e tradições hindus. Entretanto a influência do budismo, que abrange cerca de 10% da população, também se faz sentir. As duas religiões coexistem e ritos hinduístas e budistas acompanham o nascimento, o casamento e a morte, sendo praticados conjuntamente. Contos folclóricos estão enraizados na realidade do dia-a-dia. Contos de amor e de

PROGRAMA

NEPAL - "A tocar o céu"

10 a 20 Março 2020 - DELUXE



batalhas, bem como demónios e fantasmas, refletem o estilo de vida local, bem como suas culturas e crenças, que são contados mediante a integração de dança e música.

Esta é uma experiência única e inesquecível, com o cunho do mentor da Zen family, o Luís Baião, um viajante e explorador do mundo, um guia com mais de 25 anos de viagens, que imprime nestas viagens todo o seu saber e conhecimento, embora as abrace com o olhar de principiante, que vê e experiência como se da primeira vez se tratasse.

Esta viagem será acompanhada pelo mentor da Zen family, o Luís Baião e pela Daniela Ricardo, agora presente em quase todas as viagens da Zen family, que é professora e consultora de alimentação consciente e natural autora dos livros "Viagens da comida Saudável" e "Cozinhar com Amor" (vencedor de um Gourmand Cookbook Award 2018) e irá nos ajudar a experienciar todos os novos sabores gastronómicos e a integrá-los na nossa vida. Ambos com o seu conhecimento contribuirão para o nosso auto-conhecimento e para tornar a nossa viagem mais rica e com propósito.

Viagens e conhecimento são as únicas coisas que nos enriquecem cada vez mais. Assim sendo e como este é um país que nos apaixonou e nos eleva a tocar o céu, decidimos voltar de **10 a 20 de Março de 2020**.

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 tocar o céu, neste país tão belo e que nos permite uma proximidade tão grande e intensa.

Vamos conhecer um país totalmente diferente!

Aventura-te!

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 excecionais de diferentes áreas que enriquecem as atividades da Zen Family. Conciliamos relações de amizade sem jamais descuidar as relações profissionais. Trabalhamos com alma, conciliando informalidade, humanismo e profissionalismo.

Permitimos o "à vontade" recusando o "à vontadezinha".

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.

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

NEPAL DELUXE – A tocar o Céu

Nesta viagem de **11 dias** 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: Nascer do sol a ver as montanhas dos Himalayas / Safari / Gentes do Nepal / Visitas a templos fabulosos / Gastronomia Local / Tradições / Templos Sagrados e muito mais.

DIA 1 (10 de Março 2020) LISBOA – KATHMANDU

Aqui começa a viagem. A Zen family recebe-nos calorosamente no aeroporto. O entusiasmo cresce, a adrenalina já se faz sentir. Estamos prontos para descolar nesta aventura.

DIA 2 (11 de Março 2020) KATHMANDU (NEPAL)



Chegamos a Kathmandu - uma fascinante cidade velha, onde hoje pagodes, estradas estreitas e empedradas, janelas antigas esculpidas e santuários de pedra são o pano de fundo para vida quotidiana. Aqui, as experiências são incríveis, a vista fascinante e o clima encantador. Kathmandu é um dos locais mais apreciados por turistas do mundo, no qual existe uma mistura vigorosa entre o antigo e moderno, quer em termos culturais, quer em termos arquitetónicos, onde o chique e o glamour convivem harmoniosamente com relíquias antigas.

Kathmandu além de ser a capital do Nepal, é o centro de importantes locais venerados pelo mundo inteiro, como é o caso de Bhaktapur. À chegada e check-in no hotel. Resto do dia é no lazer para superar o "jet lag".

Dia 3 (12 de Março 2020) KATHMANDU – CHITWAN (180Km – 6horas)

Saíremos logo pela manhã de Kathmandu para Chitwan National Park. Este é o primeiro parque nacional no Nepal, ao qual foi concedido o status de Património da Humanidade. Está localizado na planície subtropical Inner Terai do centro-sul do Nepal. Este parque é o lar de mais de 50 espécies de mamíferos, 55 espécies de anfíbios e mais de 525 espécies de aves. Os



animais que selvagens que prosperam aqui incluem: o grande Rinoceronte Asiático, o Bisonte selvagem, elefantes, ursos Preguiça, Leopardo manchado, Tigre de Bengala Real, Golfinho Gangetic, entre muitos

PROGRAMA

NEPAL - "A tocar o céu"

10 a 20 Março 2020 - DELUXE



outros. Um deleite para vivermos a vida selvagem, durante 2 dias com a comodidade e segurança que estamos habituados. Nesta viagem terá a oportunidade de estar entre vida selvagem e realizar o sonho de um Safari.

Dia 4 (13 de Março 2020) CHITWAN



Acordaremos na selva, com o conforto do nosso Lodge. Vamos viver, sentir e saborear o prazer da vida na natureza selvagem. De manhã cedo e no final da tarde vamos desfrutar de actividades na selva, como Safari, caminhadas pelas natureza, passeios, canoagem e observação de aves. Vamos sentir a verdadeira magia da natureza no seu habitat, na sua pureza. Será uma experiência única, em integração com algo do qual fazemos parte - a Natureza. Será uma vivência inesquecível e que nos dará boas histórias para recordar e contar a quem mais gostamos.

Dia 5 (14 de Março 2020) CHITWAN

Acordaremos mais uma vez na selva. Sentimos que estamos vivos, livres.

Dia de desfrutar de mais actividades na selva, de nos integrarmos na natureza e na forma de aqui viver. Visitaremos a aldeia e conviveremos com este povo com uma tradição e história únicas. Somos tão bem recebidos que nos sentimos fazer parte desta grande família.

Dia 6 (15 de Março 2020) – CHITWAN - POKHARA (180 Km – 6 horas)

Após o pequeno-almoço no hotel seremos conduzidos de Chitwan para Pokhara (200 Kms / 06 horas) - Toda esta rota será feita de carro para sentirmos as montanhas e a cultura Nepalesa do Interior. É uma viagem repleta de magia e encantos. Se Kathmandu é o centro cultural do Nepal, Pokhara é o seu centro da aventura. Pokhara é uma cidade tranquila, localizada à beira do lago Phewa e rodeada por magníficas montanhas com os cumes nevados. É conhecida pela sua configuração, em vez dos seus dotes culturais ou históricos. Dada a sua localização tranquila, perto do lago e a proximidade às montanhas, pode-se dizer que é um lugar ideal para recuperar toda a nossa energia interna. Seja através do descanso, seja através de passeios mágicos. Experimentaremos as vistas espantosas sobre os vales do rio, campos, terraços e aldeias locais. Pokhara durante todo o ano apresenta um clima amigável, embora às vezes as temperaturas baixas se façam sentir. Os seus habitantes - Pokhralis irão cumprimentá-los com um sorriso inesquecível e deixá-los com uma sensação prazerosa de pertença.



Dia 7 (16 de Março 2020) POKHARA



De manhã avançaremos para Sarangkot para contemplar o espectáculo do sol nascente entre os picos das montanhas nevadas. Uma visão que nos deixa sem fôlego. Numa elevação de apenas 1.600 metros, Sarangkot é no cimo de um alto cume ao noroeste de Pokhara e tem vista panorâmica para a montanha de Dhaulagiri. Aqui, sentimo-nos a tocar o céu e sentimo-nos tocados por ele. De regresso à cidade de Pokhara temos visita programada para as atracções da cidade e se o tempo assim o permitir, subir ao alto templo pela paz do Mundo e aí permanecer em silêncio, envoltos da paz que aí se sente. Durante a tarde há oportunidade de passeio de barco no Lago Phewa, o segundo maior lago do Reino, mas o maior e mais encantadora dos três lagos que contribuem para o esplendor de Pokhara. Aqui, um podemos velejar ou remar um barco através da água ou visitar o templo da ilha situada mesmo no meio do lago.

Dia 8 (17 de Março 2020) POKHARA – KATHMANDU (210km – 7horas)

Sairemos logo pela manhã de Pokhara em direcção a Kathmandu. Teremos a tarde para explorar as ruas de Thamel, conviver com o povo, fazer compras e tudo mais o que nos apetecer.

Dia 9 (18 de Março 2020) KATHMANDU

Acordar na mágica Kathmandu, é acordar numa metrópole multicultural, onde todos convivem harmoniosamente e respeitam as opções e escolhas de cada um.



A rota, neste dia será bastante cultural. Será visitar **Bhaktapur** – a "Cidade da Cultura", mundialmente conhecida pela arte elegante, pela cultura fabulosa e estilo de vida indígena, **BoudhanathStupa** - um monumento ao Buddha, com uma representação dos seus "olhos que tudo vêem" pintado na torre superior para assistir aos quatro pontos cardeais cardeais e **Swayambhunath** - que é património mundial e considerado um dos locais budistas mais gloriosos do mundo no Nepal.

Bhaktapur é mundialmente conhecida pela sua arte elegante, fabulosa cultura e estilo de vida indígena. A antiga cidade também é conhecida como "Cidade da cultura", a "herança de viver" e "Do Nepal Cultural Gem". Bhaktapur é mais como um museu aberto. Obras monumentais em Bhaktapur são inúmeras, e cada um é mais atraente do que o outro. Bhaktapur é 14 Km a leste da cidade de Kathmandu. Durbar Square de Bhaktapur é a gem não só de Bhaktapur, mas também de toda a nação. A estrutura mais fascinante aqui são 55 o mundialmente famoso Palácio de janela, Golden Gate, Taleju

PROGRAMA

NEPAL - "A tocar o céu"

10 a 20 Março 2020 - DELUXE



Bell, Templo de Bhairabhath, Templo de Datatraya, estátua de Bhupatindra Malla, Temple de Pashupatinath. Taumadhi quadrado tem templo Nyatapola datam 1702 AD. O colossal edifício é o mais alto Templo de pagode do país.

Boudhnath Stupa: a stupa de Budhanath situada 8 KM a leste de Kathmandu. Sobre este colossal e antigo stupa, um dos maiores do mundo, são os olhos vê tudo do senhor Buddha. A altura deste é de 36 metros. Diz-se ter sido construído pelo rei Lichchavi Mana Dev no quinto século A.D. Foi construído sobre uma base octogonal de encastrar com rodas de oração. Boudha é geralmente reconhecido como o mais importante monumento de budistas tibetanos fora do Tibete. Os tibetanos chamam simplesmente CHORTEN CHEMPO "Grande Stupa".



Swoyambhunath: Douglas em sânscrito significa auto, portanto, Swoyambhunath quer dizer "Um Self-Created". O nome tibetano para Swoyambhunath significa 'Sublime árvores'. Foi construída há mais de 2.500 anos. É também conhecido como templo de macaco, como existem vivos de macacos sagrados em parte do templo. O site é cerca de 70 metros acima sobre a colina de Kathmandu de lado oeste e a 3 km do centro da cidade.

Dia 10 (19 de Março 2020) KATHMANDU

É hora de assentar e integrar toda a experiência vivida, ou talvez ainda fazer as últimas compras pelas ruas estreitas e agitadas de Thamel. Local onde todos são bem-vindos, onde todos se encontram e reencontram, nos inúmeros cafezinhos e esplanadas escondidas da agitação. No meio da agitação que se vive na rua, encontramos a quietude do nosso ser, do nosso interior.

É dia de regressar, voltar a descolar para aterrar no nosso mundo.

Dia 11 (20 de Março 2020) LISBOA

Chegada a casa com o coração cheio, a energia renovada, grandes vivências, inúmeras revelações e muitas histórias para partilhar. Esta viagem deixará marcas profundas na nossa essência, voltar à realidade de casa vai ser um desafio gratificante depois de 11 dias em contacto com gentes, culturas e experiências tão diferentes e tão transformadoras.

Viagens Zen family, viagens com alma!

SOBRE ESTA VIAGEM:

A VIAGEM INCLUI

- 4 Voos Internacionais com taxas incluídas
- 8 Noites de alojamento em quartos duplos ou triplos escolhidos pela organização
- Todos os transferes de aeroportos no NEPAL– hotel/aeroporto
- Todas as excursões e visitas indicadas no programa
- Pequenos-almoços nos hotéis
- Almoços e Jantares em locais escolhidos pela organização com bebidas incluídas, com excepção para bebidas alcoólicas.
- Transferes da bagagem em hotéis, aeroportos, portos, estações de Bus.
- Serviços de motoristas e de guias certificados pelo Ministério do Comércio e Turismo do NEPAL .
- Dois guias da Zen family de Portugal para apoio permanente - Luís Baião e Daniela Ricardo .
- Todos os transferes para hotéis, aeroportos, portos, estações de Bus para operações do programa.
- Todos os Bus e Barcos necessários para a operação do programa.
- Despesas por serviços em hotéis.
- Impostos de saída em voos internacionais
- Imposto de saída em voos nacionais
- Seguro de viagem
- Visto de entrada no NEPAL
- Surpresas criadas pela organização

A VIAGEM NÃO INCLUI

Refeições nos aeroportos, refeições fora dos locais definidos pela organização; gratificações; despesas pessoais; excesso de bagagem cobrado pelas transportadoras; qualquer despesa fora de território do NEPAL, incluindo alimentação.

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.

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

NEPAL - "A tocar o céu"

10 a 20 Março 2020 - DELUXE



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 11 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 10 de Março e chegada 20 de Março (11 Dias)

INVESTIMENTO POR PESSOA

2.590 €

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 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 [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 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 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/>