



VIAGENS COM ALMA!

A **Zen family** gosta de viagens com alma e gosta de regressar a locais que nos fazem vibrar e sentir a nossa verdadeira natureza. Em 2020 regressaremos ao Butão, ao País do Dragão – um pequenino reino encaixado nos pés dos Himalaias. A entrada neste pequeno reino é limitada e anteriormente carecia até de autorização do Rei. A limitação da entrada tem como objectivo manter um turismo de qualidade e evitar transtornos que possam provir pelas diferenças culturais. É um país exótico, feliz e com tradições muito peculiares. Por ter vivido tanto tempo isolado do Mundo, o País do Dragão conseguiu preservar suas tradições, manter a harmonia da população, preservar quase a totalidade da sua floresta original e fomentar a agricultura biológica. Este é o único país do mundo que tem em toda a sua extensão agricultura 100% biológica ou orgânica. Neste pequeno reino o bem-estar do povo está acima de qualquer interesse económico. É regido com grande sensibilidade e ostenta uma sofisticada filosofia de desenvolvimento que coloca a felicidade do povo acima dos índices do PIB.

A Felicidade é mesmo levada a sério no país - o único do mundo a ter [Gross National Happiness](#) (Felicidade Interna Bruta, na tradução para o português) como política pública. Ao Estado cabe prover as condições necessárias para que a população possa se concentrar na busca da felicidade, por meio dos ensinamentos do budismo. O conceito de Gross National Happiness tem quatro pilares - preservação das tradições butanesas e do meio-ambiente, crescimento económico e bom governo. Instituída pelo quarto rei, Jigme Singye Wangchuk, em 1972, a política foi criada para se contrapor à

PROGRAMA

BUTÃO - "Encontro da Essência"

22 Março a 2 Abril 2020



ideia de que PIB (Produto Interno Bruto) - que é baseado em valores materiais - mede a qualidade de vida da população.

Sendo este um país que nos apaixonamos, decidimos voltar de **22 de Março a 2 de Abril 2020**. Esta viagem será acompanhada pelo mentor da Zen family, um viajante do mundo, um guia com mais de 25 anos de experiência em viagens, o [Luís Baião](#), e que já perdeu a conta de quantas vezes foi ao Butão, pela [Daniela Ricardo](#), agora presente em quase todas as viagens da Zen family, é professora e consultora de alimentação consciente e natural autora dos livros "Viagens da comida Saudável", "[Cozinhar com Amor](#)" (vencedor de um Gourmand Cookbook Award 2018) e "**Sabores do Viajante**", que tem como missão ajudar-nos a experienciar todos os novos sabores gastronómicos e a integrá-los na nossa vivência. O Luís abraça a viagem sempre com o olhar de um principiante, que vê e experiênciava tudo como se da primeira vez se tratasse. A Daniela como um retornar às origens, a um paraíso na terra, a um país onde tudo se faz para preservar a natureza e onde a agricultura sempre foi biológica. E desta vez, levamos um GRANDE convidado. Dizemos grande porque ele é mesmo muito alto e é um grande ser humano. O **António Raminhos** será o nosso Embaixador, pois ele é um homem que espalha felicidade pelo nosso querido Portugal, com os seus espetáculos, programas e paródias. Será quase como levar o homem da felicidade ao país da felicidade!

Todos com o seu conhecimento contribuirão para tornar a nossa viagem mais rica, divertida e com propósito.

Esta viagem levar-nos-á a conhecer a cultura, mosteiros, templos, a arquitectura, a forma de viver, os hábitos. Faremos caminhadas no meio da natureza e subiremos ao emblemático Ninho do Tigre, o mosteiro incrustado na escarpa da montanha e que faz parte da nossa lista de locais imperdíveis e é para nós uma das maravilhas do mundo. Como é apanágio da Zen family, esta viagem tem tudo incluído, desde voos, todas as actividades do programa, alimentação, estadia, visto. Não terás de te preocupar com nada relativo ao programa.

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!

É tempo de novas experiências!

É tempo de viajar!



PROGRAMA

BUTÃO - "Encontro da Essência"

22 Março a 2 Abril 2020



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 descurar as relações profissionais. Trabalhamos com alma, conciliando informalidade, humanismo e profissionalismo.

Permitimos o "à vontade" recusando o "à vontadeinha".

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

BUTÃO - “Encontro da Essência”

22 Março a 2 Abril 2020



PROGRAMA

BUTÃO - Encontro da Essência

Nesta viagem de **12 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.

DIA 1 (22 Março) 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. Vamos voar!

DIA 2 (23 Março) Kathmandu

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. 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.

Nesta maravilhosa cidade Nepalesa faremos uma curta paragem para restabelecer energias, jantar e ter uma noite bem dormida, num aconchegante boutique hotel.

DIA 3 (24 Março) Kathmandu - Paro - Thimphu Valley



O dia começa cedo, com um voo para o destino desejado - o País da Felicidade.

Num dia claro e límpido, o voo para Paro é de tirar o fôlego, com vistas dos principais picos do Himalayas, como o Everest, o Kanchenjunga e o Makalu, e na aproximação final dos próprios picos nevados de Bhutan, o sagrado Jhomolhari, Jichu Drake e Tserimgang.

À chegada ao aeroporto de Paro e após a conclusão das formalidades do aeroporto, seremos recebidos pelo nosso amigo e guia. Vamos de Paro até Thimphu, a cidade capital moderna de Butão e onde encontramos uma mistura entre tradição e modernidade.

Após o almoço, faremos um passeio agradável ao ponto de Buda em Kuenselphodrang, que oferece uma magnífica vista panorâmica do vale abaixo e excelentes oportunidades de fotografia. Ficaremos deslumbrados com a gigantesca estátua de Buda Dordenma que abriga mais de cem mil estátuas de Buda menores, cada uma das quais, como a própria estátua principal, todas elas feitas de bronze e douradas. Vamos aí desfrutar de uma pequena caminhada ao redor do Kuenselphodrang (ponto de Buda) com vista para uma vista magnífica sobre a capital do Butão, Thimphu. O resto do dia é para relaxar, descansar ou passear na cidade e aproveitar para conviver com os butaneses mais citadinos.

DIA 4 (25 Março) Thimphu Valley



Thimphu é talvez a capital mais incomum do mundo e sede do governo. Esta cidade movimentada é o lar da família real do Butão, do serviço civil e das missões estrangeiras com representação neste país.

Durante a manhã, visitaremos o Memorial Nacional Chort – a construção deste marco foi originalmente contemplada pelo terceiro rei de Butão, Sua Majestade Jigme Dorji Wangchuck, que queria criar um monumento para a paz e a prosperidade mundiais. Concluído em 1974 após a morte prematura, é um memorial do rei tardio (“o pai do Butão moderno”) e um monumento à paz.

Existirá também oportunidade de visitar a Biblioteca Nacional, que alberga uma vasta colecção de textos e manuscritos budistas, alguns datados de há várias centenas de anos, bem como livros académicos modernos, principalmente na cultura e religião do Himalaia. A Escola de Pintura, é também um bom local onde poderemos ter o prazer de parar, e de apreciar as 13 artes e ofícios tradicionais de Butão.

Após o almoço, caminharemos até o Mosteiro de Wangditse. Acima da cidade de Thimphu, pararemos na Reserva Takin para ver o animal nacional chamado ‘Drong Gemtse’, um animal que deveria ter o corpo de uma vaca e cabeça de uma cabra, e que se acredita ter sido criado pelo Mestre Budista popularmente conhecido como Divine Mad Man.

PROGRAMA

BUTÃO - "Encontro da Essência"

22 Março a 2 Abril 2020



DIA 5 (26 Março) Thimphu – Punakha



Neste dia passaremos pelo Dochu-la pass (3.088m / 10.130 pés) parando brevemente aqui para admirar os chortens, paredes de Mani e bandeiras de oração que decoram o ponto mais alto da estrada.

Se o céu estiver sem nuvens poderemos observar os altos picos dos Himalaias a nordeste, revelados em toda a sua glória. se a sorte nos bafejar, observaremos os seguintes picos (que podem ser vistos a partir deste local, da esquerda para a direita): Masagang (7,158 m), Tsendegang (6,960 m), Terigang (7,060 m), Jegangphugang (7,158 m), Kangphugang (7,170 m), Zongaphugang (7.060 m) e finalmente, Gangkar Puensum, o pico mais alto do Butão a 7.497 m e conhecida por ser a montanha mais alta do mundo nunca escalada pelo homem.

Punakha foi a capital do Butão até 1955 e ainda é a residência de inverno do Je Khenpo (abade-chefe) e do núcleo de monges central.

Caminharemos um pouco até Chimi Lhakhang, um templo dedicado ao "Divine Madman", um monge excêntrico do século 16, famoso por muitas de suas muitas e divertidas histórias folclóricas.

DIA 6 (27 Março) Punakha

Na parte da manhã, visitaremos um convento. As freiras ou animes são menos numerosas do que monges no Butão. Há cerca de 21 conventos no país, onde jovens monjas aprendem os rituais e os textos budistas. Elas dedicam as suas vidas à religião e prestam serviços sociais às comunidades locais. As freiras vivem nas instalações do templo/convento numa comunidade com aproximadamente 100 freiras. Vivem como uma família, cada uma delas recebe tarefas e responsabilidades diárias. As pessoas locais oferecem chá às freiras durante a noite para ganhar mérito e um bom Karma.

Uma sugestão é de nos juntarmos às freiras durante as orações, reflectir sobre os nossos pensamentos e desfrutar da serenidade e da calma que se sente ao ouvir os cânticos melodiosos.

Visitaremos Punakha Dzong, construído em 1637 por Shabdrung Ngawang Namgyal, que desempenhou o papel de destaque na vida civil e religiosa do reino. Danificado pelo fogo, inundação e terremoto ao longo dos séculos, agora foi totalmente restaurado em seu esplendor original.

PROGRAMA

BUTÃO - “Encontro da Essência”

22 Março a 2 Abril 2020

DIA 7 (28 Março) Punakha Valley



Começaremos o dia com uma pequena caminhada pelos campos de arroz ao longo das margens do Mo Chhu (o rio feminino) até a extremidade superior do vale, onde se situa o Khamsum Yuelley Namgyal Chorten, um impressionante monumento recentemente construído pelas Rainhas e consagrado em 1999.

Ao final da tarde faremos um passeio suave pela vila, conhecendo e interagindo com a população local.

DIA 8 (29 Março) Punakha – Paro

Durante a manhã, regressamos a Paro, atravessando Dochulla. No caminho, teremos a oportunidade de ter uma pequena demonstração de culinária local seguida de um bom almoço na Fazenda Butanesa. Depois continuaremos o nosso caminho parando ainda para uma visita a uma escola.

Haverá tempo livre durante a tarde para explorar a cidade de Paro.

Dia 9 (30 Março) Chelela Pass

Começamos o dia com uma pequena viagem a Haa, via Chele-la pass, através de pinheiros azuis e floresta de rododendros. Num dia claro, há uma visão soberba das montanhas Chomolhari e Jichu Drake a partir deste ponto. Se o clima for favorável, pararemos aqui brevemente para passear e apreciar o lindo cenário da montanha.

Passaremos num templo sagrado na Chelela pass, onde elevaremos bandeiras de oração coloridas, simbolizando um banho de paz e prosperidade.

Dia 10 (31 Março) Ninho do Tigre



Neste dia visitaremos o mágico mosteiro de Taktsang (também conhecido como o “Ninho de Tigre”) e entraremos noutra realidade. O mosteiro fica num local tão improvável que nos sentimos entrar numa lenda, enquanto caminhamos entre vales e floresta. A realidade e a fantasia confundem-se no nosso ser. Sentimo-nos crianças, com tantas novidades e descobertas a cada olhar. Taktsang é um dos mais belos locais de peregrinação sagrada. O mosteiro em si está situado num penhasco de granito

com 2000 pés de altitude. O nome tem origem na lenda, em que Guru Rinpoche voou através das montanhas para este local na parte de trás de uma tigresa, atingindo uma caverna na qual meditou por três meses, convertendo o povo de Paro Vale ao budismo durante sua estadia.

O caminho leva-nos através de uma floresta de carvalhos, azul pinho e rododendros, chegando a um pequeno Chorten cercado por bandeiras de oração. Com um pouco de acreditar, chegaremos a uma casa de chá (almoço) com espectacular vista sobre os templos de Taktsang.

Nota: Caso não queiras a caminhada para ver o mosteiro “Ninho de Tigre”, pois trata-se de 3 horas de caminhada enquanto subindo e quase 2 horas e 30 minutos, descendo para o acampamento base, podes ficar na base e desfrutar dos prazeres da Natureza.

Mais tarde experimentaremos as coloridas e animadas danças e músicas do Butão num show cultural privado. A performance de uma hora dará uma visão rápida das diferentes danças e canções religiosas e seculares. Estas são as categorias gerais de dança e músicas executadas:

- Baile de máscara (promulgação do drama/eventos religiosos & ensinamentos budistas através da dança)
- Boedra (canções & dança do período medieval)
- Zhungdra (Folk Song & Dance)
- Zhey (canções folclóricas Provincial sobre o Santo Shabdrung Ngawang Namgyal, o unificador do Butão)
- Tashi Labey (concluindo música & dança)

Dia 11 (1 Abril) Paro – Katmandu

Iremos para o aeroporto de Paro, para preparar o nosso regresso a casa. A viagem será curta, pois vamos parar na já nossa conhecida Kathmandu (no Nepal), onde passaremos parte do dia. É tempo de começar a integrar o que vivemos!

Dia 12 (2 Abril) Kathmandu - 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 12 dias em contacto com gentes, culturas e experiências tão diferentes e tão transformadoras.

Viagens Zen family, viagens com alma!

PROGRAMA

BUTÃO - “Encontro da Essência”

22 Março a 2 Abril 2020



SOBRE ESTA VIAGEM:

A VIAGEM INCLUI

- 4 Voos Internacionais com taxas incluídas
- 10 Noites de alojamento em quartos duplos ou triplos escolhidos pela organização
- Todos os transferes de aeroportos no NEPAL e BUTÃO – 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 e BUTÃO.
- 2 guias da Zen family de Portugal para apoio permanente - Luís Baião e Daniela Ricardo .
- 1 Embaixador – António Raminhos
- Impostos de saída em voos internacionais
- Seguro de viagem
- Visto de entrada no NEPAL e no BUTÃO
- Surpresas criadas pela organização
- Caminhada magistral até ao Ninho do Tigre, no Butão algo único no mundo
- Palestras sobre alimentação consciente e natural, estilo de vida e outros assuntos, diárias
- Encontro com os viajantes para criar relação do grupo e esclarecimento de todas as dúvidas.

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 e BUTÃO, incluindo alimentação.

Nota: Na eventualidade de algum dos facilitadores/embaixadores 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.

PROGRAMA

BUTÃO - “Encontro da Essência”

22 Março a 2 Abril 2020



DORMIDAS

Alojamento em instalações 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, 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

BUTÃO - “Encontro da Essência”

22 Março a 2 Abril 2020



REGULAMENTOS ESPECIAIS DO PAÍS

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.

Existem Restrições aduaneiras / sanitárias à importação de produtos

A importação de animais só pode ser feita mediante prévia autorização.

É estritamente proibida a importação de sementes, alimentos lácteos e fruta, bem como de explosivos, artigos inflamáveis, narcóticos e pesticidas.

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
- 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 22 Março e chegada 2 Abril (12 Dias)

INVESTIMENTO POR PESSOA

3 990 €

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 [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. Hoje é guia turístico no Peru, Marrocos, Japão, Bali, Índia, Nepal, Butão, Cambodja, Vietname, Namíbia, Argentina, Brasil e muito mais.

PROGRAMA

BUTÃO - “Encontro da Essência”

22 Março a 2 Abril 2020

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 e recentemente “**Sabores do Viajante**”. 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/>

PROGRAMA

BUTÃO - "Encontro da Essência"

22 Março a 2 Abril 2020

António Raminhos – "O Homem da Felicidade"



António Raminhos nasceu em 1980 (um ano bissexto, que começou numa terça-feira e acabou numa quarta), para grande infelicidade dos seus pais. Nesse mesmo ano, o Sporting foi campeão nacional e José Cid venceu o Festival da Canção. Há quem diga, todavia, que o nascimento do pequeno António terá constituído uma forma de compensação divina pelas perdas, nesse mesmo ano, de génios como Jean-Paul Sartre, Alfred Hitchcock, Vinicius de Moraes ou John Lennon. Passados 37 anos, essa teoria continua por provar.

Profissionalmente, começou muito mal, aspirando à pobreza, dado que foi jornalista (no jornal A Capital e na RTP). Quando se viu desempregado, decidiu experimentar o humor. Subiu pela primeira vez a um palco em 2006 e, vá-se lá saber porquê, as pessoas gostaram. Desde então, nunca mais parou de tentar ter graça. Foi cronista da Maxmen, celebrou-se em programas de televisão como 5 para a meia-noite ou Dança com as estrelas e criou um talk-show de grande sucesso na Internet, intitulado Banheira das Vaidades. Recentemente, tornou-se uma das vozes do Café da Manhã da RFM, com a rubrica "As Marias". O espetáculo com o mesmo nome esgotou salas em todo o país e agora surge o livro homónimo, que é mesmo espetacular. Apesar de todos estes feitos mais ou menos impressionantes, o melhor que fez na vida foi ter conquistado a mulher, Catarina, e com ela concebido – segundo consta – as suas lindas três marias: Maria Rita, Maria Inês e Maria Leonor.