

# Programa

## MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “Despertar”

2 a 11 de Outubro de 2020



**Uma Viagem Inspiradora rumo à autenticidade!**

**Atreve-te!**

O [Luís Baião](#) e a [Daniela Ricardo](#) regressam novamente ao Deserto dos Sonhos. Uma viagem rumo à autenticidade, super inspiradora que não deixa ninguém indiferente!

O **Deserto** com toda a sua imensidão, autenticidade e beleza é o palco perfeito para uma viagem que não acontece só fora. Acontece também dentro de nós. Na infinitude do deserto, temos sempre a oportunidade de entrar dentro da vastidão da nossa alma, temos a oportunidade de a sentir e conhecer verdadeiramente. A alma vive de sonhos, é assim que ela se alimenta, é assim que ela aumenta a sua luz.

O Luís e a Daniela acreditam que os sonhos são para se viver. Eles mantêm-nos vivos e as viagens trazem-nos a maior e mais preciosa riqueza que podemos ter na vida – os momentos vividos e sentidos intensamente. Viajar é uma forma de enriquecer a nossa alma, é uma forma de abraçar o desconhecido e em simultâneo deixar que esse desconhecido nos permita conhecer o que ainda não sabemos de nós próprios. Regressam mais uma vez a Marrocos, sabendo que nunca nada é igual. Há sempre uma nova experiência, há sempre uma surpresa, algo novo para descobrir e as coisas são assim quando se agarra o presente como um presente. Esta é uma das características que uniu os seus caminhos: abraçar o presente como uma dádiva e procurar trazer essa dádiva para os outros.

# Programa

## MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “Despertar”

2 a 11 de Outubro de 2020



Vem à descoberta do deserto dos sonhos e à descoberta da tua essência! Desfruta de novos aromas, experiências, sabores e formas de vida, desfruta de quem és e do que vales, desfruta da magia da vida, lembra-te que o que nos torna ricos não é o coleccionar coisas, mas sim, o coleccionar momentos. Estar no deserto é como ver o mar pela primeira vez! Ficamos sem palavras... inundados pela simplicidade da sua beleza. Ficamos inebriados e cresce em nós uma vontade de lá permanecer, uma vontade de lá voltar! É tempo de abraçar cada momento, cada sorriso e partilhar a alegria de ser! É tempo de ser livre! É tempo de desvendar florestas encantadas, ruas com um frenesim sem fim, outras gentes, novas cores, tocar as estrelas, deslindar novos sons, encontrar o sossego, abraçar o deserto imenso, perder-nos ao observar as dunas douradas e permitir a expansão de nós mesmo, a que o deserto nos convida!

E como se tudo isto, já não fosse imenso, a Zen family adicionou mais uns “pós de perlim-pim-pim” à magia da viagem: ❤️ **palestras de desenvolvimento pessoal**

Estes momentos ajudarão a integrar tudo o que sentimos, enquanto percorremos locais tão intensos como Chefchaoen, Fez, Ifrane, a Floresta dos Cedros, Merzouga, ... locais que nos permitirão sonhar e apenas Ser.

Nestes intensos dez dias não é só as ruas de Marrocos que vais conhecer, terás a oportunidade também de entrar em contacto com uma parte de ti que ainda não conheces, uma parte valiosa, majestosa, cheia de brilho e de poder. Neste percurso terás duas viagens, uma delas mostrar-te-á a beleza do Deserto, a outra irá levar-te aos magníficos recantos da tua alma, se te deixares ir, vais ser levado ao paraíso e já não voltarás igual de lá.

### **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 sempre tempo de mudança!**  
**É sempre tempo de novas experiências!**  
**É sempre tempo de Viajar!**



# Programa

## MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “Despertar”

2 a 11 de Outubro de 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 projecto com o auxílio de diversas parcerias. Convida facilitadores excepcionais de diferentes áreas que enriquecem as actividades 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 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 aspectos 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 de mais de 25 anos por viagens e eventos, em que habitualmente os participantes descrevem as suas experiências como sendo ricas em significado, com alma e de descoberta.

# Programa

## MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “Despertar”

2 a 11 de Outubro de 2020



### Programa de Viagem

#### 1º dia - **Sexta-feira**

Saída de carro no final do dia, pelas 19h30m, do Mosteiro dos Jerónimos, rumo a Marrocos. Noite em viagem. Deves levar obrigatoriamente boa disposição, vontade de explorar e muito Amor!

#### 2º dia - **Sábado**

Chegada a CHEFCHAOUEN, onde mergulhamos no azul profundo desta típica vila marroquina rodeada pelas montanhas do Rif. Aqui, no seio deste local mágico, iniciaremos as nossas actividades.



#### 3º dia - **Domingo**

Saída com destino a IFRANE, a chamada “Suíça Marroquina” onde a energia da Natureza emerge de uma forma única!

Durante este percurso faremos uma paragem na Medina da cidade imperial de FEZ onde seremos contagiados pela energia fascinante deste lugar, iremos aqui explorar a nossa capacidade de contemplar, iremos explorar os nossos cinco sentidos, quando estamos em silêncio temos tempo para ver tudo e saborear tudo com uma atenção que nos pode encher de entusiasmo.

#### 4º dia - **Segunda-feira**

Acordar cedinho e abraçar a natureza! É na Floresta dos Cedros, em Azrou, que a mãe natureza nos recebe e envolve, num encontro único e admirável! Solta a tua criança interior e mergulha neste cenário de “Conto de Fadas”. Aqui neste cenário perfeito, faremos uma meditação para nos ligarmos à natureza e sentirmos a sua força, o seu poder e o quanto podemos ganhar com essa energia poderosa da mãe terra- O Vale do Ziz entre milhões de palmeiras leva-nos ao fantástico deserto de Merzouga.

O Sahara emerge imponente e profundo e recebe-nos com toda a sua calma. No seio deste silêncio deambularemos sob o céu imenso, certos de que esta autenticidade é merecida e proporciona uma imensa felicidade!

#### 5º dia - **Terça-feira**

Revitalizaremos corpo e mente sob uma paisagem inigualável! Visita à aldeia dos Berberes Negros com festa típica.

Em silêncio iremos atravessar o deserto dos sonhos com os nossos dromedários. Percorrer este espaço que parece não ter fim, desperta o que de mais puro existe



# Programa

## MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “Despertar”

2 a 11 de Outubro de 2020

em cada um de nós...a alegria, a amizade, o amor, a partilha deste lugar tão especial com o seu povo que nos presenteia com a sua alegria, música e boa disposição! Subiremos ao topo de uma duna...e sentir-nos-emos no topo do Universo! Aqui, o nosso hotel tem milhões de estrelas, inesquecível.



### 6º dia - **Quarta-feira**

Alguma vez provaste uma pizza berbere? Delicia-te com um almoço em casa de uma família típica do deserto. No final da tarde, com o sol a pôr-se, faremos uma festa de despedida, comemorando a alegria de estarmos juntos, felizes e em partilha. Festa de Celebração da vida.

### 7º dia - **Quinta-feira**

Pela manhã sairemos rumo a Ouazazate, cidade do cinema, adorada por muitos pela sua beleza inesgotável! Aqui vamos gravar mais um episódio do nosso “filme”, sempre com muito Amor! Celebração do Amor das pequenas coisas – trabalhar a gratidão e a plenitude.

### 8º dia - **Sexta-feira**

Seguimos viagem pelas montanhas do Grande Atlas com destino a Marrakech, envoltos numa paisagem pura e imponente onde a neve pode ser uma das nossas companhias! Chegados ao destino deambularemos pelas ruas repletas de energia prontos para umas comprinhas! A noite convida a passear na cosmopolita praça Jema-el-Fna, onde o aroma, a cor e o espaço nos envolvem em perfeita harmonia. Sentir-nos-emos cada vez mais marroquinos!



### 9º dia - **Sábado**

Neste dia visitaremos um "Marrocos diferente": - a linda vila piscatória ASILAH, outrora denominada Arzila Portuguesa. Aqui sentimos um aroma português, trazido pelo imenso oceano que sossega nesta costa. No final da noite, depois de inúmeras emoções vividas, faremos uma partilha das experiências de cada um.



### 10º dia - **Domingo**

Regresso a casa! Portugal parecer-te-á ainda mais belo! É sempre bom regressar, com a energia renovada e com a vontade de descobrir mais cantinhos especiais para partilhar! Sentir-nos-emos mais vivos e livres!

***Viagens Zen family, viagens com alma!***

# Programa

## MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “Despertar”

2 a 11 de Outubro de 2020



### Curiosidades:

- ♥ Leitura e reflexão do pensamento do dia do Mestre Omraam Mikhaël Aïvanhov.
- ♥ Nascer do SOL na imensidão do deserto e nas alturas do cume das dunas.
- ♥ Mergulho no deserto profundo com acompanhamento dos nossos amigos tuaregues e transportados por camelos
- ♥ Participação na vida quotidiana (comidas, habitação, trabalho) das gentes do deserto.
- ♥ As propostas serão isso mesmo, propostas. A escolha passa por cada viajante em fazer as actividades.
- ♥ Durante toda a viagem seremos convidados a contactar o nosso Ser de Energia, a nossa essência, assim como os Devas e os elementais da Natureza.
- ♥ Serão feitos muitos briefings, até não aguentarem mais.
- ♥ Tertúlias e palestra conforme as vontades.
- ♥ Deixaremos espaço para o fluir da intuição.

### A viagem inclui:

- ♥ 1 Líder e guia viajante experiente (Luís Baião – Guia de viagens há mais de 20 anos)
- ♥ 1 Professora, Consultora e Chef de Alimentação Consciente e Natural (Daniela Ricardo)
- ♥ Transporte nos carros da Zen Family e dromedários.
- ♥ Alimentação completa no território Marroquino – pequeno-almoço, almoço e jantar (bebidas alcoólicas não incluídas)
- ♥ Alojamento em quarto duplo ou triplo
- ♥ 3 Noites no Deserto, 1 delas tendo os dromedários como meio de transporte
- ♥ Actividades do programa e um manual de viajante personalizado pela Zen family
- ♥ 9 Noites de alojamento em quartos duplos ou triplos escolhidos pela organização
- ♥ 10 Dias no total da Viagem
- ♥ Todos os transferes para hotéis, portos, estações de Bus para operações do programa.
- ♥ Impostos de saída e entradas
- ♥ Seguro de viagem
- ♥ Visto de entrada em MARROCOS
- ♥ Surpresas criadas pela organização
- ♥ Palestras e partilhas ao longo da viagem
- ♥ Encontro com os viajantes antes da viagem, para criar relação do grupo antes da viagem e esclarecimento de todas as dúvidas.

### A viagem não inclui:

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

# Programa

## MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “Despertar”

2 a 11 de Outubro de 2020



### DORMIDAS

Alojamento em instalações previamente marcadas pela organização. Os padrões neste país são diferentes dos europeus e o conforto é preparado pela organização de forma a ter o que achamos indispensável para a viagem. 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.

### 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 seleccionados 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

Avião, Bus, Dromedários

### 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 assinando um certificado de seguro.

### 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 expulso.

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

## MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “Despertar”

2 a 11 de Outubro de 2020



### 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](mailto:info@zenfamily.pt)

Luís Baião - 917 338 612 / Sara 910 687 611

### DATA

Saída 2 a 11 de Outubro de 2020 (10 Dias)

### INVESTIMENTO POR PESSOA

1.350 € (Tudo incluído)



# 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.



# Programa

## MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “Despertar”

2 a 11 de Outubro de 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 projecto **Daniela Ricardo – Alimentação Consciente e Natural** 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”**, 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 **“Sabores do Viajante”** já vencedor de um *Gourmand Award em Portugal*, como melhor livro na categoria Health & Food (Saúde e Comida). 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](http://abiofamily.pt)

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

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

# Programa

MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “Despertar”

2 a 11 de Outubro de 2020

