

PROGRAMA

PERU – Império dos Tesouros Escondidos

18 de Novembro a 1 de Dezembro de 2020



VIAGENS COM ALMA!

É tempo de mudar, viver e sentir!

É tempo de desvendar culturas, mistérios ancestrais, Natureza virgem e tradições que se mantêm ao longo dos tempos, absorver a profundidade da cultura Inca, ou simplesmente saborear momentos de sabedoria em silêncio. A Zen family regressará ao Peru com o Luís Baião (claro!) e a Daniela Ricardo. Será único conciliar toda a cultura e ancestralidade sentidas neste país com a um modo de vida consciente e natural, nutrindo os corpos físico, mental, emocional e espiritual. Esta viagem foi criada com todo o carinho e atenção como se de uma obra de arte se tratasse.

Criamos uma viagem de forma a que qualquer viajante conheça o Peru na sua essência e não apenas Machu Picchu. Chegaremos a esta zona de Machu Picchu (Cusco) apenas ao oitavo dia. Até lá passamos por Arequipa -a cidade Vulcânica património da humanidade, Vale do Colca e Lago Titikaka. Quando chegamos a Cusco já estamos perfeitamente adaptados à altitude e conseguimos usufruir em pleno desta maravilha do mundo.

Este roteiro que a Zen family organizou percorre algumas das atracções mais importantes da região centro-sul do Peru, como já deu para perceber. Viajaremos de avião, bus e no mítico comboio pelo vale sagrado em direcção a Machu Picchu. Estas são as formas de transporte que encontramos e achamos que proporcionam um maior e mais intenso contacto com a cultura local.

A partir de Lima, um dos berços da herança colonial espanhola na América do Sul, iremos viajar em direcção à charmosa cidade de Arequipa, conhecida também como a Cidade Branca e património da humanidade. Vale do Colca, o destino seguinte, uma viagem para um dos cânions mais profundos do mundo e que também é uma reserva natural. Puno, já chama por nós e para lá seguiremos – a Capital Folclórica do Peru. Esta cidade localiza-se nas margens do Titikaka, o lago navegável mais alto do mundo, com ilhas flutuantes de Totorá e lar de um povo de singulares tradições únicas.

PROGRAMA

PERU – Império dos Tesouros Escondidos

18 de Novembro a 1 de Dezembro de 2020



Seguindo os passos de Manco Capac e Mama Ocllo, que conta a lenda emergiram das águas do Titicaca e fundaram a capital do império inca. Aos nossos olhos revelar-se-á Cuzco – Cidade Património Mundial – o local escolhido e inspirado pelo deus Sol. Esta cidade surpreende os seus visitantes com a sua variedade arquitectónica, que funde templos Incas, com prédios e igrejas coloniais deixadas pela colonização espanhola. Teremos oportunidade de percorrer as ruínas Incas mais importantes à volta da cidade, o fértil vale do Rio Urubamba – conhecido como o Vale Sagrado dos Incas e a enigmática cidadela de Machu Picchu, hoje reconhecida como uma das 7 Maravilhas do Mundo.

São estes percursos que fazem com que os “de fora” entrem descontraidamente nesta aventura e sintam que fazem parte deste misterioso mosaico. Vamos apreciar esta magia única que o Peru é capaz de nos revelar. Assim faremos neste retornar a um País que tantas emoções nos fez despertar no passado.

Entrega-te!

Este é um convite a viajar externa e internamente. É um convite para aprender, através da viagem, sobre como sorrir, respeitar, intuir e apreciar tudo e todos em contínua gratidão. Que esta seja o início de uma jornada feliz entre amigos conhecidos ou desconhecidos que nos acompanham.

É tempo de mudança!
É tempo de ser livre!
É tempo de dias mais felizes!
É tempo de novas experiências!

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 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

PERU – Império dos Tesouros Escondidos
18 de Novembro a 1 de Dezembro de 2020



PROGRAMA

Peru – Império dos Tesouros Escondidos

DIA 1 – 18 de Novembro, Quarta-Feira – Lisboa ✈ Lima– Chegada à cidade dos Reis



Chegada a Lima, a “Cidade dos Reis”, famosa pela arquitectura colonial espanhola, os museus e a sua extraordinária gastronomia. Esta Cidade é reconhecida a nível internacional como a “Capital Gastronómica das Américas”, sendo a sua cozinha considerada tão diversa e extraordinária como a francesa. Será um festim para as papilas gustativas.

DIA 2 – 19 de Novembro, Quinta- Feira- Lima colonial e moderna



Acordaremos já a sentir um cheirinho da Cultura Inca e saborearemos um pouco da magia de Lima, as suas fontes mágicas, apreciando as imponentes amostras arquitectónicas: a Praça Maior e o Centro Histórico - onde estão o Palácio do Governo, a Prefeitura, a Catedral e o Palácio Arcebispo. Visitaremos a Lima moderna e os seus formosos bairros turísticos de San Isidro e Miraflores, desde os quais poderemos desfrutar as incríveis vistas do Oceano Pacífico e dos alcantilados da Costa Verde. É incrível a sensação de sentir que a terra termina de forma abrupta e vislumbrar um mar imenso.

Neste dia o corpo já está adaptado a novas emoções e condições climatéricas, descansaremos na cidade de Lima para nos prepararmos para seguir a aventura.

DIA 3 – 20 de Novembro, Sexta- Feira– Lima ✈ Arequipa



Seguiremos viagem pela manhã para o aeroporto de Lima, no confortável bus. Apanharemos um avião até à mágica e sublime Arequipa. Chegaremos pela manhã à Cidade Branca. Arequipa consta na lista de Património da Humanidade pela UNESCO. Sentiremos o glamour da "Cidade Branca" rodeada pelos seus imponentes vulcões. Sentiremos a presença enorme da Natureza e o respeito pela mesma, por perceber que nada controlamos e a sua infinita beleza.

PROGRAMA

PERU – Império dos Tesouros Escondidos
18 de Novembro a 1 de Dezembro de 2020



DIA 4 – 21 de Novembro, Sábado - Arequipa –Visita à Cidade Branca e Mosteiro de Santa Catalina



Manhã livre para descobrir pelos nossos pés e vontade esta cidade magnífica. Esta é altura de explorar sozinho ou em grupo. Da parte da tarde, passearemos nesta linda e mágica cidade desta feita com orientação para que a cultura fique aliada ao prazer. Conheceremos a Praça de Armas com os seus três conjuntos de portais, a Igreja da Companhia de Jesus - uma bela expressão da arte barroca mestiça e espanhola do século XVII - e os frescos multicoloridos da cúpula de São Inácio. O percurso segue pelas ruas e ruelas desta cidade, para sentirmos a cultura nas suas variadas formas e em contacto com as gentes locais.

Esta será também uma excelente oportunidade para visitar o Convento de Santa Catalina, também chamado de “cidade dentro de uma cidade” – uma cidade espanhola em miniatura, mas com todo o seu esplendor.

Desde 1970 os visitantes podem passear por as suas ruas e claustros, que outrora (na época colonial) serviram de refúgio da nobreza feminina, que tinha decidido isolar-se do mundo e dedicar-se à oração por inteiro. Sagrado feminino na sua máxima dimensão.

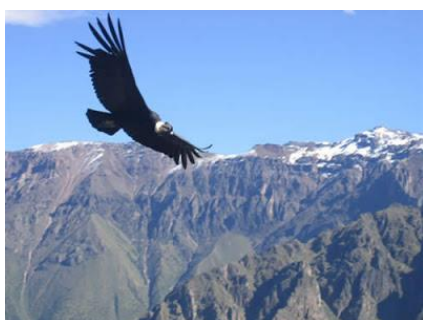
Usufruindo da sua hospitalidade, pernoitaremos aqui. Uma cidade onde o viajante começa a fluir numa entrega de dar e receber. Surpreende-se e agradece por tamanhas dádivas.

DIA 5 – 22 de Novembro, Domingo - Arequipa – Cânion do Colca

Acordaremos e via terrestre sairemos em viagem para o planalto, passando por Yura-Pampa Cañahuas e Pulpera. Durante o percurso existe uma grande possibilidade de podermos observar grupos de vicuñas silvestres e o gado local. O caminho para Cânion do Colca atinge um ponto culminante de 13.000 pés de altitude, revelando uma zona de paisagens impressionantes e indescritíveis. Aqui a memória jamais apagará tamanha dádiva ao nosso olhar. A descida através do vale, deslumbra-nos. Sentimo-nos rodeados de plataformas e topos imponentes cobertos de neve, abraçados por toda aquela beleza, abraçados pela natureza. A gratidão começa a ganhar dimensão dentro de nós.

Bem mais abaixo, a 10.000 pés de altura, serpenteia o Rio Colca. Flui ao longo da parte inferior do Cânion que é o mais profundo do mundo. Pernoitaremos aqui, mais perto do coração da Terra.

DIA 6 – 23 de Novembro, Segunda-feira - Cânion do Colca - Puno



Para maximizar a probabilidade de observar os Condores (ave com 3 mt de envergadura que entra na mitologia das regiões andinas), sairemos bem cedinho rumo ao magnífico observatório natural “Cruz do Condor”. No vale podemos ainda apreciar as ruínas pré-incas, cemitérios e restos arqueológicos deixados pelos Collaguas, os antigos habitantes desta zona. Mais dentro do Cânion podemos observar a forma de vida nesta terra remota, admirar o impressionante sistema de rega e as sacadas das montanhas férteis usadas para a agricultura.

PROGRAMA

PERU – Império dos Tesouros Escondidos

18 de Novembro a 1 de Dezembro de 2020



Exploraremos lugares remotos para observar um cemitério suspenso no ar e ruínas pré-incas, sistemas de irrigação que data desde à época dos Incas, as férteis montanhas convertidas em plataformas para a agricultura e a forma de vida nessas terras distantes.

Já integrados na magia seguiremos viagem para Puno, situado nas margens do Lago Titikaka. A viagem faz com que os nossos olhos brilhem como crianças, por conta da unicidade da paisagem natural do planalto peruano.

DIA 7 – 24 de Novembro, Terça-feira - Puno – Ilhas de Urus e Taquile no Lago Titicaca



Passeio ao esplendoroso Lago Titicaca. O enigma e mistério deste lago serão revelados através da visita às ilhas flutuantes dos Uros, onde habitam os chamados de “O Povo do Lago”. Jamais esqueceremos a humildade destes povos. Estas ilhas são construídas com capas de junco e servem como moradia e centro de comércio para os nativos do mesmo nome que se movem em balsas construídas artesanalmente. Obras de arte navegáveis, houseboats assim se revelam em cada cruzar do nosso olhar. Poderemos conhecer a sua cultura, visitar os seus lares e

maravilharmo-nos com a sua habilidade para tecer a totora. Entramos num mundo de fantasia, saímos da realidade e sentimos que passamos um portal para um mundo encantado, por tão diferente que é do que conhecemos.

Continuamos até a ilha de Taquile, também conhecida como “ilha dos tecedores” onde a comunidade nos recebe amavelmente com os seus trajes coloridos à moda antiga, mantendo vivas as suas tradições e costumes. Impossível passar por Taquile sem pelo menos observar a arte e cores de seus famosos teares e as peças que mostram desenhos relacionados com a sua vida diária.

DIA 8 – 25 de Novembro, Quarta-feira - Puno - Cusco



Viagem de Puno com destino a Cusco ou Qosqo em quinchua, que significa umbigo do mundo, seguiremos através dos Andes Peruanos – uma das mais extraordinárias viagens terrestres da América do Sul. Ao longo desta iremos conhecer locais como “La Raya”- limite natural entre Cusco e Puno, as ruínas de Raqchi - conhecidas como os restos do notável Templo do Deus Wiracocha e o povoado de Andahuaylillas – uma mostra da arte colonial do Peru, por vezes chamado de “a Capela Sistina da América”. Chegaremos então à cidade de Cusco. Enigmática num cruzar de culturas e beleza

arquitectónica que nos fazem sustentar a respiração.

Cidade onde ficaremos instalados como autênticos viajantes de alma. Os lamas (animal enigmático do PERU, fofos e ternurentos), são as umas das nossas companhias.

DIA 9 – 26 Novembro, Quinta-feira - Cusco - Tour da Cidade e ruínas próximas

PROGRAMA

PERU – Império dos Tesouros Escondidos

18 de Novembro a 1 de Dezembro de 2020



Visita pela cidade imperial de Cusco Património da Humanidade pela UNESCO. Um exemplo vivo da mistura das culturas andina e espanhola. Ao longo do percurso podemos contemplar o Convento de Santo Domingo, construído sobre o Koricancha, antigo palácio incaico e o principal centro para a adoração do deus Sol. A Fortaleza/Templo de Sacsayhuaman, é uma imponente amostra da arquitectura incaica que domina a cidade será também um local a visitar e onde perceberemos que as “pedras falam”. É impressionante como se sente a cultura inca neste local. A magia de locais arqueológicos como os de Qenko, Puca-Pucara e Tambomachay, localizados ao noroeste da cidade, fazem-nos viajar no tempo, sonhar com histórias ancestrais e desejar que muitas daquelas coisas ainda se vivessem nos dias de hoje.

DIA 10 – 27 de Novembro, Sexta-feira - Cusco – Vale Sagrado (Mercado de Pisac e Complexo Arqueológico de Ollantaytambo)



Neste dia rumamos em direcção ao Vale Sagrado dos Incas. Paramos durante o “caminho” para apreciar a vista clássica do Rio Urubamba, serpenteando através de tapetes de campos cultivados. Chegaremos ao colorido mercado índio de Pisac, contêmham as emoções que despertam no sentir, mágicas alegrias transbordam dentro de nós. Tempo para observar a povoação e seus artesãos e fazer umas compritas. Continuaremos mergulhados na cultura Inca e nas suas histórias, lendas e cultos, visitando Ollantaytambo,

uma atraente povoação de origem incaica com notáveis canais e ruas empedradas. É na parte alta desta povoação que se ergue um impressionante centro cerimonial do culto da água e a fortaleza que vigia o acesso à parte inferior do vale. O povo de Ollantaytambo também é conhecido como “Povo Inca Vivente”, porque os seus habitantes mantêm práticas e costumes desde o tempo dos incas.

Retornamos ao hotel em Cusco, para descansar e integrar a magia do vale sagrado nos nossos sonhos.

DIA 11 – 28 de Novembro, Sábado - Cusco – Machu Picchu



Viajaremos no interessante e mítico comboio “Backpacker” apreciando a impressionante vista da paisagem do Vale Sagrado do Urubamba, com destino a Águas Calientes (Machu Picchu Pueblo). Aí, continuamos a nossa viagem de bus, subindo até a cidadela, cidade perdida dos Incas – Machu Picchu. Esta impressionante e imensa cidadela constitui um dos mais importantes atractivosturísticos. Esteve 400 anos escondida pelas montanhas e selva tropical, tendo sido descoberta em 1911 pelo

explorador americano HiramBingham.

PROGRAMA

PERU – Império dos Tesouros Escondidos

18 de Novembro a 1 de Dezembro de 2020



Machu Picchu foi centro de culto e de observação astronómica e simultaneamente refúgio de Inca Pachacútec. Possui duas grandes áreas, uma agrícola e outra urbana, onde se destacam os templos, as praças e mausoléus reais construídos com minuciosa perfeição. Entre as suas ruínas, conheceremos a história que envolve este misterioso e encantador lugar, através de uma visita guiada que nos guiará através do espaço e do tempo. Assim se revelará ao nosso sentir umas das sete maravilhas do mundo. Tempo livre para percorrer as ruínas por conta própria, relaxar ou meditar, contemplar e sonhar. No final do dia regressamos a Águas Calientes, para pernoitar.

DIA 12 – 29 de Novembro, Domingo - Machu Picchu - Cusco



A manhã será livre com oportunidade de explorar pelo seu próprio caminhar e sentir. Cada um fica dono de si para escolher interiorizar aquilo que não se consegue explicar em palavras. O local fala por si, as emoções revelam-se sem controlo porque voltamos a desabrochar um pouco mais da nossa criança interior de uma forma pura e harmoniosa. Sintam-se livres de vocês mesmos.

Pela tarde regressaremos a Cusco.

DIA 13 – 30 de Novembro, Segunda-feira - Saída Cusco ✈ Lima - Lima ✈ Madrid * Chegada a Madrid dia 1 de Dezembro

Manhã livre em Cusco. Ainda haverá tempo para caminhar através desta adorável cidade explorando suas assombrosas ruas estreitas a qual será uma experiência inesquecível. Excelentes compras são os artesanatos tradicionais peruanos, blusas de lã de alpaca, ponchos, cerâmicas, jóias de ouro e prata etc. Devido à grande variedade de produtos, nós recomendamos que uma vez que você encontre um item especial você deve comprá-lo, já que pode acontecer que não encontre um similar em outra loja.

Voo durante a tarde para LIMA e aí voo de retorno a casa, rumo a Lisboa. Onde poderá partilhar com familiares e amigos a sua inesquecível experiência da Viagem ao Peru – Império dos Tesouros Escondidos.

DIA 14 – 1 de Dezembro, Terça-feira - Madrid ✈ Lisboa

Acordar de um sonho? Não, acordar de uma realidade vivida nos últimos dias. Explicações não se precisam. O sorriso diz tudo no vosso ser. Interiorizar todo o tesouro descoberto e revelar ao mundo o melhor de vocês.

Viagens Zen family, viagens com alma!

PROGRAMA

PERU – Império dos Tesouros Escondidos
18 de Novembro a 1 de Dezembro de 2020



A VIAGEM INCLUI:

- Acompanhamento permanente dos viajantes por Luís Baião, Daniela Ricardo, dois elementos de Portugal
- Alimentação completa no território Peruano – pequeno-almoço, almoço e jantar (bebidas alcoólicas não incluídas)
- Alojamento duplo ou triplo
- Todos os passeios do programa
- Actividades do programa e um manual de viajante personalizado pela Zen family
- Voos Internacionais e internos no PERU
- 12 Noites de alojamento em quartos duplos de hotéis escolhidos pela organização
- Todos os transferes de aeroportos no PERU – hotel aeroporto
- Todas as excursões e visitas indicadas no programa
- A viagem a Machu Picchu no comboio Expedition e entrada em Machu Picchu
- 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 do Peru.
- Todos os transferes para hotéis, aeroportos, portos, estações de Bus, estações de comboio para operações do programa.
- Todas as entradas aos lugares a visitar segundo o programa
- Todos os bilhetes de Comboio, Bus e Barco necessários para a operação do itinerário
- Serviço ao viajante com telefone de emergência disponíveis 24 horas dia
- Impostos de saída em voos internacionais
- Imposto de saída em voos nacionais: Lima, Arequipa e Cusco
- Encontro com os viajantes antes da viagem, para criar relação do grupo antes da viagem e esclarecimento de todas as dúvidas.
- Seguro de viagem

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 Peru, incluindo alimentação.

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.

PROGRAMA

PERU – Império dos Tesouros Escondidos
18 de Novembro a 1 de Dezembro de 2020



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, COMBOIO

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.

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.

PROGRAMA

PERU – *Império dos Tesouros Escondidos*

18 de Novembro a 1 de Dezembro de 2020



- Nascer do SOL na imensidão dos locais e nas alturas do cume das montanhas, assim tenhas vontade.
- Participação na vida quotidiana das gentes Peruanas
- 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

18 Novembro a 1 Dezembro 2020

INVESTIMENTO POR PESSOA

3 890 €

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 um projecto 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 projecto a Daniela Ricardo 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** e **Cozinhar com Amor**, vencedor de um Gourmand Cookbook Award, sempre com foco na alimentação consciente e natural, nos produtos locais e sazonais, de preferência biológicos. O seu livro mais recente é o **Sabores do Viajante**, um livro que combina viagens e comida. Este livro também ganhou um prémio, um Gourmand Award como melhor livro de cozinha de 2019, na categoria Health & Food (Saúde e Comida), estando nomeada para a final Internacional que decorrerá em Macau em Maio.

Saber mais em:

Site: <https://danielaricardo.pt/>

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

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

Insta: <https://www.instagram.com/danielaricardo.by.abiofamily>