

“Uma Dieta Espiritual - Deserto dos sonhos ”

Luís Baião e Rute Caldeira – 6 a 15 de Maio 2016

UMA VIAGEM À ALMA! ENTREGA-TE!

O Luís e a Rute tiveram um reencontro proporcionado pelo universo, pois o universo sabia que sabia que no dia que estas almas se voltassem a cruzar iriam proporcionar amor, liberdade, autenticidade e alegria.



DESERTOS DOS SONHOS
Uma Dieta Espiritual de 6 a 15 de Maio 2016 com Rute Caldeira e Luís Baião

10 dias em Viagem

- Entrada em Marrocos
- Caminhando sobre o Azul
- Deambulando pela medina da cidade imperial de Fez
- A Grande Floresta das Cedros
- Metganhando no horizonte profundo
- SAARA**
O Deserto dos Sonhos
- A Aldeia Medieval
- Conquistando o Grande Atlas
- Marrakech, a cidade milenar de todas as rotas
- A vila piscatória com aroma português

Marrocos

TANGER, ASLAIH, CEUTA, CHEFCHAOUEN, FEZ, FRANE, ER RACHDIA, MERZOUGA, QUZARZATE, MARRAKECH, GRANDE ATLAS

zenfamily.org

O **Deserto** com toda a sua imensidão, autenticidade e beleza é o palco perfeito para uma viagem que não acontece só fora, mas também dentro de nós. Na infinitude do deserto, teremos a oportunidade de entrar dentro da vastidão da nossa alma, teremos 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 e quer o Luís, quer a Rute acreditam que os sonhos são para se viver, eles mantêm-nos vivos, elas trazem-nos a maior e mais preciosa riqueza que podemos ter na vida – os momentos. 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. Para o Luís será o regressar mais uma vez a Marrocos, mas 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 característica que uniu



“Uma Dieta Espiritual - Deserto dos sonhos ”

Luís Baião e Rute Caldeira – 6 a 15 de Maio 2016

os caminhos do Luís e da Rute, ambos abraçam o presente como uma dádiva e procuram trazer essa dádiva para os outros.

Para a Rute o deserto é uma novidade e ela faz tensões de viver esta experiência com o entusiasmo de uma criança que não tem medo de se espantar, de se emocionar, de vivenciar o deslumbramento da descoberta. Sentimentos que desejamos ver espelhado no grupo.

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 e sim o coleccionar momentos.

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!

A iniciação 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!

Veste uma djellaba e sente-te noutra pele! Sê marroquino, touareg, berbere... sê tu mesmo!

Deixa-te mergulhar na profundidade do deserto e experimenta um renascimento de lugares e sensações adormecidas, um fresco e leve respirar que nos eleva e permite reencontrar a pureza do ser, submergir num silêncio cheio de vida e soltar o fluir do nosso pensamento, libertar a nossa intuição...

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 focadas na saúde mental** - que nos 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 nove 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.



PROGRAMA



“Uma Dieta Espiritual - Deserto dos sonhos ”

Luís Baião e Rute Caldeira – 6 a 15 de Maio 2016

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 ser livre!
É sempre tempo de dias mais felizes!
É sempre tempo de novas experiências!
É sempre tempo de AMAR!



By Travel Mafra – Viagens e Turismo

RNAV: 4747



Apoio Técnico: **Zen family**

www.zenfamily.org | Telm: (+351) 917338612 | contacto@zenfamily.org

PROGRAMA



“Uma Dieta Espiritual - Deserto dos sonhos”

Luís Baião e Rute Caldeira – 6 a 15 de Maio 2016

QUEM SOMOS?

A **Zenfamily** tem uma vontade muito forte de tornar os que estão à sua volta mais felizes, fazendo emergir em cada um a sua verdadeira essência.

Assim, **viajamos com o propósito da descoberta, da transformação e da partilha.** Queremos dar a conhecer as nossas melhores descobertas em viagem. As rotas que traçamos são as mesmas para nós, amigos, familiares ou desconhecidos. Partilhamos a nossa aprendizagem, o que nos marcou e simultaneamente preparamos outros viajantes para aspectos mais duros através da nossa experiência. 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 para viajar externa e internamente. Pela viagem aprenderemos mais um pouco sobre como sorrir, respeitar, intuir e apreciar em contínua gratidão.

Que seja este o início de uma jornada feliz entre amigos conhecidos ou desconhecidos que nos acompanham.

Deserto dos Sonhos

www.zenfamily.org

10 dias em Viagem

- Entrada em Marrocos
- Caminhando sobre o Azul
- Deambulando pela medina da cidade imperial de Fez
- A Grande Floresta dos Cedros
- Mergulhando no horizonte profundo
- O Deserto dos Sonhos
- A Aldeia Medieval
- Conquistando o Grande Atlas
- Marrakech, a cidade milenar de todas as rotas
- A vila piscatória com aroma português

Informa-te

Shukran Jazila (Muito Obrigado)



By Travel Mafra – Viagens e Turismo

RNAV: 4747



Apoio Técnico: **Zen family**

www.zenfamily.org | Telm: (+351) 917338612 | contacto@zenfamily.org

“Uma Dieta Espiritual - Deserto dos sonhos ”

Luís Baião e Rute Caldeira – 6 a 15 de Maio 2016

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 cedo 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

Acordar e desfrutar de uma **aula de relaxamento através de exercícios específicos de yoga**. 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 em cada um de nós...a alegria, a amizade, o amor, a partilha deste lugar tão especial com o seu povo que



PROGRAMA



“Uma Dieta Espiritual - Deserto dos sonhos ”

Luís Baião e Rute Caldeira – 6 a 15 de Maio 2016

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 têm 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 Ouazarzate, 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, a plenitude através da meditação.

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 um jantar 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!

Sukran Zazilan (Muito Obrigado)

Um momento Zen Family



By Travel Mafra – Viagens e Turismo

RNAV: 4747



Apoio Técnico: **Zen family**

www.zenfamily.org | Telm: (+351) 917338612 | contacto@zenfamily.org

PROGRAMA



“Uma Dieta Espiritual - Deserto dos sonhos ”

Luís Baião e Rute Caldeira – 6 a 15 de Maio 2016

Curiosidades:

- Leitura e reflexão do pensamento do dia do Mestre Omraam Mikhaël Aïvanhov.
- Leitura e reflexão de excertos do Livro de Rute Caldeira.
- 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 atividades.
- 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.
- Aulas de yoga e meditação



PROGRAMA



“Uma Dieta Espiritual - Deserto dos sonhos ”

Luís Baião e Rute Caldeira – 6 a 15 de Maio 2016

A viagem inclui:

- Guias
 - 1 viajante experiente
 - 1 Yogui do corpo e da alma
- Transporte (Carros da Zen family)
- Alimentação completa no território Marroquino - pequeno-almoço, almoço e jantar (bebidas alcoólicas não incluídas)
- Alojamento duplo ou triplo
- Todos os passeios do programa
- 3 Noites no Deserto, 1 delas tendo os camelos como meio de transporte
- Actividades do programa e um manual de viajante personalizado pela Zen family

Valor da viagem:

- 1.190 Desertos



“Uma Dieta Espiritual - Deserto dos sonhos ”

Luís Baião e Rute Caldeira – 6 a 15 de Maio 2016

Condições gerais (ler condições completas no doc. TERMOS E CONDICOES GERAIS)

- 1- Data da viagem: 6 a 15 de Maio de 2016.
- 2- O número de mínimo de participantes é de 12 e máximo de 23. Não sendo possível reunir um mínimo de participantes, a organização reserva o direito de cancelar a viagem.
- 3- A inscrição só terá validade depois de preenchida e assinada e acompanhada de 290 desertos de inscrição. A viagem tem que estar paga na totalidade até á data assinalada na carta de inscrição.
- 4- Todos os participantes ficam abrangidos por um seguro feito pela organização que garante: Repatriamento, morte e invalidez permanente, despesas de tratamento, despesa médica.
- 5- O preço da viagem inclui todos os transportes para realização da mesma.
- 6- Inclui as refeições indicadas no programa (pequeno almoço, almoço e jantar com bebidas incluídas). As bebidas alcoólicas não estão incluídas.
- 7- Os alojamentos são em riads, albergues e hotéis escolhidos pela organização com as condições necessárias. Não esquecer que estamos em Marrocos num País em que a cultura é diferente seja a nível da higiene seja na alimentação.
- 8- O preço não inclui quaisquer gorjetas ou gratificações.
- 9- Deve possuir o passaporte com a validade mínima de seis meses e bilhete de identidade actual.
- 10- Sempre que existam razões justificadas a organização poderá alterar a ordem do percurso, horas ou locais a visitar sem que para isso vá alterar o preço final.
- 11- Em caso de desistência e a vaga for preenchida por outro participante será devolvido todos os pagamentos efectuados na totalidade, no caso de não ser preenchida, será cobrada apenas a importância paga até à data da desistência.
- 12- Todos os viajantes são responsáveis pelo seu corpo e pela sua mente assim como pelos seus actos onde devem respeitar a energia de grupo e os hábitos do País.
- 13- A Zen family reserva-se no direito de convidar o viajante a sair seja antes da viagem ou mesmo durante a viagem caso sinta que não integra o espírito da viagem.
- 14- O preço total da viagem será de 1.190 desertos.



“Uma Dieta Espiritual - Deserto dos sonhos ”

Luís Baião e Rute Caldeira – 6 a 15 de Maio 2016

FACILITADORES DA ACTIVIDADE

Rute Caldeira – Uma Yogui do corpo e da alma



Sou a Rute, tenho 32 anos e sinto que tenho vinte, o meu espírito não envelhece, pelo contrário ele vai rejuvenescendo ao ponto de por vezes me sentir uma criança que não tem medo de brincar, de se emocionar, de amar.

Sou completamente apaixonada pela vida! Vivos os meus sonhos ao máximo e a minha maior preocupação é não deixar nada por viver.

Costumo dizer ao medo que o que me assusta é deixar que ele me vença por isso ele nunca leva a melhor.

Aos 20 anos quando a saúde me faltou percebi que "vestia a energia do lado do avesso", percebi que a vida é demasiado preciosa e de repente fez-se luz. Mudei a minha alimentação, mudei estilo de vida, larguei o stress e substitui-o pela paz, larguei o medo e substitui pela coragem, larguei os "ses" e passei a arriscar.

Resultado - sou feliz e sou livre.

Essa descoberta levou-me para um mundo mágico onde tive acesso à verdadeira sabedoria da alma, uma sabedoria infinita que me faz sentir o mesmo que Sócrates "só sei que nada sei". Por essa razão não me canso de aprender, dou por mim em constantes formações que me ajudam a crescer e em simultâneo a acompanhar com total dedicação, empenho e amor quem precisa de encontrar o caminho, quem precisa de se sentir livre, feliz.

Mergulhei no mundo da magia das mãos através do Reiki, aprofundei o conhecimento do espírito através da aprendizagem da leitura da aura, quis acompanhar a força da energia através da Cura Reconectiva® e da Reconexão®, não resisti ao maravilhoso e transformador poder do Yoga e por isso formei-me como instrutora, e como para mim o conhecimento nunca ocupa lugar decidi guiar" na direcção do caminho das Índias onde aprendi exercícios de Tântra (segundo a sabedoria Tibetana e sabedoria Hindu), integrei uma formação intensa no Parmath Niketan que explora técnicas que ajudam o ser humano a encontrar paz no meio do caos.

Depois deste profundo mergulho espiritual desenvolvi o Programa Uma Dieta Espiritual que ajuda a pessoa a tomar consciência dos meus pensamentos, que se reflectem nas suas acções e que posteriormente se reflectem nos seus resultados.

Sou feliz e essa felicidade é uma gigante motivação para espalhar o amor pelo mundo.

“Uma Dieta Espiritual - Deserto dos sonhos ”

Luís Baião e Rute Caldeira – 6 a 15 de Maio 2016

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, Índia, Nepal, Butão, Cambodja, Vietname, Namíbia, Argentina, Brasil e muito mais.

