



# GERÊS – NATUREZA VIVA

Visitar o Gerês é caminhar pelos seus belos trilhos, observar as espécies animais, a natureza, mergulhar nas águas cristalinas das suas cascatas e descobrir um pouco mais sobre os nossos antepassados.



*Programa Retiro  
31 Maio a 2 Junho 2019*

Apoio By Travel Mafra  
RNAVT 4747



## Gerês – Natureza Viva

O Parque Nacional da Peneda-Gerês é um dos maiores tesouros do nosso país. A sua beleza é inesgotável e para o conhecermos verdadeiramente teríamos que dedicar vários dias, senão semanas, a esta causa. A sua extensão atravessa três distritos (Braga, Viana do Castelo e Vila Real), num total de vinte e duas freguesias. Mas a natureza não tem fronteiras e por esse motivo o Gerês, estende-se fora de portas lusas, pelo Xurês dos nossos irmãos espanhóis. Do outro lado da fronteira existem também mil e uma maravilhas a explorar.

Atualmente, o Gerês possui cerca de 240 espécies de fauna vertebrada identificadas no território e 1100 espécies de flora, que contribuíram para a classificação do parque como Reserva Mundial da Biosfera, pela UNESCO. A somar a isto, em Portugal, possui cerca de 500 os sítios de interesse histórico e arqueológico, enriquecendo culturalmente este tesouro da natureza.

Como amantes da natureza e de viagens, não podíamos deixar de visitar o Gerês e de levar mais pessoas a conhecer esta maravilha da Natureza e da Cultura.

Visitá-lo é caminhar pelos seus belos trilhos, observar as espécies animais em natureza, mergulhar nas águas cristalinas das suas cascatas, descobrir um pouco mais sobre as nossas origens e sobre nós mesmos.

O que propomos é uma experiência única e irrepetível. A Zen family e aBiofamily juntaram-se, como já é habitual, e criaram este retiro, num local encantado com uma vista privilegiada em pleno Parque Nacional da Peneda Gerês. Um verdadeiro privilégio para todos os sentidos, uma forma de nutrir corpo, mente e alma de uma forma muito natural e consciente.

Serão 3 dias, em retiro com o Luís Baião, viajante experiente, mentor deste retiro e da Zen family, que nos guiará em experiências fantásticas e nos dará a conhecer o Gerês ao seu olhar. Local que conhece muito bem, pois frequenta-o desde a mais tenra idade. Com a Daniela Ricardo, professora e consultora de Alimentação Consciente e Natural que nos alimentará as papilas gustativas, assim como todas as células do nosso ser e nos dará noções da importância de uma alimentação saudável e equilibrada. Como facilitador convidado contamos com a presença do nosso querido amigo Miguel Paulo, Professor de Yoga, que nos despertará o corpo e mente para os benefícios desta prática, num cenário absolutamente idílico.

O objetivo deste retiro é despertar cada vez mais pessoas a terem uma vida sã e repleta de vida! Esta será uma “viagem” excepcional, excelente para encontrar a vibração de cada um de nós.

A vida é feita de experiências, de escolhas, de vivências! Não colecionas coisas, coleciona momentos! Entrega-te! É tempo de mudança! É tempo de ser livre, de dias mais felizes, de novas experiências! É tempo de AMAR!

## Quem somos?

A Zen family começou de uma vontade muito forte de tornar os que estão à nossa volta mais felizes.

Viajámos com o propósito da descoberta, da transformação e da partilha. Queremos dar a conhecer o melhor que descobrimos nas viagens.

O Luís Baião seguindo a sua experiência, com mais de 25 anos de viagens e eventos com alma, pelo mundo, desenvolveu este projeto de pura paixão. Hoje, viaja sempre acompanhado pela sua mulher, a Daniela Ricardo, criadora do projeto aBiofamily e juntos criam viagens e eventos para despertar para uma vida mais saudável. Convidam facilitadores excecionais de diferentes áreas de desenvolvimento pessoal para viajar com eles e assim enriquecer ainda mais as atividades. Criando sinergias que potenciam resultados extraordinários. Mais valias que enriquecem a viagem, sendo a viagem sempre o principal. Trabalham com alma, conciliando informalidade e humanismo, permitindo o “à vontade” e recusando o “à vontadezinha”.

As rotas que fazem são as mesmas para amigos, familiares ou desconhecidos. Partilham o melhor das descobertas do Luís, o que os toca ao mesmo tempo que poupam outros viajantes dos aspetos mais duros da aprendizagem. Melhoram continuamente sabendo que uma viagem nunca se repete, pois nenhum local ou pessoa permanece igual. Com entusiasmo criam 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.



Fazemos todos os preparativos, combinando a nossa experiência, para garantir viagens inesquecíveis, únicas e fluidas. Alinhamos uma riqueza de detalhes que fazem a diferença, para criar condições favoráveis a "viagens e eventos inesquecíveis", para criar experiências únicas e especiais. Sabendo que a vida está preparada, mas às vezes não controlada, acompanhamos os viajantes durante todo o evento ou viagem, para responder a qualquer imprevisto que possa inevitavelmente ocorrer. Acompanhamos os viajantes, sempre com um ou mais guias e facilitadores portugueses, durante a viagem, sempre com o apoio de guias locais em cada um dos diferentes destinos internacionais.

Daniela Ricardo (Chef, professora e consultora Alimentação Consciente e Natural), com o apoio do Luís Baião unem os seus projetos: aBiofamily e Zen family, enriquecendo mutuamente as experiências de quem os procura.

Dos muitos eventos, aulas de sensibilização de alimentação consciente e saudável que realizaram em todo o mundo e dos vários eventos no nosso Portugal, nasceu em fevereiro de 2016 um livro que combina as experiências culinárias de viajar ao redor do mundo que tem sido um sucesso: "Viagens da Comida Saudável". Em outubro de 2017, surgiu o segundo livro de Daniela, "Cozinhar com Amor", galardoado com um Gourmand Cookbook Award, em 2018 (como o melhor livro do mundo de receitas caseiras fáceis). Este é um livro que reúne um grupo de amigos que compartilham sua visão de mundo e comida, mostrando que a mudança depende apenas do amor com que cozinhamos e de nossa vontade. Para que ninguém diga que é difícil, todas as receitas são fáceis e os participantes que têm vidas muito diferentes e ativas são um exemplo a seguir.

Juntos criam experiências únicas como este retiro no Gerês.

---

## PROGRAMA

---

### PRIMEIRO DIA (31 Maio / Sexta-Feira)

- Encontro na Gare do Oriente, pelas 9:00, de onde sairemos todos juntos para esta maravilhosa e mágica aventura, nas fantásticas carrinhas da Zen family.
- A chegada ao Gerês será feita com um olhar de espanto, e não é para menos, pois somos invadidos pelo carinho com que a natureza e os anfitriões nos acolhem. O almoço de acolhimento pelas mãos da nossa Chef Daniela Ricardo e distribuição dos quartos, nas maravilhosas casas cheias de glamour serão um delicioso aconchego. É reservado tempo para desfrutar do local com tempo e espaço, é nesta fase que sentimos - o retiro começou, há uma sensação brutal de tranquilidade e paz.



- Teremos ainda tempo para um Passeio no Soajo, orientado pelo nosso líder o Luís Baião. Esta é uma das aldeias históricas de Portugal, com os seus típicos Espigueiros, património da humanidade. O Mezio também é uma das zonas a visitar e se tivermos sorte poderemos ver e sentir cavalos selvagens que habitam esta terra.
- De regresso à nossa base na natureza teremos oportunidade de descobrir os preceitos de uma alimentação saudável e equilibrada, com a Daniela Ricardo.
- Jantar e mergulho no conhecimento de todos os participantes, com um círculo de partilha e apresentação.

### SEGUNDO DIA (1 Junho / Sábado)

- Começamos a manhã acordando o corpo, com uma aula de yoga com o nosso querido instrutor e amigo, Miguel Paulo. Tomamos consciência logo de manhã que possuímos um corpo.
- Após a aula é hora de alimentar o corpo. É hora do pequeno-almoço.
- O resto da manhã é reservada para uma caminhada nos passadiços de Sistelo, considerado o Tibete Português. Um passadiço perfeito para percorrer entre lagos de água e socalcos verdes, entre floresta densa e marcos históricos.





- Após esta imersão na natureza, regressamos à base para alimentar o corpo e descansar um pouco.
- Durante a tarde relaxaremos corpo e mente com um fantástico banho em águas termais quentes, em piscinas naturais e com o rio como pano de fundo.
- Depois de jantar, iremos ser brindados pelas estrelas que iluminarão os nossos corpos deitados, enquanto faremos um momento de meditação, ou de partilha ou simplesmente de contemplação.

### TERCEIRO DIA (2 Junho / Domingo)

- Acordamos com sons da natureza e com os primeiros raios de sol, enquanto desfrutamos de mais um belo dia com a maravilhosa natureza que esta terra tem para nos oferecer. Integrados no meio da Natureza é tempo de mais uma prática de yoga, num cenário perfeito e que nos “embala” para o sentimento de plenitude e união com tudo e com todos.
- Após o pequeno-almoço saímos para explorar mais maravilhas que esta terra tem para nos oferecer.

- O almoço será uma surpresa incrível, num cenário idílico, no meio da natureza com um picnic.
- Passaremos por Terras de Bouro e todo o parque natural Peneda Gerês passando por algumas paisagens inesquecíveis antes de regressarmos a casa.

---

## O retiro inclui

---

- Acordar com sons da natureza e com os primeiros raios de sol.
- Experienciar e sentir a natureza.
- Transporte em veículos de 9 lugares desde Lisboa e regresso. Toda a experiência inclui transporte.
- 1 guia e explorador do mundo experiente - Luís Baião
- 1 Chef, professora e consultora de alimentação consciente e natural - Daniela Ricardo
- 1 instrutor de Yoga - Miguel Paulo
- Passeios e atividades do programa
- Palestras e meditação
- Aulas de Yoga matinais
- Banho quente em águas termais
- Caminhadas
- 2 noites em alojamento e 3 dias de experiências
- Alimentação completa, no dia 1 (Almoço de Jantar), dia 2 (P.A, Almoço e Jantar), dia 3 (P.A, Almoço Picnic e lanche marmita), 100% biológico, 100% natural com todas as bebidas incluídas, exceto bebidas alcoólicas.
- Surpresas
- Aldeias Históricas
- Relaxamentos



---

## Datas

---

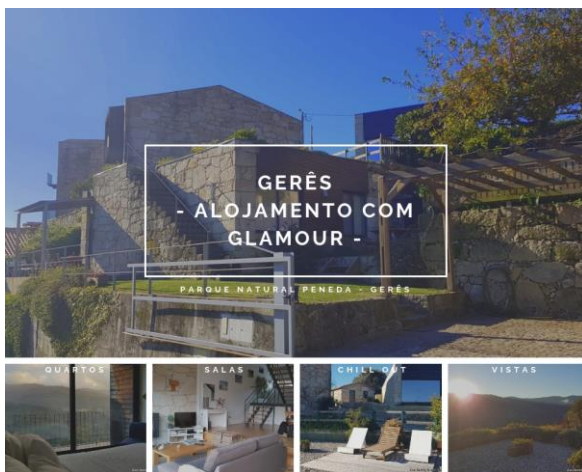
**1º Dia** - 31 de Maio, sexta-feira a partir das 9:00 partida de Lisboa

**3º e último dia** - 2 de Junho, à tarde regresso a Lisboa

---

### Sempre presentes

- Momentos de reflexão e partilha com todos os participantes
- Contemplar o nascer e o por-do-sol
- Riso e boa disposição
- Aprender e saborear uma alimentação consciente e natural com a Daniela Ricardo
- Briefings para esclarecer cada dia.
- Leitura e reflexão do pensamento do dia do Mestre Omraam Mikhaël Aïvanhov.



---

## CONDIÇÕES GERAIS

---

- 1- Datas do retiro: 31 de Maio e 1 e 2 de Junho de 2019.
- 2- O número máximo de participantes é de 16 pessoas.
- 3- Não sendo possível reunir um mínimo de 12 participantes, a organização reserva o direito de o cancelar.
- 4- A inscrição só terá validade depois de preenchida e assinada e acompanhada de 149€ de inscrição. O restante valor de 150€ deverá ser pago até 15 dias antes da atividade.
- 5- Inclui as refeições indicadas no programa (pequeno almoço, almoço e jantar com bebidas incluídas, exceto bebidas alcoólicas).
- 6- Sempre que existam razões justificadas a organização poderá alterar a ordem do programa, horas ou locais a visitar, sem prejuízo da experiência e sem alteração do preço final.

7- Em caso de desistência, o valor total do retiro/evento é perdido, exceto se o participante arranjar uma pessoa que ocupe o seu lugar.

8- Todos são responsáveis pelo seu corpo e pela sua mente assim como pelos seus atos, pelo que devem respeitar a energia de grupo e os hábitos dos locais.

9- Antes de qualquer pagamento deve enviar um email para [info@zenfamily.pt](mailto:info@zenfamily.pt) ou [info@zenfamily.org](mailto:info@zenfamily.org) para saber se existe vaga.

10- A inscrição só é válida após o pagamento do valor da inscrição, sendo dado uma tolerância de **3 dias** entre a inscrição e sua efetivação. Reservamos o direito de libertar o lugar caso as datas não sejam cumpridas.

---

## Local

---

Parque Nacional Gerês

---

## Investimento Total

---

299,00 € /pessoa (tudo incluído)

---

## Inscrições e Informações

---

Emails: [info@zenfamily.org](mailto:info@zenfamily.org)

Tlm: Luís Baião +351 917 338 612

Web: [www.zenfamily.pt](http://www.zenfamily.pt)



Apoio By Travel Mafra  
RNAVT 4747

---

## O facilitador convidado

---

### Miguel Paulo

O Miguel Paulo começou por se formar em mecânica pela Força Aérea Portuguesa, mas desde cedo sentiu o apelo em aprofundar o seu auto-conhecimento, levando-o especializar-se em práticas como o Reiki, a meditação e a alimentação.

Foi na sua viagem à Índia, em Janeiro 2014 com a ZenFamily, que se sentiu em casa e começou a sua crescente paixão pela Índia e pela sua filosofia. Na sua terceira passagem pela Índia, viajou com o intuito de fazer um curso de Yoga para usufruto pessoal e sem esperar voltou como professor. A prática do Yoga conquistou-o ao demonstrar que são poucas as limitações do nosso corpo.

Nos últimos dois anos colabora nas diversas atividades com os grupos da Zen Family, seja em viagens a Marrocos, seja na casa dos Sonhos.

