



### VIAGENS COM ALMA!

**Bali**, também conhecida como a **Terra dos Deuses**, Bali atrai pela sua beleza natural, pelos vulcões iminentes e os exuberantes campos de arroz que exalam paz e serenidade.

Bali é o destino de férias mais popular da ilha no arquipélago indonésio. A ilha é o lar de uma cultura antiga que é conhecida pela sua calorosa hospitalidade. Templos e palácios exóticos em cenários deslumbrantes e naturais, mesclam-se com arquitetura moderna permitindo usufruir de Bali, com todo o seu glamour.

A **Zen family** redescobriu Bali, após alguns anos de ausência neste país, mais precisamente nesta ilha com uma cultura e hábitos fascinantes. Bali encanta com as suas danças dramáticas, cerimónias coloridas, as suas artes e artesanato, pelos templos esculpidos e pela imensa devoção aos deuses que vemos e sentimos por toda a parte.

Sendo este um destino que nos apaixonou ao primeiro olhar, ao primeiro contacto, decidimos realizar esta viagem novamente e levar mais pessoas connosco, de 15 a 26 de Setembro de 2019. Esta viagem, como todas as viagens da Zen family, será acompanhada pelo seu mentor, um viajante do mundo, um guia com mais de 25 anos de experiência em viagens com alma, o **Luís Baião** e pela **Daniela Ricardo**, agora presente em quase todas as viagens da Zen family, que é professora e consultora de alimentação consciente e natural, autora dos livros “Viagens da comida Saudável” e “Cozinhar com Amor” (vencedor de um Gourmand Cookbook Award 2018) e que irá nos ajudar a experienciar todos os novos sabores gastronómicos e a integrá-los na nossa vida. Ambos já fizeram esta viagem e estão rendidos aos encantos da Terra dos Deuses.

## Segredos de Bali – A ilha dos Deuses

16 a 27 Fevereiro 2020

Todos com o seu conhecimento contribuirão para tornar a nossa viagem mais rica, com propósito e a perceber que a vida é muito mágica!

Como já vem sendo habitual, nas viagens da Zen family, o glamour dos locais e a cultura do povo estarão sempre presentes. Esta viagem não vai fugir à regra. Aqui iremos inspirar a Alma com muito glamour, começando pelo nosso Boutique Hotel Deluxe. Uma surpresa para todos os Sentidos.

Qualquer viagem Zen family tem tudo incluído no preço final (voos, alimentação, bebidas exceto alcoólicas, programas, transportes, templos, guias locais e guias da Zen family e muito mais).

Esta viagem levar-nos á a conhecer a cultura, as tradições, os templos, a arquitetura, a forma de viver, os hábitos. Faremos caminhadas, meditações no meio da natureza, assistiremos a lindos pôr-do-sol, embrenhar-nos-emos na cultura e conheceremos um povo muito amigoso, sempre com um sorriso gentil, vontade de agradar e conhecer quem está do outro lado. Descobriremos os segredos desta ilha dos Deuses.

### 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!**



### 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 vontadezinha".

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.

## Segredos de Bali – A ilha dos Deuses

16 a 27 Fevereiro 2020

### PROGRAMA

Nesta viagem de **12 dias** iremos da contemplação à socialização, do silêncio à música, da imobilidade ao movimento. Poderemos aqui relaxar, descobrir, caminhar, meditar, contemplar, cantar, brincar, escutar palestras ou simplesmente APENAS SER.

#### Dia 1 (16 de Fevereiro) – Lisboa - Bali

Primeiro dia desta nossa aventura para descobrir os Segredos de Bali – a Ilha dos Deuses. Encontrar-nos-emos no aeroporto, onde os nossos anfitriões (o Luís Baião e a Daniela Ricardo) nos esperam e recebem calorosamente. O entusiasmo cresce, a adrenalina já se faz sentir. Estamos prontos para descolar nesta aventura.

#### Dia 2 (17 de Fevereiro) – Bali

Bem-vindos à Indonésia - Bali. Chegaremos em Ngurah Rai, Aeroporto Internacional de Bali. Após uma pequena recepção de boas-vindas, a distribuição dos quartos neste mágico local, no meio dos arrozais e um pequeno briefing do nosso líder, dormiremos uma noite bem descansada e confortável. Amanhã será um dia novo, com o despertar num dos paraísos da terra. O nosso olhar ficará rendido e a querer captar todas as imagens que vê.

#### Dia 3 (18 de Fevereiro) – Ubud



Este dia está reservado para descansar, sentir a energia local, recalibrar e recarregar energias.

Ubud, uma cidade balinesa, localizada entre plantações de arroz e vilas agrícolas, no kabupaten de Gianyar. É considerada um dos maiores centros de artes e cultura de Bali.

Uma lenda do século XVIII conta que um padre Javanês, Rsi Markendya, meditou no encontro de dois rios, em Campuan, em Ubud. Nesse local, ele fundou o templo Gunung Lebah, que é um local de peregrinação.

A cidade de Ubud foi originalmente uma fonte importante de plantas e ervas medicinais; sendo seu nome proveniente da palavra Balinesa "ubad", que significa medicamento.

No final do século XIX, Ubud tornou-se um local dos lordes feudais que eram devotos do rei de Gianyar, um dos mais poderosos estados do sul de Bali. Os lordes eram membros da casta balinesa de Sukawati, e eram grandes contribuintes da crescente cena artística do vilarejo.

O dia será calmo, no entanto com muitas novidades, emoções e aprendizagens. Após o almoço, vamos descobrir sabores locais com uma aula tradicional de cozinha balinesa. Esta não será uma aula qualquer,

## Segredos de Bali – A ilha dos Deuses

16 a 27 Fevereiro 2020

será uma aula em que aprenderemos a fazer oferendas e porque se fazem, aprenderemos a fazer uma típica refeição e teremos oportunidade de colocar as mãos na massa, usando técnicas antigas, mas ainda comuns nos dias de hoje nesta ilha. O jantar será o que cozinharemos, por isso é importante que se esforcem e temperem bem aquela que será a nossa comidinha.

O final da tarde será no nosso cantinho mágico mergulhando na piscina, ouvindo os sons da natureza, contemplando ou apenas meditando.

### Dia 4 (19 de Fevereiro) – Barong Dance – Batik – Arrozais



Ubud é, em muitos aspectos, o coração cultural de Bali. Respira-se arte e cultura em cada esquina.

Começaremos o dia com um espetáculo de dança Barong e Kris, que é um dos dramas de dança mais emblemáticos da ilha. Na nossa perspectiva é uma peça de teatro, onde os aldeões são os artistas e se fazem acompanhar por uma fantástica orquestra gamelan ao vivo. Esta peça retrata um conto clássico do século X do bem contra o mal e serve de pano de fundo para a dança

de Barong e Kris. O Barong, é um espírito benevolente com forma de animal, que deve proteger um reino contra a ira vingativa da rainha viúva e bruxa, Rangda. A trama é deveras interessante e envolvente.

Esta zona da ilha é também conhecida como um centro de artesanato. E não é para menos! Ao seu redor existem aldeias vizinhas especializadas em artesanato e talha que são vendidas em toda a ilha. Existem centenas de lojas que vendem antiguidades, esculturas em madeira, artesanato, têxteis, pinturas e joias. Nós teremos o privilégio de ir aprender como se fazem os famosos Batik e ficar com uma visão e opinião diferentes das peças que vemos.

Os belos vales fluviais e paisagens com terraços de arroz são o tipo de paisagem que nos deixa sempre deslumbrados. Apesar do nosso glamoroso boutique hotel, ficar no meio de arrozais, visitaremos os terraços de arroz, faremos provas de chá e café. E os mais corajosos terão até oportunidade de “voar” num baloiço em cima dos arrozais. Conhecerão muitas pessoas lindas, com brilho nos olhos e um sorriso tão terno e autêntico, que ficará gravado na alma.



### **Dia 5 (20 de Fevereiro) – Tirta Empul Temple, Ritual De Purificação, Cerimónia E Bênção Hindu**

A manhã é livre, para descansar, meditar, fazer exercício, ir às compras ou o que a vontade e a imaginação ditar.

Após o almoço, vestir-nos-emos a rigor com Sarong, como manda a tradição, para nos integrarmos nas cerimónias e rituais deste maravilhoso povo. O Tirta Empul Temple, conhecido como templo da água é um dos nossos destinos. O Templo Tirta Empul é um pura (templo hindu balinês) localizado perto da cidade de Tampaksiring. O local do templo é composto por uma estrutura de águas para banho, famosa pela sua nascente de águas sagradas, onde os hindus balineses realizam rituais de purificação. A fonte fornece água fresca, o que os balineses consideram ser algo sagrado. Tirta Empul significa fonte sagrada em balinês. Chegamos já a meio do dia, com tempo para fazer a nossa purificação e na hora das orações e das oferendas, o que nos deixará de coração e alma cheios.

### **Dia 6 (21 de Fevereiro) – Ubud – Floresta dos Macacos**

A manhã está reservada para “The Sacred Monkey Forest Sancturay” – o nome oficial da Floresta dos macacos – que fica na floresta preservada na área de Pandagtegal em Ubud, mesmo no coração da ilha. Este lugar está cheio de árvores enormes, vales, riachos, pontes e templos hindus, a religião predominante em Bali.

O macaco está entre os vários animais sagrados do hinduísmo, segundo a lenda, um exército de macacos salvou Ravana, a mulher de Rama do demônio. Como Rama é considerado um dos avatares do deus Vishnu, os animais passaram a ser abençoados e considerados sagrados.

Na Floresta Sagrada dos Macacos, existem templos hindus desde o século XIV, quando Ubud ainda era coberta por uma densa floresta e os macacos viviam livremente em toda ilha. Com o crescimento da cidade e aumento das áreas desflorestadas para a plantação de arroz, os macacos foram ficando confinados à área onde hoje é a Floresta Sagrada dos Macacos. Existem 3 templos, dentro desta floresta: Pura Dalem Agung (dedicado a Shiva), Pura Beji (dedicado a Ganga) e Pura Prajapati (dedicado a Prajapati) e que funciona como cemitério temporário, enquanto os corpos aguardam a cremação em massa que acontece a cada 5 anos.

Existem alguns cuidados para passear nesta floresta, como não levar coisas chamativas, brilhantes e comida, para não atrair os macacos, pois eles aproximam-se para roubar. Com os devidos cuidados, passear pela floresta, explorar todas os caminhos, pontes e passadiços é muito relaxante e é algo imperdível. Este local é um bálsamo de frescura se o dia estiver quente.

O almoço será num restaurante mágico e com um conceito super interessante, pois é bem mais que um restaurante.

## Segredos de Bali – A ilha dos Deuses

16 a 27 Fevereiro 2020

Durante a tarde será agradável visitar a cidade e as suas inúmeras lojas, assim como visitar um local de referência no mundo do Yoga e do desenvolvimento pessoal. Estando na meca do Yoga, seria um sacrilégio não visitar um local como este, que é uma referência mundial.

### Dia 7 (22 de Fevereiro) – Taman Ayun (Templo da família real) – Tanah Lot



Taman Ayun Temple ou Templo da Família Real em Mengwi, é um marco na vila de Mengwi, em Badung. Este complexo de templos ostenta as magníficas características arquitetônicas tradicionais em todos os seus pátios e recintos, bem como extensas paisagens de jardins, compostas de tanques de peixes e lótus. O templo foi construído por volta de 1634, pelo então governante do reino de Mengwi, Tjokerda Sakti Blambangan, com inspirações arquitetônicas chinesas, e sofreu um significativo projeto de restauração em 1937. As torres dos santuários do templo compõem a maior parte do perfil de Taman Ayun e são um gesto da reverência do povo de Mengwi aos seus nobres ancestrais, pois o complexo do templo é considerado o "templo-mãe" de Mengwi. O Templo Taman Ayun serviu como um local principal de adoração entre o povo Mengwi que não precisa viajar muito para os grandes templos principais, como o templo da mãe Besakih em Karangasem, o Templo Batukaru em Tabanan, ou o Templo Batur em Kintamani Também serviu como um símbolo unificador entre a realeza de Mengwi e as pessoas.

Os três terrenos do templo simbolizam os três níveis cosmológicos conhecidos pelo hinduísmo balinês, ou seja, o mundo do homem, o reino dos deuses e divindades e o nível divino superior. Como relatado nos textos antigos do 'Adhiparwa', todo o complexo do Templo de Taman Ayun representa o Monte Mahameru na chamada 'agitação do mar de leite' ou a formação cósmica do mundo.

O nome "Taman Ayun" traduz como "belo jardim". As vastas piscinas circunvizinhas eram outrora locais reais de lazer para as criadas do palácio que navegavam em pequenas canoas. Agora as piscinas e lagoas são cercadas e os visitantes são impedidos de entrar.

Depois deste mágico e belo local, é hora de ir até Tanah Lot - um templo espetacular construído no século XVII, no topo da rocha a cerca de 200 metros da costa. Todo o complexo se transformará numa silhueta maravilhosa como o pôr-do-sol mesmo atrás do templo. Este é um dos templos mais fotografados da ilha - por um bom motivo.

Reza a lenda, deste local, que Dang Hyang Nirartha, um sumo sacerdote do Reino de Majapahit, em Java Oriental, viajou para Bali em 1489 para difundir o hinduísmo. Ele chegou a esta bela região e estabeleceu um local em homenagem ao deus do mar, Baruna. Aqui, ele partilhou seus ensinamentos com os moradores de Beraban, apenas para poder enfrentar a oposição do chefe da aldeia que logo reuniu os seus fiéis seguidores para dispersar Nirartha. O padre resistiu, mudando incrivelmente uma

## Segredos de Bali – A ilha dos Deuses

16 a 27 Fevereiro 2020

pedra grande que ele meditava para o mar enquanto transformava suas faixas em cobras marinhas para se proteger na sua base. O nome original do rock, Tengah Lod, significa "no mar". Reconhecendo os poderes de Nirartha, o humilde chefe jurou lealdade. Antes de partir, Nirartha presenteou-o com um punhal de kris sagrado, que agora está entre as relíquias sagradas do palácio real de Kediri. Os peregrinos trazem estas relíquias a cada dia Kuningan a pé, numa peregrinação de 11 km ao templo Luhur Pakendungan, o antigo local de meditação do padre.

Na maré alta, as ondas inundam as estradas, impossibilitando a travessia para o Tanah Lot. Na maré baixa, pode-se atravessar para ver a base rochosa onde as lendárias cobras marítimas do "guardião" habitam em fendas ao redor da fonte Tirta Pabersihan. Este bico natural é a fonte de água benta para todos os templos da região. Os sacerdotes na fonte abençoam os visitantes borrifando água benta sobre suas cabeças. Podemos até segurar um pouco de água nas palmas das mãos e tomar um gole para provar. É incrivelmente doce.

### Dia 8 (23 de Fevereiro) – Green School – Jungle Fish



Green School é para nós uma visita obrigatória. Esta é uma escola particular localizada no centro de Bali, com uma grande diferença. A escola ou muitas vezes referida como "O Campus Verde" apresenta um design ecologicamente sustentável - todas as estruturas são feitas de bambu cultivados localmente, tratados e manufaturados. Criado por John Hardy, designer de joias de Bali, a escola exhibe mais de 70 grandes estruturas de bambu, incluindo uma ponte sobre o vale do rio Ayung, que liga a escola à sua entrada principal. Nós vamos fazer um tour por esta escola que permitirá ver de perto e admirar as estruturas enormes, bem como aprender sobre os projetos de sustentabilidade que possuem, assim como o diferente método de ensino que possuem. Os seus projetos incluem energia renovável usando um gerador de vórtice hidrelétrico e células solares em pontos específicos ao redor do campus. A estrutura principal, apelidada de "O Coração da Escola", serve como peça central com o seu design de telhado sobre uma enorme construção de bambu.

Outros destaques incluem a horta de permacultura orgânica, o laboratório de "alimentos vivos" e um santuário de pássaros. Os tours são em língua inglesa, liderados por funcionários e professores voluntários. Para quem não perceber tudo, no final faremos um pequeno resumo do que foi visto.

Os interessados em práticas ecológicas e arquitetura sustentável devem ter a Green School entre sua lista de visitas obrigatórias em Bali. Ele certamente inspirará e fará com que sintam vontade de voltar ao ensino fundamental novamente.

O almoço e a tarde passaremos a relaxar num dos locais com a mais bela e impressionante piscina infinita, desta zona de Bali. O Jungle Fish é o famoso restaurante ao ar livre de dois andares, de Ubud,



## Segredos de Bali – A ilha dos Deuses

16 a 27 Fevereiro 2020

com piscina, que combina a elegância balinesa com o discreto estilo dinamarquês de meados do século XX. Os clientes podem disfrutar da piscina e de uma ementa asiática e mediterrânica.

### Dia 9 (24 de Fevereiro) – Garuda Park – Uluwatu – Kekak Dance

Logo de manhã começaremos com a visita a GARUDA WISNU KENCANA. Garuda Wisnu Kencana ou GWK, é um parque cultural localizado em Ungasan, Badung. É dedicado ao deus hindu Vishnu e sua montaria Garuda, a ave mítica que se tornou sua companheira. A sua arquitetura pretende ser um marco ou a imagem de Bali. A construção da estátua gigante de Vishnu montando o seu Garuda tem 120 metros e foi concluída em agosto de 2018. O parque é muito recente, mas que vale a pena visitar e assistir aos espetáculos culturais.

Depois da visita vamos para Uluwatu, na parte sul da ilha, um planalto rochoso que forma uma península e que é um dos recantos mágicos e calmos desta ilha. O pôr-do-sol nesta zona da ilha é mágico. A vista com o mar azul turquesa é uma constante, que nos deixa quase hipnotizados. Sentimos o chamamento do mar, da ilha, a energia é tão boa e intensa que nos apetece já começar a explorar. Almoçaremos nesta zona e após o almoço haverá oportunidade de fazer um pouco de praia em Padang Padang, uma pequena praia protegida numa enseada, que torna esta praia um recanto paradisíaco. A água do mar vale a pena experimentar.

Ao final da tarde, visitaremos no imponente planalto de ULUWATU - um dos templos mais impressionantes de Bali, povoado por uma amistosa tribo de macacos. Este topo da falésia templo, dedicado ao espírito do mar, tem uma vista espetacular e é muito popular para a contemplar do pôr do sol. Aqui assistiremos também ao impressionante desempenho da KECAK DANCE. Esta performance é uma representação da epopeia do Ramayana, enfatizando o ensino da lealdade de uma dona de casa que é representada por Dewi Shinta. A diferença dessa performance com a dança do Ramayana são os instrumentos musicais utilizados. Nesta performance em vez de instrumentos musicais, a música é o coro de dezenas de homens cantando e se movendo para criar uma música vibrante e inigualável.

### Dia 10 (25 de Fevereiro) – Begugul – Lago Beratan

O Templo Ulun Danu Beratan é um famoso marco pitoresco e um significativo complexo de templos localizado no lado oeste do Lago Beratan, em Bedugul, no centro de Bali. Toda a área de Bedugul é, na verdade, um local de retiro na montanha para moradores e visitantes das ilhas das áreas sul e urbana, pois está estrategicamente localizado, ligando o norte e o sul da ilha.

Ulun Danu Beratan, literalmente "o templo fonte do Lago Beratan". Este é o santuário mais icônico da ilha. A superfície reflexiva lisa do lago que circunda a maior parte da base do templo cria uma impressão flutuante única, enquanto a cadeia montanhosa da região de Bedugul, circundando o lago, proporciona ao templo um cenário indescritível.

## Segredos de Bali – A ilha dos Deuses

16 a 27 Fevereiro 2020

O templo foi construído no século XVII em adoração à principal trindade hindu, Brahma-Vishnu-Shiva, bem como à deusa do lago, Dewi Danu. A vista e a atmosfera fresca dos planaltos de Bali tornaram o lago e este templo um local de turismo e lazer favorito, bem como um local frequentemente fotografado. A história do templo Ulun Danu pode ser seguida desde a ascensão do reino Mengwi. O complexo de templos "flutuantes" é composto por quatro grupos de santuários, incluindo o proeminente santuário Lingga Petak a leste. Existem quatro portões de frente para cada um dos quatro pontos cardeais. O segundo grupo está localizado no oeste e é uma homenagem a outro templo na colina de Puncak Mangu e é considerado como o símbolo da fertilidade do solo. O 'puncak' ou colina de Mangu fica a nordeste do lago Beratan.

Bedugul possui também um mercado tradicional para vender os legumes frescos e frutas. Este local é muito visitado por turistas, especialmente por turistas locais, isto é, por balineses. Este mercado apresenta atividades exclusivas da comunidade local, servindo a variedade de produtos agrícolas, como legumes frescos, frutas, milho, amendoim, etc. Além disso, este mercado tradicional é um dos mercados tradicionais de negociação situados na área do planalto. Está aberto todos os dias das 7:00 às 18:00. Poderemos visitá-lo na nossa visita a Bedugul.

### Dia 11 (26 de Fevereiro) – Palácio Real – Ubud city

É dia de regressar, voltar a descolar para aterrar no nosso mundo. Como o nosso voo é ao final do dia, ainda podemos durante a manhã, dar um passeio pela cidade, explorar as inúmeras possibilidades que nos oferecem as ruas de Ubud e comprar os últimos presentes ou simplesmente desfrutar dos jardins do nosso boutique hotel, passear nos arrozais, meditar e integrar toda esta experiência maravilhosa.

A nossa sugestão é a de visitarmos o Palácio Real de Ubud é um dos lugares mais importantes de Ubud. Está localizado na principal estrada com o cruzamento de Jalan Raya. O palácio pode ser considerado como o marco principal de Ubud, embora na nossa opinião seja impossível de dizer que é o principal com tantas e maravilhosas opções. O palácio de Ubud foi construído durante o a regência do falecido Ida Tjokorda Putu Kandel (1800-1823), e é mantido pelos seus sucessivos herdeiros. Também conhecido como Puri Saren, este palácio possui uma arquitetura balinesa bem preservada e encantadores jardins. É mais conhecido entre os amantes das artes balinesas como um dos principais locais para ver espetáculos de dança dramática à noite.

Em Bali é frequente encontrar estruturas palaciais ostentando significados históricos prefixados com a palavra Puri, que literalmente significa "palácios reais balineses". Puri em geral é uma casa de nobreza em Bali, especialmente de rajas balinesas e seus parentes.

O Palácio Puri Saren Ubud atualmente também serve como um repositório cultural de artes, dança e literatura. O palco do palácio e as salas de reunião são anfitriões de eventos internacionais, como as cerimônias de abertura do Festival anual de Escritores e Leitores de Ubud.

## Segredos de Bali – A ilha dos Deuses

16 a 27 Fevereiro 2020

### Dia 12 (27 de Fevereiro) – Bali -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 tantos dias em contacto com gentes, culturas e experiências tão diferentes e tão transformadoras.

*Viagens Zen family, viagens com alma!*

## SOBRE ESTA VIAGEM:

### A VIAGEM INCLUI

- 4 Voos Internacionais com taxas incluídas
- 9 Noites de alojamento em quartos duplos escolhidos pela organização
- Todos os transferes de aeroportos em Bali – 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.
- Dois guias da Zen family de Portugal para apoio permanente - Luís Baião e Daniela Ricardo
- Todos os transportes necessários para a operação do programa.
- Impostos de saída em voos internacionais
- Seguro de viagem
- Visto de entrada em Bali
- Surpresas criadas pela organização

*Nota: Na eventualidade de algum dos facilitadores 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.*

### 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 de Bali, incluindo alimentação.

## Segredos de Bali – A ilha dos Deuses

16 a 27 Fevereiro 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

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.

## Segredos de Bali – A ilha dos Deuses

16 a 27 Fevereiro 2020

### 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 e nas alturas do cume das montanhas, assim tenhas vontade.
- Mergulhos nas águas quentes do mar Árábico.
- Participação na vida quotidiana das gentes da Índia.
- 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](mailto:info@zenfamily.pt)

Luís Baião - 917 338 612 / Sara 910 687 611

### DATA

Saída 16 de Fevereiro e chegada 27 de Fevereiro 2020 (12 Dias)

### INVESTIMENTO POR PESSOA

2.880 €



# 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 inicio 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.



### Daniela Ricardo – Alquimizada 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. 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/>