



# EVENTO NA NATUREZA “RETRATOS COM ALMA”

*Existe magia em tudo o que vivemos, pelo que é imperativo reconhecê-la. A fotografia é uma testemunha do tempo, capaz de capturar instantes para a eternidade. Assim será maravilhoso poder recordar mais uma etapa, um momento, uma fase, ou apenas um dia bonito que foi importante na nossa vida... o Hoje e o Agora!*



*Programa Evento  
18 de Julho 2020  
Casa dos Sonhos*



## Retratos com Alma

A Zen family em parceria com o Bernardo d'Alte apresentam este evento, que é um dia experiencial para sentires toda a magia que emana dentro do teu ser e a veres plasmada em "Retratos com Alma".

Este evento foi criado para despertar almas, arrebatam corações, provocar sorrisos e permitir que cada um seja quem é, que se sinta vivo, que sinta quem bate dentro do seu ser. Existe magia em tudo o que vivemos, pelo que é imperativo reconhecê-la. A fotografia é uma testemunha do tempo, capaz de capturar instantes para a eternidade. Assim será maravilhoso poder recordar mais uma etapa, um momento, uma fase, ou apenas um dia bonito que foi importante na nossa vida... o Hoje e o Agora!

Este evento de fotografia, que tem como objectivo, veres além de ti e te permitir a cada ser mostrar-se como realmente é, realizar-se-á na Bio-eco-familiar Casa dos Sonhos. Esta proposta é única e irrepetível! Será um dia com sessões fotográficas com o nosso querido fotógrafo Bernardo d'Alte.

Um dia experiencial único, onde as experiências serão muitas e intensas, como será exemplo o bio-almoço pelas mãos da experiente chef Daniela Ricardo, desfrute da piscina, das cascatas, das ribeiras e outras surpresas que se forem já reveladas deixarão de o ser.

Através do olhar do Bernardo e do sentir do nosso viajante da vida – Luís Baião - que desde criança explora o nosso Portugal e o resto do Mundo, este será um dia memorável na nossa existência, em que nos propomos captar a essência de cada ser, a imortalizar a autenticidade através da fotografia - a arte que eterniza memórias. A proposta é ser humilde e permitir desnudar a nossa essência, a nossa alma, a verdadeira visão de nós mesmos (que por vezes é nublada pela toxicidade que nos rodeia), para que ao olhar do artista que nos fotografa, esse olhar seja límpido, cristalino. O olhar captará Retratos com Alma em toda a sua magnitude, pleno de todo o seu Amor.

A Casa dos Sonhos é o local perfeito para que sintam com alma e com toda a plenitude o somos e o poder que todos possuímos. Nesta fase que atravessamos com a pandemia, estamos a fazer limpeza e desinfectação dos espaços e superfícies de acordo com as directivas Direcção Geral da Saúde (DGS) e mas podemos tcontinuar a dizer que a Casa dos sonhos é uma casa “Eco-friendly”.

Temos solução alcoólica disponível em vários locais da casa para desinfectação das mãos sempre que necessário e aconselhamos a cumprir as regras de etiqueta respiratória, principalmente se surgirem alguns sintomas sugestivos e afecção do tracto respiratório.

Serão muitas as vivências, as brincadeiras que nos farão sentir que somos, sem medos de nos expressarmos, de partilhar... enfim, tudo poderá acontecer. Teremos a oportunidade de relaxar e descontraír, desacelerar o ritmo que levamos no dia-a-dia em união com a Natureza, teremos a oportunidade de sair para a terra e desfrutar das ribeiras, lagoas, dos trilhos, da vegetação, cascatas, piscina biológica.... Sentir a natureza e Ser natureza! Usufruir de alimentação consciente e natural, meditação, descobrir o corpo, sentir, Ser, reaprender a cozinhar e descobrir o poder que os alimentos encerram dentro de si, entre muitas mais actividades.

Além de viajarem para outro local de Portugal, o que já por si nos deixam mais ricos, existe aqui a oportunidade de sentir como o nosso País é uma bênção. Viagens, conhecimento e experiências são as únicas coisas que nos enriquecem sempre e cada vez mais.

Este evento é uma proposta de viagem pouco convencional, uma viagem ao nosso interior, que nos revelará maravilhas do nosso ser, da Natureza, das artes e das pessoas que embarcarão nesta maravilhosa aventura.

A vida é feita de experiências, de escolhas, de vivências! Vive como se não houvesse amanhã. Entrega-te!

Não colecções coisas, coleciona momentos!





## 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 projecto com o seu nome 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 projectos: Daniela Ricardo 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. É mais recentemente o "Sabores de Viajante", um livro de viagens, com alimentação consciente e natural, que foi vencedor em Portugal do Gourmand Award na Categoria "Saúde e Comida".

Juntos criam experiências únicas como este retiro na Casa dos Sonhos.



O Bernardo d'Alte é alguém sensível às mudanças subtis da energia e que consegue captar e eternizar momentos de uma forma ímpar.

Desde os seus 12 anos de idade deparou-se com questões de saúde ao nível da audição, chegando mesmo a perdê-la num ouvido e ficando muito limitado no outro. Felizmente passado 7 cirurgias, recuperou... aos 35 anos. Este percurso, pelos vistos definiu aquilo que ele mais gosta de fazer, isto porque deu por si a apurar necessariamente o sentido da visão.

Hoje, mais do que captar, através da câmara, aquilo que vê, tenta captar a emoção que uma imagem lhe faz sentir.



---

# PROGRAMA

---

## DIA 18 de Julho / Sábado

### Início - 10h

- A chegada à nossa bio-eco-familiar Casa dos Sonhos 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 dia está repleto de actividades que vão acontecendo de uma forma fluída como serão exemplo passeios, palestras, fotografias e tantas outras surpresas.
- É sempre tempo de fotografar com o nosso querido Bernardo d'Alte e de integrar todo conhecimento que nos chega, que nos invade. Há actividades que serão surpresa e podem acontecer a qualquer momento pelas mãos experientes do nosso viajante Luís Baião, que através das suas actividades e viagens já transformou e impulsionou a vida de muitos seres. Serão sempre uma surpresa!

- O almoço pelas mãos da chef Daniela Ricardo será feito a preceito, 100% natural, 100% biológico, 100% festivo e fará saltitar as nossas papilas gustativas de contentamento. Haverá miminhos alimentares durante o dia e um lanche ajantarado ao final do dia.
- Partilhas
- Regresso a casa, para voltarmos às nossas casas com mais uma história e uma vivência inesquecível para contar.
- Fim - Final do dia

---

## O Evento inclui

---

- Experienciar e sentir a natureza.
  - Início actividade 10h
  - Fim da actividade Final do dia
- 1 Fotografo Profissional com Alma, que capta e eterniza emoções (Bernardo d'Alte)
- 1 Viajante experiente para nos fazer sonhar e inspirar (Luís Baião)
- 1 Chef, Professora e Consultora de Alimentação Consciente e Natural (Daniela Ricardo)
- 2 chef de cozinha de alimentação consciente e natural (Daniela Ricardo e a mãe Vitália Baião)
- 1 Hortelão e curioso da vida para nos fornecer e explicar as maravilhas da natureza (António Baião)

- Alimentação durante o dia: 100% biológica, 100% natural com todas as bebidas incluídas não alcoólicas.
- Passeio na natureza
- Mergulhos nas nascentes
- Palestras
- 3 WC disponíveis.
- Piscina ecológica com água ionizada, filtros nos chuveiros para que o banho seja mais puro e mais poupador de água, filtro água Chanson para que a água que consumimos seja alcalina ionizada antioxidante, Água ozonizada para lavagem e desinfecção da roupa e superfícies, Produtos de higiene e cosmética orgânicos aconselhados pela Organii Bio, horta biológica, locais de prazer com a natureza, sala comum, sala sol, biblioteca e muito mais.
- Book "Retratos com Alma" com 20 fotografias em formato digital
- Oferta de 1 foto impressa no formato 15x20, no dia do evento





## CONDIÇÕES GERAIS

- 1- Data do Evento: 18 de Julho de 2020.
- 2- O número máximo de participantes é de 10 pessoas.
- 3- Não sendo possível reunir um mínimo de 8 participantes, a organização reserva o direito de o cancelar.
- 4- A inscrição só terá validade depois de preenchida e assinada a ficha e acompanhada do pagamento 80 € de inscrição.
- 5- Inclui as refeições indicadas no programa (almoço com bebidas incluídas, excepto 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 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

Casa dos Sonhos - Mação

## Investimento Total

80,00 € /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 A Casa das Viagens  
RNAVT 7802

## Os anfitriões



Os anfitriões da Casa dos sonhos, são carinhosamente apelidados de Hobbits. São dois seres maravilhosos e cheios de sabedoria. Quem os conhece fica fascinado como o amor e simplicidade que deles brota. A Vida ensinou-os a amar as pequenas coisas. As coisas que tornam a vida grandiosa. Ambos nasceram em famílias humildes e desde cedo tiveram que se fazer à vida.

O António, nascido 1942, começou com cerca de 6 anos a pastar as cabras e a fazer os mais diversos trabalhos na sua terra natal, Baleizão. Não foi para a escola como a maioria dos meninos, porem aprendeu a ler quando já tinha 18 anos. Trabalhou nos mais diversos officios durante a sua vida. Recentemente está reformado, dedica os seus dias à agricultura biológica e a ler tudo o que lhe suscita interesse.

A Vitália também começou cedo. Nascida no Caramulo em 1944, após terminar a quarta classe, como as meninas da família, foi para Lisboa trabalhar. Trabalhou muito em diferentes casas, passou fome e aprendeu na dureza o custo da vida. Teve vários empregos na indústria e por fim no círculo de leitores, onde esteve 35 anos. Hoje partilha o seu conhecimento, é uma cozinheira de alimentação natural de mão cheia e uma mãe extremosa.

Foram pais, de dois belos rapazotes - o Luís e o Vasco. Ensinaram-os a sonhar, a serem justos, a amarem a vida e sobretudo a fazerem aquilo que os faz feliz. Hoje, são os pais da Casa dos Sonhos, onde os poderão conhecer e ouvir na primeira pessoa.