



# “SABEDORIA DA NATUREZA”

A natureza mostra-nos sempre como devemos agir, o que devemos fazer, o que devemos comer. Ela é sábia e está constantemente a ensinar através do seu exemplo.



*Programa Retiro  
9 a 11 Julho 2021  
Casa dos Sonhos*



## Sabedoria da Natureza

A natureza mostra-nos sempre como devemos agir, o que devemos fazer, o que devemos comer. Ela é sábia e está constantemente a ensinar através do seu exemplo. Basta que estejamos despertos, atentos, para aprendermos as mais belas lições. Não é difícil, mas requer trabalho. Implica observar o que nos rodeia e nós próprios. Implica que saibamos fazer as melhores escolhas para nutrir de uma forma sã o nosso corpo, a nossa mente e o ambiente em que estamos inseridos e dessa forma conseguir contemplar toda a beleza que habita nós e que nos rodeia. A vida pode ser muito mágica, muito presente e intensa, assim como muito harmónica. Tudo depende da nossa vibração.

A ideia não é ver tudo cor-de-rosa e colocar de lado tudo o que não gostamos por algum motivo. A ideia é aprender a ver o lado bom de tudo e que tudo tem uma função. O pretendido é que enverede por um caminho diferente, criar boas rotinas, bons pensamentos e emanar boas vibrações.

É possível que a mudança e as novas rotinas demorem a ser interiorizadas, mas, quando o conseguir, verá que a sua vida está substancialmente mais harmoniosa.

Esta proposta é única e irrepetível! Avisamos desde já que a sensação é única, intensa e transformadora.

O Luís Baião, o criador destes projectos, viajante e aventureiro e a Daniela Ricardo especialista em alimentação consciente e natural, com as suas actividades cuidarão todas as dimensões do nosso ser e nos auxiliarão a fazer escolhas conscientes.

Toda a alimentação é 100% biológica, consciente e natural pelo cuidado da Daniela Ricardo. Disponibilizamos todos os produtos de higiene e cosméticos orgânicos e ecológicos. A qualidade da água que bebemos e cozinhamos é excelente, sendo esta filtrada, purificada, ionizada e antioxidante. Até a água que se usa para lavar a roupa ou limpar superfícies é ozonizada, o que permite uma desinfecção e limpeza perfeitas sem usar qualquer detergente.

No entanto, nesta fase que atravessamos pós pandemia, estamos também a fazer limpeza e desinfecção dos espaços e superfícies de acordo com as directivas Direcção Geral da Saúde (DGS) e podemos também dizer que a Casa dos sonhos é uma casa "Eco-friendly".

Temos solução alcoólica disponível em vários locais da casa para desinfecção 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.

Tudo isto, torna este retiro ainda mais especial, mais consciente e esta equipa acrescenta sempre magia às vivências, ao mundo de cores, odores e sabores, para que esta estadia seja uma experiência única e muito enriquecedora.

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. Serão muitas as vivências, as brincadeiras que nos farão sentir novamente crianças, 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 retiro 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 projecto de pura paixão. Hoje, viaja sempre acompanhado pela sua mulher, a Daniela Ricardo, criadora do projecto que tem o seu nome e juntos criam viagens e eventos para despertar para uma vida mais saudável. Convidam facilitadores excepcionais de diferentes áreas de desenvolvimento pessoal para viajar com eles e assim enriquecer ainda mais as actividades.

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 aspectos 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. Alinhámos 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. Para que ninguém diga que é difícil, todas as receitas são fáceis e os participantes que têm vidas muito diferentes e activas são um exemplo a seguir. Em 2019 lançou o “Sabores do Viajante”, um livro que concilia novamente experiências de viagens pelos mais diversos destinos do mundo e alimentação consciente e natural (já recebeu um Gourmand Award, em Portugal, na categoria Saúde e Comida) Mais recentemente editou outra obra-prima “Cozinha das Emoções” que ajuda a cuidar de todas as dimensões do nosso ser através da alimentação, exercícios, pontos e remédios caseiros.

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



---

# PROGRAMA

---

## PRIMEIRO DIA (9 de Julho / Sexta-Feira, a partir das 15h)

- Na chegada à Casa dos Sonhos somos invadidos pelo carinho com que a natureza e os anfitriões nos acolhem. Esta é uma altura para desfrutar do local com tempo e espaço. É nesta fase que sentimos que o retiro começou. Há uma sensação brutal de tranquilidade e paz.
- O jantar pelas mãos da Chef Daniela Ricardo, com a preciosa ajuda da mãe Vitália será feito a preceito, 100% natural, 100% biológico, 100% festivo e fará saltitar as nossas papilas gustativas de contentamento.
- Após o jantar mergulhamos no conhecimento de todos os participantes, com um círculo de partilha e apresentação.



## SEGUNDO DIA (10 de Julho / Sábado)

- Acordamos cedo para acompanhar o nascer do sol e poder experienciar os primeiros raios de luz, que nos aquecerão a alma, enquanto apreciamos esta dádiva da natureza e fazemos uma caminhada em silêncio. Essa caminhada levar-nos-á a um espaço no meio da natureza que se tornará o palco perfeito para sentir o corpo, e quem sabe começar a sossegar a mente através de uma meditação guiada pelo experiente viajante Luís Baião.
- No regresso, a mesa do pequeno-almoço cheia de iguarias e com o pão acabado de fazer é um deslumbramento ao olhar e que nos fará crescer água na boca.
- A seguir ao pequeno-almoço mergulhamos numa aula de Iniciação à Alimentação Consciente e Natural, com a Daniela Ricardo. Uma aula teórico-prática, onde os mais afoitos podem colocar as mãos na massa e todos ficarão a perceber que a alimentação é muito mais do que apenas ingerir algo. Para apreciar a magia da vida é importante perceber e magia e o poder da vida dos alimentos.
- A seguir ao almoço haverá tempo para repousar, aproveitar a piscina, a paisagem, o que cada um sentir e tiver vontade de fazer.
- Mais para o final do dia somos presenteados com exercícios que nos farão perceber a necessidade de mexer o nosso corpo para uma vida saudável.
- Depois de jantar, iremos ser brindados pelas estrelas que iluminarão os nossos corpos deitados, enquanto faremos um momento de introspecção, de partilha ou apenas de contemplação.

## TERCEIRO DIA (11 de Julho / Domingo)

- Acordamos com sons da natureza e com os primeiros raios de sol. Despertamos todo o nosso ser enquanto desfrutamos de mais uma caminhada para descobrir as muitas surpresas que esta terra tem para nos oferecer.
- Voltamos ao nosso cantinho do céu para mais um pequeno-almoço delicioso.
- A seguir é tempo de integrar todo este conhecimento que nos chega, que nos invade. A actividade será surpresa e pode acontecer a qualquer momento pelas mãos experientes do nosso viajante Luís Baião. O Luís ao longo de todo o retiro poderá ter vários momentos de actividade connosco, para nos ajudar a integrar tudo o que estamos a viver, às vezes de uma forma quase invisível, outras com grande alvoroço. Serão sempre uma surpresa!
- Depois do almoço é tempo de partilha, vivências e de conversa informal acerca e escolhas para uma vida saudável e vibrante.
- Ao final do dia ainda temos tempo para um lanche ajantarado para regressarmos bem nutridos. O fim-de-semana acaba e sentiremos que levamos um sentimento de magia e de profunda transformação para a nossa casa. Quando pensamos que tudo já aconteceu, a chegada ao lar de cada um mostra como relaxamos e ganhamos uma nova vida. Criamos metas, novas rotinas, rumo a uma vida mais saudável.



## O retiro inclui

- Acordar com sons da natureza e com os primeiros raios de sol.
- Sentir a natureza.
- 1 Viajante experiente para nos fazer sonhar e inspirar (Luís Baião)
- 1 Chef, Autora, Professora e Consultora de Alimentação Consciente e Natural (Daniela Ricardo)
- 1 Chef de cozinha natural (Vitália Baião)
- 1 Hortelão e curioso da vida para nos explicar as maravilhas da natureza (António Baião)
- Alimentação completa, no dia 1 (lanche e Ceia), dia 2 (P.A, Almoço e Jantar), dia 3 (P.A, Almoço e Lanche ajantarado), 100% biológico, 100% natural com todas as bebidas incluídas, excepto bebidas alcoólicas.
- 3 WC disponíveis
- Actividades do programa
- Caminhadas
- Meditação

- 2 noites de alojamento em quartos partilhados, chill out e glamping. A distribuição dos quartos depende da composição do grupo.
- Aula de Alimentação consciente e natural
- Partilhas
- Palestras
- Surpresas
- Tempo para relaxar e apenas ser

## Datas

1º Dia - 9 de Julho 2021, sexta-feira a partir das 15:00

3º e último dia - 11 de Julho 2021

## Sempre presentes

- Momentos de reflexão e partilha com todos os participantes
- Contemplar o nascer e o pôr-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: 9 a 11 de Julho 2021
- 2- O número máximo de participantes é de 13 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 e acompanhada de 139 € de inscrição. O restante valor de 110 € deverá ser pago no local, no início da actividade.
- 5- Inclui as refeições indicadas no programa (pequeno-almoço, almoço e jantar 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 retiro/evento é perdido, excepto 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 actos, 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 efectivação. Reservamos o direito de libertar o lugar caso as datas não sejam cumpridas.

## Local

Casa dos Sonhos - Mação

## Investimento Total

249,00 € /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 ofícios 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.