



A ESSÊNCIA DO DOURO

Vem nutrir todo o teu ser, num retiro com alma, muito especial, integrado numa das pérolas de Portugal, em pleno Alto Douro Vinhateiro, no Parque Natural do Vale do Tua, que possui uma beleza de cortar a respiração.



*Programa Retiro
7 a 10 Outubro de 2021*



A Essência do Douro

Vale do Tua possui uma beleza de cortar a respiração. Está região conta com soberbos miradouros, nos quais se pode usufruir, em segurança, das esmagadoras paisagens sobre o Vale do Tua. Mas esta zona está longe de ser só paisagens. Há também um riquíssimo património histórico para explorar, que vai desde centenárias aldeias muralhadas a castros milenares, tradições seculares que as suas gentes heroicamente mantêm vivas a uma gastronomia ímpar em Portugal e vinhos capazes de deleitar o mais exigente dos enólogos.

Actualmente, foram marcados vários trilhos pedestres para se desfrutar, de perto, das (muitas) maravilhas da natureza da região. Durante muitos anos a grande atracção da região foi a Linha do Tua, e a sua histórica ligação ferroviária que ligava Foz Tua a Bragança, acompanhando o sinuoso vale do rio Tua desde a sua foz até Mirandela. Lamentavelmente, a construção da controversa Barragem do Tua levou à submersão de vários quilómetros da linha, o que obrigou ao seu encerramento. Hoje já não é possível percorrer a Linha do Tua, nem de comboio nem a pé.

Mas a região soube reinventar-se e aproveitar da melhor maneira as enormes alterações paisagísticas criadas pela albufeira da Barragem do Tua.

Diferente, mas ainda assim estonteantemente belo, temos que dar razão e voz ao poeta Miguel Torga: "O Douro sublimado. O prodígio de uma paisagem que deixa de o ser à força de se desmedir. Não é um panorama que os olhos contemplam: é um excesso da natureza. Um poema geológico. A beleza absoluta."

Como amantes da natureza e de viagens, não podíamos deixar de visitar o Vale do Tua e o Alto Douro Vinhateiro e de levar mais pessoas a conhecer esta maravilha da Natureza e da Cultura.

Visitar todos estes locais é caminhar pela nossa história, pelos seus belos recantos que Portugal nos reserva, observar as espécies animais em natureza, mergulhar nos montes sem fim, voar nesta paisagem deslumbrante e descobrir um pouco mais sobre as nossas origens e sobre nós mesmos.

O que propomos é uma experiência única e irrepetível. A Zen family criou este retiro, num local encantado com uma vista privilegiada em pleno Tua.

Um verdadeiro privilégio para todos os sentidos, uma forma de nutrir corpo, mente e alma de uma forma muito natural e consciente.

Serão 4 dias, em retiro com o **Luís Baião**, viajante experiente que nos levará a conhecer a região através do seu olhar e 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.

udo é assegurado pela Zen Family, inclusive o transporte desde Lisboa ou Porto, que será efectuado nos veículos da organização. Neste evento contamos com a participação especial de uma querida amiga, especialista em Meditação e Respiração - a **Rute Caldeira** e de um querido amigo, especialista na filosofia do Yoga - o **Tiago Farraia**, para integrar todas as dimensões do nosso ser.

Quem somos?

A Zen family começou de uma vontade muito forte de tornar os que estão à nossa volta mais feliz, com o propósito da descoberta, da transformação e da partilha. Queremos dar a conhecer o melhor que descobrimos nas viagens.

O Luís Baião com mais de 25 anos de viagens e eventos com alma, pelo mundo, desenvolveu este projecto de pura paixão. Hoje, viaja acompanhado pela sua mulher, a Daniela Ricardo, e 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. 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.



Fazem todos os preparativos, combinando a experiência, para garantir viagens inesquecíveis, únicas e fluidas. Alinham 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, acompanham os viajantes durante todo o evento ou viagem, para responder a qualquer imprevisto que possa inevitavelmente ocorrer.

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 cuidar de todas as dimensões do nosso ser através da alimentação, exercícios, pontos e remédios caseiros.

Juntos criam experiências únicas como este retiro no Douro.

PROGRAMA

PRIMEIRO DIA (7 de Outubro /Quinta-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 Alto Douro Vinhateiro 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, na maravilhosa quinta cheia glamour e magia 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 e visita a um dos maravilhosos e estonteantes miradouros da região.
- 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 (8 de Outubro/Sexta-feira)

- Começamos a manhã acordando o corpo, com uma aula de consciência corporal logo de manhã.
- Após a aula é hora de alimentar o corpo. É hora do pequeno-almoço.
- O resto da manhã é reservada para uma caminhada no Vale do Tua, pelo que rumaremos até à genuína aldeia de **Pombal de Ansiães**.
- Após esta imersão na natureza, regressamos à base para alimentar o corpo e descansar um pouco.
- Passeio de comboio no que resta de transitável desta maravilhosa linha do Tua até ao Pocinho.



- 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 (9 de Outubro / Sábado)

- 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 consciência corporal, num cenário perfeito e que nos “embara” 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 pic-nic.
- Passaremos por algumas paisagens inesquecíveis, onde a imponência natureza falam por si.
- O jantar será no conforto da nossa estadia.

QUARTO DIA (10 de Outubro / Domingo)

- Acordamos mais uma vez 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 partilhas e de integração com tudo o que vivemos.
- Após o almoço é tempo de regressar a casa com a bagagem cheia de histórias e aventuras.



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 ou Porto e regresso. Toda a experiência inclui transporte próprio da organização.
- 1 Guia e explorador do mundo experiente - Luís Baião
- 1 Chef, professora e consultora de alimentação consciente e natural - Daniela Ricardo
- 1 Especialista em Meditação e respiração - Rute Caldeira
- 1 Especialista Yoga - Tiago Farraia
- Passeios e actividades do programa
- Palestras e meditação
- Aulas de consciência corporal
- Caminhadas
- 3 noites em alojamento e 4 dias de experiências
- Alojamento numa quinta idílica reservada na totalidade para o nosso grupo
- Alimentação completa, no dia 1 (Almoço de Jantar), dia 2 (PA, Almoço e Jantar), dia 3 (P.A, Almoço Pic-nic e Jantar) dia 4 (PA e Almoço), 100% biológico, 100% natural com todas as bebidas incluídas, excepto bebidas alcoólicas.
- Surpresas
- Aldeias Históricas
- Relaxamentos



Datas

1º Dia – 7 de Outubro, quinta-feira a partir das 7:00 partida de Lisboa

4º e último dia – 10 de Outubro, domingo, à tarde regresso a Lisboa

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: 7 a 10 de Outubro de 2021.
- 2- O número máximo de participantes é de 20 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 200€ de inscrição. O restante valor deverá ser pago conforme descrito nos termos e condições.
- 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.

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 ou 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

Alto Douro Vinhateiro – Parque Natural do Vale do Tua

Investimento Total

490,00 €/pessoa (tudo incluído)

Inscrições e Informações

Emails: info@zenfamily.org

Tlm: Luís Baião +351 917 338 612

Web: www.zenfamily.pt



Apoio A Casa das Viagens
RNAVT 7802