

25
ANOS

A EXPLORAR
O MUNDO

Casa dos Sonhos

HARMONIA INTEGRAL



HARMONIA INTEGRAL

Harmonia Integral compreende a necessidade de integrar, interligar e harmonizar as dimensões do ser: corpo, mente e espírito. A harmonia destas 3 dimensões do nosso ser depende apenas de nós próprios. A vida oferece-nos todos os dias alternativas para que consigamos esse equilíbrio que parece tão difícil e dependente do que nos rodeia. Não é difícil, mas requer trabalho. Requer que sejamos vigilante de nós mesmos. Implica observar o que nos rodeia e a 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. O pretendido é 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 conseguirmos a vida fica substancialmente mais harmónica.





O retiro terá lugar na Bio-eco-familiar Casa dos Sonhos. Uma casa familiar fantástica, com horta biológica, piscina ecológica, onde impera a preocupação ambiental e pessoal em todas as escolhas que fazem, para que a magia aconteça dentro de cada um. Toda a alimentação é 100% biológica, consciente e natural ao cuidado da Chef Daniela Ricardo. São disponibilizados todos os produtos de higiene e cosméticos orgânicos e ecológicos. A qualidade da água oferecida é excelente, sendo esta filtrada, purificada, ionizada e antioxidante. A água que usam para lavar a roupa ou limpar superfícies é ozonizada, o que permite uma desinfecção e limpeza perfeitas sem usar qualquer detergente. Nesta fase que atravessamos de acordo com as directivas oficiais, fazem limpeza e desinfecção dos espaços e superfícies de acordo com as directivas Direcção Geral da Saúde (DGS). Podemos também dizer que a Casa dos sonhos é uma casa “Eco-friendly” e com preocupação na sustentabilidade. Existe solução alcoólica disponível em vários locais da casa para desinfecção das mãos sempre que necessário e aconselham a cumprir as regras de etiqueta respiratória, principalmente se surgirem alguns sintomas sugestivos de afecção do tracto respiratório.



Viajar para outro local de Portugal, por si só, já nos deixa mais ricos. Nesta viagem existe 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 coleciones coisas, coleciona momentos!

QUEM SOMOS?

A Zen family começou de uma vontade muito forte de tornar os que estão à sua volta mais felizes. Viajam com o propósito da descoberta, da transformação e da partilha. Querem dar a conhecer o melhor das suas descobertas em viagem. 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. Às vezes, convidam facilitadores excepcionais de diferentes áreas de desenvolvimento pessoal para viajar com eles e assim enriquecer ainda mais as suas actividades.

Criam sinergias que potenciam resultados extraordinários. Criam mais valias que enriquecem a viagem, sendo esta sempre o principal motivo, o foco de acção. 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 suas descobertas, 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 os acompanham. Fazem todos os preparativos, combinando a sua 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. Acompanham os viajantes sempre com um ou mais guias e facilitadores portugueses. Durante a viagem contam também 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 natural 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). Em 2019 lançou o "Sabores do Viajante", um livro que concilia novamente experiências de viagens pelos mais diversos destinos do mundo e alimentação consciente (galardoado com 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 das emoções, alimentação, exercícios, pontos e remédios caseiros.

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



6 . 7 . 8 maio

PROGRAMA

PRIMEIRO DIA (6 de Maio / Sexta-feira, a partir das 15h)

- . Na chegada à Casa dos Sonhos serão invadidos pelo carinho com que a natureza e os anfitriões nos acolhem. Esta é uma altura para desfrutar do local com tempo e espaço. Nesta fase que sentimos que o retiro começou. Há uma sensação brutal de tranquilidade, paz e abrandamento do ritmo.
- . O jantar está a cargo da nossa Chef Daniela Ricardo, com a preciosa ajuda da mãe Vitália e 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.



6 . 7 . 8 maio

SEGUNDO DIA (7 de Maio / Sábado)

- . Acordaremos 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, sossegar a mente através de uma meditação guiada pelo experiente viajante Luís Baião.
- . No regresso, o pequeno-almoço estará na mesa, cheia de iguarias consciente e saudáveis, às vezes com o pão acabado de cozer. É um deslumbramento ao olhar e que nos fará crescer água na boca.
- . Após o pequeno-almoço mergulharemos numa aula de Iniciação à Alimentação Consciente e Natural, com a Daniela Ricardo. Uma aula teórico-prática, onde poderão colocar as mãos na massa. O intuito é todos perceberem que a alimentação é muito mais do que apenas ingerir algo pela boca. Vários são os alimentos do nosso ser. Para apreciar a magia da vida é importante perceber a magia e o poder da vida dos diferentes alimentos. Nesta aula, todos juntos, confeccionarão o almoço.
- . Após o almoço haverá tempo para repousar, aproveitar a piscina, a paisagem ou o que cada um sentir e tiver vontade de fazer.
- . Mais para o final do dia serão presenteados com exercícios, que farão perceber a necessidade de mexer o corpo para uma vida saudável e sustentável.
- . Depois de jantar, seremos brindados pelas estrelas, se o clima assim o permitir, que iluminarão os nossos corpos deitados, enquanto faremos um momento de introspecção, de partilha ou apenas de contemplação.

6 . 7 . 8 maio

TERCEIRO DIA (8 de Maio / Domingo)

- . Acordaremos com sons da natureza e talvez com os primeiros raios de sol. Despertaremos todo o nosso ser enquanto desfrutamos de uma caminhada para descobrir as muitas surpresas que esta terra mágica tem para nos oferecer. Esta é uma altura maravilhosa para mergulhar em nós, através do processo meditativo.
- . Voltaremos ao nosso cantinho do céu para mais um delicioso pequeno-almoço.
- . Após é tempo de integrar todo este conhecimento que nos chega, que nos invade, de uma forma informal, subtil. A actividade será surpresa e poderá acontecer a qualquer momento, em qualquer lugar pelas mãos experientes do nosso viajante Luís Baião.
- . Depois do almoço é tempo de partilha, vivências e de conversa informal acerca de escolhas para uma vida saudável e vibrante.
- . Antes de terminar, mais para o final do dia, haverá ainda tempo para um lanche ajantarado para regressarem bem nutridos. O fim-de-semana termina e levaremos um sentimento de magia e de profunda transformação para casa. Quando pensamos que tudo já aconteceu, a chegada ao lar de cada um mostrará como relaxaram e ganharam uma nova vida. Juntos criamos novas metas, novas rotinas, rumo a uma vida mais saudável e mágica.

O RETIRO INCLUI

- . Todas as refeições referidas no programa e bebidas, excepto bebidas alcoólicas
- . Alimentação 100% biológica
- . Actividades do programa (inclui aula teórico-prática de alimentação consciente e natural, passeios, meditações e surpresas)
- . Acompanhamento pelo guia/facilitador Luís Baião durante toda actividade
- . Acompanhamento pela Chef e facilitadora Daniela Ricardo



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.

CONDIÇÕES GERAIS

1. Datas do retiro: 6 a 8 de Maio de 2022
2. O número máximo de participantes é de 14 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 de inscrição e fazendo-se acompanhar do pagamento de 149 € referentes à mesma. O restante valor de 130 € deverá ser pago no local, no início da actividade.
5. Necessário enviar um e-mail para info@zenfamily.org saber se existe vaga e obter a ficha de inscrição.
6. 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. A Zen family reserva o direito de libertar o lugar caso as datas não sejam cumpridas.
7. Inclui todas as refeições indicadas no programa (pequeno-almoço, almoço e jantar com bebidas incluídas, excepto bebidas alcoólicas).
8. 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.
9. 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.

Local

Casa dos Sonhos - Mação

Investimento Total

279,00 € /pessoa

Inscrições e Informações

Emails: info@zenfamily.org

Tlm: Luís Baião +351 917 338 612

Web: www.zenfamily.org

TERMOS E CONDIÇÕES

Parabéns por embarcares nesta viagem/actividade. Para que tudo possa fluir, é necessária alguma logística e estrutura que nos permitirá maior tranquilidade. Assim sendo, para assumirmos a inscrição faz chegar até nós:

1. Ficha de Inscrição (preenchida e assinada – inclui termo de responsabilidade)
2. Pagamento das prestações de acordo com a tabela, tornando a inscrição e reserva válidas
3. Enviar o comprovativo de pagamento para info@zenfamily.org

| PRESTAÇÃO | ATÉ | VALOR | % |
|-----------|-------------------------|-------------|--|
| 1ª | Reserva | 149€ | Enraizar Acreditar Descomplicar Apaixonar |
| 2ª | No início da actividade | 130€ | Verbalizar Visualizar Nirvana |
| | TOTAL | 279€ | |

(*) O valor total do evento é de 279€

Os pagamentos suavizados deverão ser feitos até às datas previstas.

PAGAMENTOS

Relativamente ao pagamento da viagem/actividade existem prestações obrigatórias com datas definidas e iguais para todos os participantes.

O pagamento poderá ser feito em dinheiro ou transferência. No caso de transferência é necessário o envio do comprovativo para info@zenfamily.org

. As transferências para:

Luís Miguel da Silva Baião

Millenium BCP Número de Conta: 0000000156630945

NIB: 0033 0000 00156630945 05

IBAN: PT50 0033 0000 0015 6630 9450 5

Nota: A inscrição só é válida após o pagamento da RESERVA (1ª prestação) sendo dado uma tolerância de 3 dias entre a inscrição e sua efectivação. A Zen family reserva o direito de libertar o lugar caso tal não seja cumprido.

SEGUROS DE VIAGEM

Todas as viagens/actividades da Zen family estão cobertas por um Seguro Base.

* Caso seja necessário, os seguros têm de ser obrigatoriamente activados pelo segurado, ou pessoa acompanhante, não pode ser o agente de viagens (Zen family ou A Casa das Viagens) a fazê-lo.

CONDIÇÕES DE CANCELAMENTO


1. Até aos 60 dias antes da partida/actividade – 0
2. De 59 a 45 dias antes da partida/actividade – 30% do custo total da viagem/actividade
3. De 44 a 30 dias antes da partida/actividade – 50% do custo total da viagem/actividade
4. De 29 a 15 dias antes da partida/actividade – 75% do custo total da viagem/actividade
5. De 14 a 0 dias antes da partida/actividade – 100% do custo total da viagem/actividade

NOTAS

1. Devido às restrições a que se encontram ainda sujeitas as viagens e actividades, os dados respeitantes a este tema estão em constante evolução, em concordância com as directivas e a legislação em vigor ao momento. Consulte sempre as fontes oficiais e/ou os nossos Balcões (A Casa das Viagens) para mais informação. Respeitaremos as regras em vigor e impostas por cada país ou região a visitar.
2. A obrigatoriedade de apresentação de um teste PCR ou outro, negativo à Covid 19, não poderá ser considerado motivo de cancelamento sem custos por parte dos participantes.
3. Não sendo possível reunir um mínimo de participantes, a organização reserva o direito de cancelar a viagem/actividade;
4. A reserva será válida após preenchimento do documento de inscrição e mediante o pagamento das prestações necessárias.

ALTERAÇÕES

1. As visitas mencionadas encontram-se condicionadas à abertura e disponibilidade dos monumentos (caso existam), podendo ser canceladas sem aviso prévio.
2. A organização não se responsabiliza por falhas no programa, nas suas condições ou serviços devidos a catástrofes, pandemias, inclemência meteorológicas ou quaisquer outras situações imprevistas;
3. Sempre que existam razões justificadas, a organização poderá alterar a ordem do percurso, horas ou locais a visitar sem isso altere o preço final;
4. A organização não se responsabiliza pela impossibilidade de continuação na viagem/actividade dos participantes que não tenham a sua documentação pessoal, pelas dificuldades burocráticas ou legais que as autoridades possam colocar aos participantes e/ou pelas multas ou sanções derivadas da falta de cumprimento por parte dos participantes.
5. Os facilitadores, caso existam no programa, são um acrescento que o organizador quer dar. Na eventualidade de algum dos facilitadores da viagem/actividade não poder participar, tal como previsto, viagem é sempre realizável, pois estes não são uma condição obrigatória.
6. A organização declinará qualquer responsabilidade de problemas que possam ocorrer com as autoridades relacionados com o consumo e utilização de drogas ou outros produtos ilegais;
7. A organização não se responsabiliza pelas despesas do participante caso este decida abandonar a actividade/viagem antes do final programado.
8. A alimentação é escolhida cuidadosamente, ainda assim a capacidade de adaptação, o cuidado nas quantidades, a diversidade e forma como ingere os alimentos tem de ser tida em conta por todos os viajantes.
9. A inscrição na actividade supõe a aceitação dos “Termos e Condições” e “Termo de Responsabilidade” (este último incluído na ficha de inscrição).



A organização:

Luís Baião

Daniela Ricardo

A Casa das Viagens
RJRI The Ericeira Real Estate Lda
RNAV7:7802

Apoio Técnico: **Zen family**
www.zenfamily.org | Telm: (+351) 917338612 | info@zenfamily.org

