



BALI 2024 – A Ilha dos Deuses

BALI – A Ilha dos Deuses

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. 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 arquitectura moderna permitindo usufruir de Bali, com todo o seu glamour. 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.

É nesta magia da cultura e hábitos fascinantes que Bali nos oferece, que a **Zen family** regressará, com quem quiser acompanhar o [Luís Baião](#) e a [Daniela Ricardo](#). Os nossos guias e exploradores do mundo que acompanharão o grupo 24 horas/dia, fornecendo todo o apoio, mostrando o país ao seu olhar e passando a sua sabedoria. O Luís é um experiente guia de viagens com mais de 25 anos de experiência, é organizador e mentor de todas as viagens Zen family. O seu entusiasmo por mostrar o mundo é tão grande que é uma felicidade e uma mais valia poder contar com toda a sua sabedoria. A Daniela é uma presença assídua das viagens da Zen family, além de guia é Chef (autora de 4 livros, dois deles de viagens dos 4 cantos do mundo) o que ajuda a experienciar novos sabores gastronómicos e a integrá-los na nossa vida de uma forma consciente e natural. Nesta viagem os sabores conscientes e naturais serão escolhidos e aconselhados pela nossa chef e guia. Ambos com o seu conhecimento, propostas e provocações contribuirão para o autoconhecimento de todos os participantes e para tornar a vida mais rica e com propósito.



Será único conciliar toda a cultura e beleza natural sentidas neste país com um modo de vida consciente e natural, nutrindo corpo, mente e espírito.

Esta rota da Zen family permitirá conhecer todas as regiões da ilha. De norte a sul, de este a oeste. Ficaremos no coração da ilha e daí deslocar-nos-emos para todos os pontos propostos. Está tudo pensado e desenhado para que seja uma viagem envolvente. Percorreremos a magia da ilha e da sua cultura, um pouco há imagem de tantas outras rotas do mundo criadas pelo nosso guia Luís Baião. Cada dia trará uma nova emoção, conduzida com mestria pelo nosso Guia Luís Baião. Bali é descrita por muitos viajantes como o paraíso. Não é toa que a chamamos de ilha dos Deuses. Imagine o cenário: praias paradisíacas, florestas tropicais, campos de arroz, vulcões grandiosos e templos com uma arquitectura única. Os Balineses acreditam que esta ilha é escolhida pelos Deuses para descansar, pelo que é assinalada com uma festa a sua chegada e a sua partida.

Viagens e conhecimento são as únicas coisas que nos enriquecem cada vez mais.

Estes percursos são estudados e planeados ao pormenor pelo Luís e fazem com que os “de fora” entrem descontraidamente nesta aventura e sintam que fazem parte deste misterioso mosaico. 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 sua volta mais felizes, pelo que procuramos fazer emergir a essência de cada um.

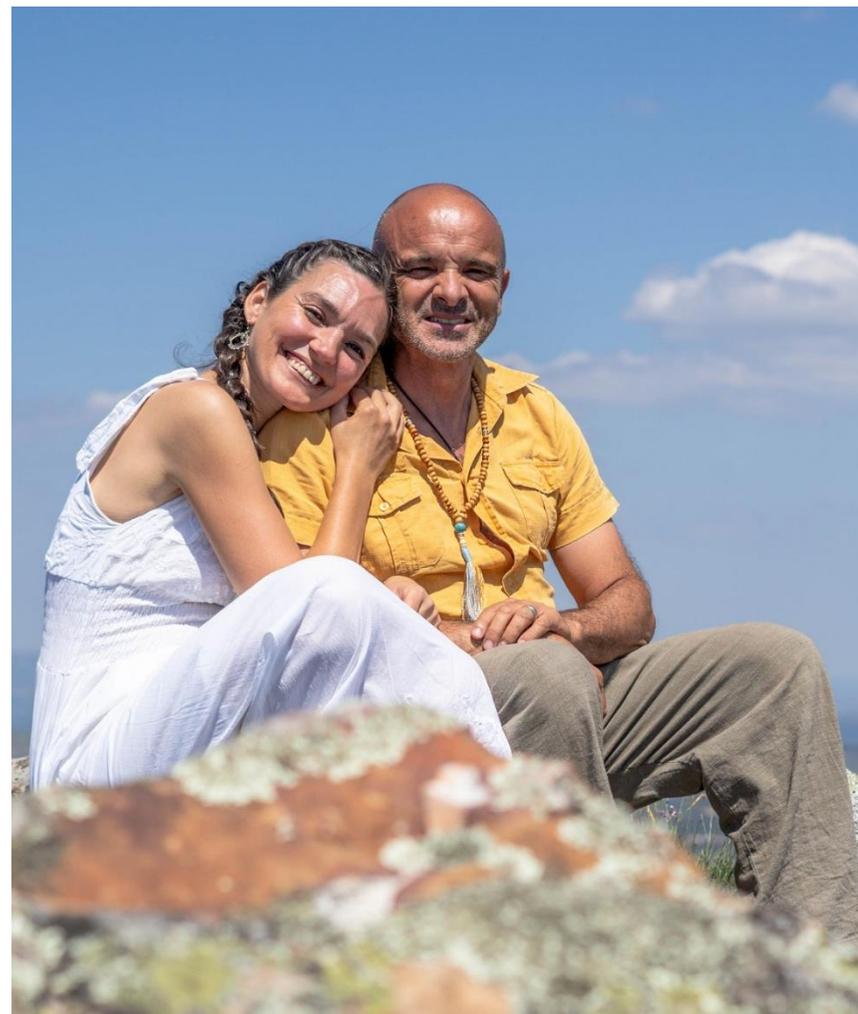
Viajamos com o propósito da descoberta, da transformação e da partilha. Queremos dar a conhecer o melhor que descobrimos nas nossas viagens. A Zen family é fruto da vontade e das vivências do seu mentor, o viajante e explorador da vida Luís Baião. Seguindo a sua experiência, desenvolveu este projecto com o auxílio de diversas parcerias. Convidamos facilitadores excepcionais de diferentes áreas que enriquecem as actividades 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 vontadeinha".

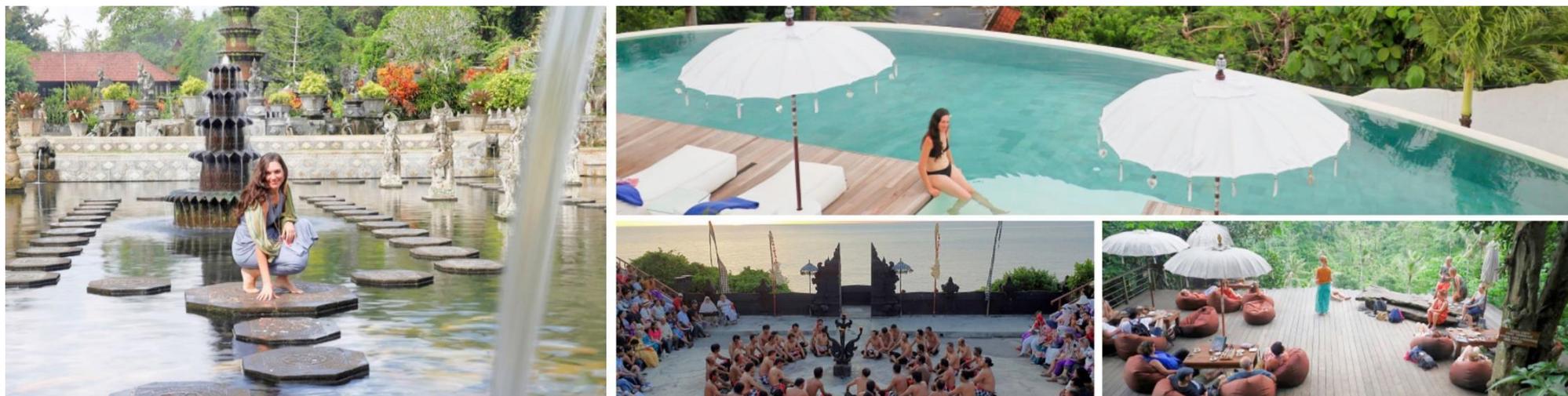
As rotas que fazemos são as mesmas para amigos, familiares ou desconhecidos. Partilhamos o melhor das nossas descobertas, o que nos tocou ao mesmo tempo que poupamos outros viajantes dos aspectos mais duros da nossa aprendizagem.

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 quase 30 anos de experiência em viagens e eventos. Habitualmente os participantes descrevem as suas experiências connosco como sendo ricas em significado, com alma e de descoberta.



18 a 31 de Outubro de 2024



PROGRAMA

Nesta viagem de 14 dias iremos da meditação à socialização, do silêncio à música, da imobilidade ao movimento. Poderemos aqui relaxar, estirar, meditar, exercitar, nadar, cantar, brincar, escutar ou simplesmente APENAS SER. Teremos sempre o privilégio de poder desfrutar de refeições cuidadosamente escolhidas pela nossa chef Daniela Ricardo. O nosso guia e organizador, Luís Baião, escolheu com meticulosamente locais mágicos para conhecer esta cultura e fazer que esta viagem seja mágica.

DIA 1 – 18 OUTUBRO – LISBOA/ DENPASAR (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.

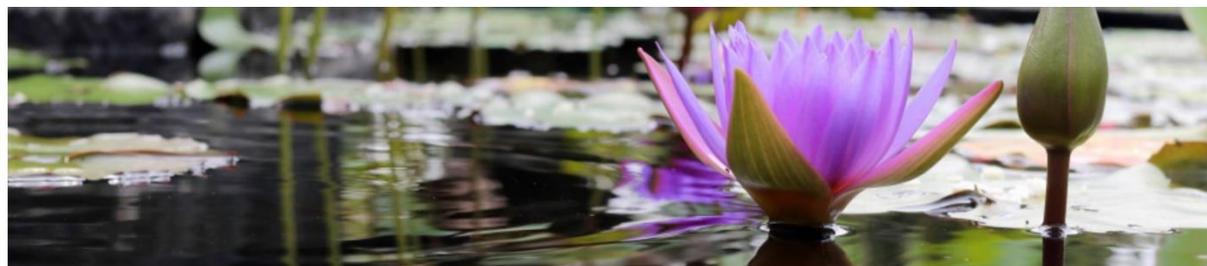
DIA 2 – 19 OUTUBRO – BALI

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 – 20 OUTUBRO – UBUD - TIRTA EMPUL TEMPLE

Este dia está reservado para descansar, sentir a energia local, recalibrar e recarregar energias, limpar o corpo, mente e espírito para nos prepararmos para esta mágica viagem.

Logo de Manhã, 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. Faremos a nossa purificação e as orações e as oferendas, o que nos deixará de coração e alma cheios



DIA 4 – 21 OUTUBRO – UBUD - ARROZ AIS

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. 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.

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 – 22 OUTUBRO – UBUD - BARONG KRIS DANCE

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 jóias. Nós teremos o privilégio de ir aprender como se fazem os famosos Batik, algumas jóias em prata e ficar com uma visão e opinião diferentes das peças que vemos.

Durante a tarde vamos descobrir sabores locais com uma aula tradicional de cozinha balinesa. Esta não será uma aula qualquer, 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.



DIA 6 – 23 OUTUBRO – TENGUMAN WATERFALL - TANAH LOT

Dia de desfrutar da Tenguman Waterfall, umas das mais bonitas e imponentes cascatas em Ubud. Neste local além da Cascata existe um complexo interessante para explorar que incluiu um pequeno templo com uma nascente de água pura e cristalina. Quem quiser pode fazer novamente o ritual de purificação numa das suas fontes naturais.

Tanah Lot É 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 possuir uma beleza ímpar. 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 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 7 – 24 OUTUBRO – BESAKIH – BATUR

Besakih é o maior e mais sagrado templo de Bali. Conhecido como Templo Mãe, Besakih é um complexo de templos que é o maior, mais importante e mais sagrado da religião hindu em Bali.

Durante os terremotos de 1917, muitos dos templos do complexo foram destruídos e tiveram de ser reconstruídos. Mais tarde, em 1963, o complexo sobreviveu a uma erupção vulcânica, algo que os cidadãos de Bali acreditaram ser um milagre. É constituído por 23 templos distribuídos por 6 terraços, sendo o maior e mais importante o Pura Penataran Agung, que alberga diferentes áreas que representam as sete camadas do universo.

Há também três templos dedicados à Trindade Hindu: Pura Penataran Agung representa Shiva (o destruidor), Pura Kiduling Kreteg representa Brahma (o criador) e Pura Batu Madeg representa Vishnu (o preservador). Além disso, quatro dos templos do complexo reflectem as quatro formas de Deus através dos pontos cardeais: Pura Batu Madeg a Norte, Pura Kiduling Kreteg a Sul, Pura Gelap a Este e Pura Ulun Kulkul a Oeste.

O Monte Batur (Gunung Batur) é um vulcão activo localizado no centro de duas caldeiras concêntricas a noroeste do Monte Agung, na ilha de Bali. O lado sudeste da maior caldeira de 10 x 13 km contém um lago de caldeira. Tanto a caldeira maior quanto a caldeira menor de 7,5 km foram formadas por um colapso da câmara de magma, o primeiro colapso maior ocorrendo cerca de 29.300 anos atrás, e o segundo colapso interno da caldeira cerca de 20.150 anos atrás. A primeira erupção documentada foi em 1804 e a mais recente foi em 2000. Desta ainda é possível perceber porque lado do vulcão a lava correu. Ainda se consegue visualizar o campo negro de lava por ter muito menos vegetação do as zonas em redor.



DIA 8 – 25 OUTUBRO - JUNGLE FISH - BUKIT CAMPUHAN

A manhã 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, com piscina, que combina a elegância balinesa com o discreto estilo dinamarquês de meados do século XX.

Após o almoço, teremos o privilégio de caminhar entre arrozais, descobrir pequenas aldeias típicas e de desfrutar das gentes da terra. Faremos um percurso que é considerado um íman para os amantes da natureza e para aqueles que buscam as belas paisagens balinesas - o Campuhan Ridge Walk. Conhecido localmente como Bukit Campuhan, o Campuhan Ridge Walk oferece as vistas panorâmicas mais impressionantes dos vales circundantes. Passaremos por templos tradicionais, vegetação luxuriante e selva densa, campos e terraços de arroz de tirar o fôlego.

DIA 9 – 26 OUTUBRO – 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.



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 10 – 27 OUTUBRO – MONKEY FOREST- PALÁCIO PURI SAREN UBUD - ULUWATO

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 todos os caminhos, pontes e passadiços é muito relaxante e é algo imperdível. Este local é um bálsamo de frescura se o dia estiver quente.

Ainda podemos dar um passeio pela cidade, explorar as inúmeras possibilidades que nos oferecem as ruas de Ubud e comprar 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 também 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 cerimónias de abertura do Festival anual de Escritores e Leitores de Ubud.

Tarde livre.

DIA 11 – 28 OUTUBRO – UBUD – NUSA DUA

Logo de manhã rumamos para sul, rumo a Nusa Dua e as suas praias de areia clara e água límpida e cristalina.

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 numa pequena praia protegida numa enseada, que torna esta praia um recanto paradisíaco. A água do mar vale a pena experimentar.

A pernoita será também junto a esta costa hipnótica.

DIA 12 – 29 OUTUBRO – NUSA DUA – ULUWATO- KECAK DANCE

Dia maravilhoso para continuar a desfrutar da praia.

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 13 – 30 OUTUBRO – NUSA DUA - ULUWATO

É dia de regressar, voltar a descolar para aterrar no nosso mundo. Como o nosso voo é ao final do dia, ainda há tempo para conhecer mais uma bela praia, mergulhar nas água quentes, fazer um passeio á beira-mar, meditar. Dia de relaxar e integrar as magnificas experiencias de que temos usufruido.

DIA 14 – 31 OUTUBRO - 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 A VIAGEM

INCLUI:

- Voos Internacionais
- 11 noites em locais de alojamento mágicos, em quartos duplos ou triplos escolhidos pela organização
- Todos os transferes para operações do programa
- Todas as excursões/actividades e visitas indicadas no programa
- Todas as refeições (pequeno-almoço, almoço e jantar) em locais escolhidos pela organização, com bebidas incluídas, excepto bebidas alcoólicas
- Acompanhamento permanente dos viajantes por Luís Baião, Daniela Ricardo, dois elementos de Portugal
- Taxas hoteleiras, serviços e IVA;
- Seguro Multiviagens (assistência, interrupção e coberturas complementares COVID-19).
- Visto para Bali

EXCLUI:

- Bebidas alcoólicas
- Extras de carácter particular e tudo o que não estiver mencionado como incluído.
- Testes à Covid-19 ou outros agentes patogénicos no caso de ser necessário e exigido pelas entidades locais, na altura de realização da viagem.
- Excesso de bagagem cobrado pelas transportadoras

NOTAS

- Salvaguardam-se quaisquer eventuais alterações do programa devido à intransitabilidade das estradas provocada pelas condições atmosféricas ou por outro motivo de força maior.
- O cumprimento deste programa poderá estar sujeito a eventuais regras e condicionamentos devido a causas externas como pandemias. Respeitaremos as regras em vigor e impostas por cada país ou região a visitar. Consulte dados oficiais de cada país. A obrigatoriedade de apresentação de um teste PCR ou outro, negativo à Covid 19 ou outro agente patogénico, não poderá ser considerado motivo de cancelamento sem custos por parte dos participantes.



DORMIDAS

Alojamento em instalações previamente marcadas pela organização. Nesta viagem, de contrastes, as dormidas serão sempre com conforto, como é apanágio das viagens da Zen family. Consideramos esta uma condição indispensável para a viagem, para restabelecer o nosso ser das emoções vividas durante o dia. As dormidas são feitas em quartos duplos ou triplos.

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 seleccionados pela organização. Quem quiser optar por outro local terá de suportar o custo da refeição.

TRANSPORTE

CARRINHA DE TRANSPORTE, AVIÃO

SEGURO

Esta viagem está coberta por um Seguro Multiviagens (assistência, interrupção e coberturas complementares COVID-19).

Ao inscrever-se na viagem está a concordar com as condições da Apólice do Seguro de Viagem.

FORMALIDADES

O viajante é responsável por regressar a Portugal pelos seus próprios custos: se esquecer ou perder o passaporte ou cartão de cidadão (se dentro da Europa); se não tiver o passaporte nas devidas condições (caso seja exigido) 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.

CURIOSIDADES

- Convívio durante 14 dias com os viajantes Luís Baião e Daniela Ricardo
- As propostas serão mesmo propostas. A escolha de fazer as diferentes actividades 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
- Actividades de Consciência Corporal
- Surpresas

INVESTIMENTO E FORMAS DE PAGAMENTO

Ver “**Termos e Condições**” da viagem

INSCRIÇÕES

Email: info@zenfamily.org

Luís Baião – 917 338 612

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 possui alma de viajante e já percorreu os “quatro cantos do Mundo”, pelo que a sua experiência em viagem é enorme e única, tornando-o no guia perfeito. As rotas que escolhe são aquelas que mais o apaixonam, nas quais fez bons amigos e por isso adora partilhar essas maravilhas com os velhos e novos amigos, repetindo os destinos tantas vezes quantas a paixão pelos lugares o conseguirem chamar.

Descreve-se como um viajante e explorador da vida. Criou a Zen family (Viagens e eventos com alma) e teve um espaço mágico em Sintra ([Espaço Zen family](#)) onde as terapias alternativas, decoração do mundo, vestuário, eventos e viagens eram as estrelas. Ao longo dos anos as áreas de desenvolvimento pessoal são também uma das suas paixões. Já fez diversas formações desde o Curso de macrobiótica, Feng Shui, Astrologia, Educação Waldorf, Leitura de Aura, Reiki, Escola da espiritualidade na matéria, CTI e muito mais. Mas segundo o mesmo, estas formações são parte do crescimento pessoal.

Em conjunto com a sua mulher, [Daniela Ricardo](#), chef, professora e consultora de Alimentação Consciente e Natural, nasceu o projecto de alimentação consciente e natural, por onde partilham conhecimentos para um estilo de vida mais saudável, através da alimentação, livros, workshops, viagens, retiros e por aí fora.

Em relação às viagens já conta com mais de 20 anos de experiência, a realizar viagens pelo mundo e o nosso querido Portugal como guia turístico. Destinos como Peru, Marrocos, Índia, Nepal, Butão, Cambodja, Vietname, Namíbia, Argentina, Brasil são frequentes na sua agenda, mas surgem sempre novos desafios e novos destinos. Desenvolve também palestras de motivação pessoal ajudando outros a



superar as adversidades da vida, retiros no próprio Bio-eco-turismo familiar – a [Casa dos Sonhos](#), com os mais diversos temas e facilitadores.

A Zen family, através do seu conhecimento, revela um novo mundo a quem o acompanha. A sua forma de ver e sentir os lugares, as gentes e a cultura, desvenda sempre a unicidade e a magia de cada um deles. Assim, os viajantes que nos seguem absorvem um mundo mágico, quase que encantado e expandem os seus horizontes através das vivências e do olhar do nosso guia.

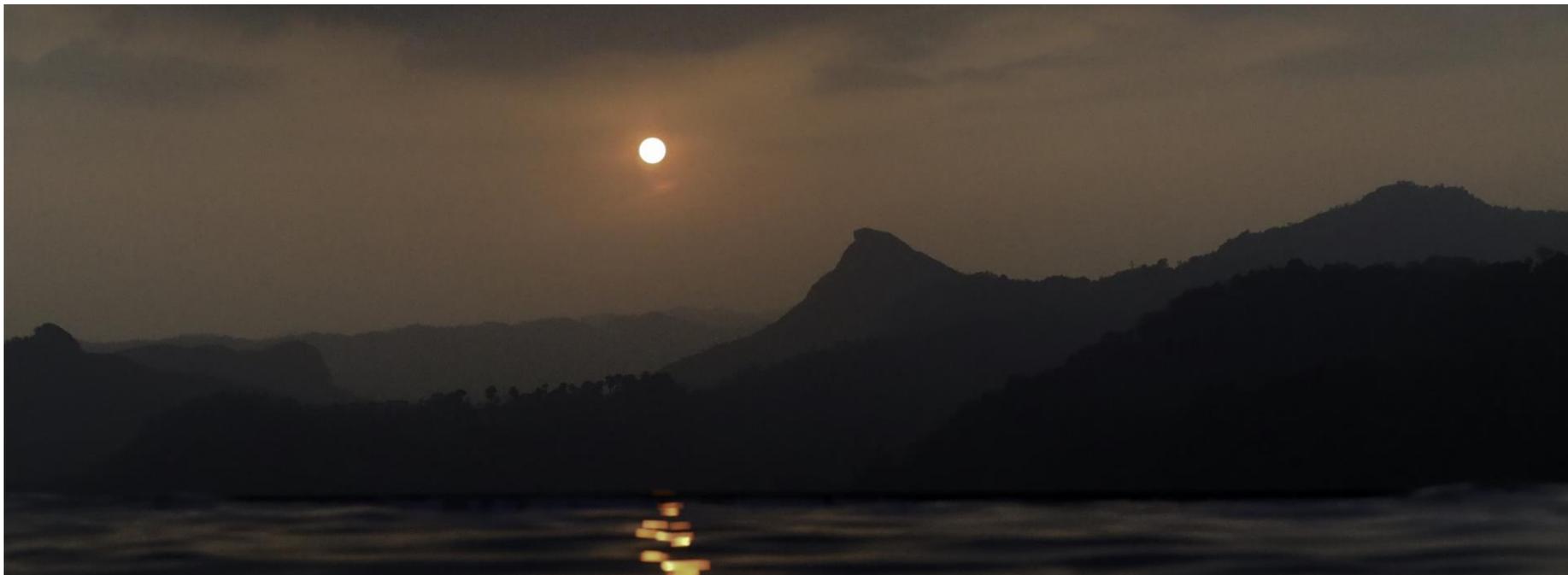
O seu lema é: *“Estar activo em tranquilidade e tranquilo em actividade”*.

Site: <https://zenfamily.org/>

FB: <https://www.facebook.com/zenfamily.pt>

<https://www.facebook.com/luisbaiaozenfamily>

Insta: https://www.instagram.com/zenfamily_oficial/



DANIELA RICARDO

ALQUIMIZADORA 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 um projecto com o seu nome 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 adoptarem 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*, *Cozinhar com Amor*, *Sabores do Viajante* e *Cozinha das Emoções*. Dois dos quais vencedores de um Gourmand Cookbook Award, um a nível nacional e outro internacional, sempre com foco na alimentação consciente e natural, nos produtos locais e sazonais, de preferência biológicos.

Saber mais em:

Site: <https://danielaricardo.pt/>

FB: <https://www.facebook.com/daniela.ricardo.bio>

<https://www.facebook.com/danielaricardo.pt>

Insta: <https://www.instagram.com/danielaricardo.bio/>



TERMOS E CONDIÇÕES

Parabéns! Parabéns por queres embarcar nesta viagem a **Bali 2024 – A Ilha dos Deuses**. Para que tudo possa fluir, é necessária alguma logística e estrutura que nos vai permitir viajar tranquilos. Assim sendo, para assumirmos a inscrição faz chegar até nós:

1. Ficha de Inscrição (preenchida e assinada - inclui termo de responsabilidade)
2. Cópia do passaporte ou cartão de cidadão, com validade superior a 6 meses desde o término da viagem (pode enviado mandado à posteriori).
3. Pagamento de todas as prestações até à data, tornando a inscrição e reserva válidas

PRESTAÇÃO	ATÉ	VALOR	%
1ª	Reserva	1 080 €	Enraizar
2ª	02/03/2024	600 €	Acreditar
3ª	02/04/2024	530 €	Descomplicar
4ª	02/06/2023	500€	Apaixonar
5ª	02/07/2024	420 €	Verbalizar
6ª	02/08/2024	400 €	Visualizar
7ª	02/09/2024	450 €	Nirvana
	TOTAL	3 980 €	

(*) O valor total da Viagem é de 3.980€

Os pagamentos suavizados deverão ser feitos até às datas previstas.

PAGAMENTOS

O pagamento da viagem pode ser feito na íntegra ou em 4 prestações obrigatórias com datas definidas e iguais para todos os participantes;

- Dinheiro, cheque, VISA ou transferência
- Envio do comprovativo para info@zenfamily.org
- As 4 Transferências são efectuadas para EMBARQUE CONNOSCO, LDA

Total de 3.980€

EMBARQUE CONNOSCO, UNIP. LDA

NOVO BANCO
NIB 0007 0000 00592741975 23
IBAN PT50 0007 0000 0059 27419752 3
SWIFT BESCPTPL

Nota: A inscrição só é válida após o pagamento da RESERVA sendo dado uma tolerância de **3 dias entre a inscrição e sua efectivação**. Reservamos o direito de libertar o lugar caso a data da reserva não seja cumprida. Depois de confirmada a reserva enviaremos um Manual de viajante, elaborado pela Zen family, para começar a viver a magia da viagem.

1. Cada prestação tem o valor de x % do valor total da viagem/retiro;
2. A inscrição continua válida após o pagamento de todas as prestações até à data;
3. Reservas canceladas por falha de pagamento da prestação não têm reembolso;
4. Se o participante falhar ou realizar um pagamento inferior ao valor das prestações, até à data definida, terá um prazo de 10 dias para saldar a dívida antes do cancelamento da reserva.

SEGUROS DE VIAGEM

Todas as viagens/eventos da Zen family estão cobertas por um Seguro Base. Por lei existem regras importantes que temos obrigatoriamente que cumprir:

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

CONDIÇÕES DE CANCELAMENTO

1. Até aos 60 dias antes da partida/actividade – até 40% do custo total da viagem/actividade
2. De 59 a 45 dias antes da partida/actividade - 40% 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. Na eventualidade de surgirem restrições pandémicas ou outras que condicionem as viagens e actividades, estaremos atentos aos dados respeitantes a este tema e agiremos sempre em concordância com as directivas e a legislação em vigor ao momento. Consulte sempre as fontes oficiais e/ou os nossos Balcões (Embarque Connosco) 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 ou outro agente patogénico, 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 nas datas definidas;

ALTERAÇÕES

1. Sempre que existam razões justificadas, a organização poderá alterar a ordem do percurso, horas ou locais a visitar sem isso altere o preço final;
2. A organização reserva o direito de alterar o programa a qualquer momento, devido a imprevistos, sempre no interesse de melhorar o mesmo ou para reagir a dificuldades climatéricas e outros imprevistos que possam surgir;
3. A organização não se responsabiliza por falhas no programa, nas suas condições ou serviços devidos a catástrofes, pandemias, inclemência meteorológica ou quaisquer outras situações imprevistas;
4. A organização poderá cancelar ou alterar as datas da viagem por motivos de força maior, tais como pandemias, catástrofes climatéricas, políticas ou de outro tipo, que possam ocorrer no país, ou por motivos incapacitantes na saúde dos elementos da organização. Serão devolvidos todos os valores possíveis de reembolsar de acordo com as normas de reembolso das diferentes companhias intervenientes, nomeadamente de transportes e alojamento;
5. A organização não se responsabiliza pela impossibilidade de continuação na viagem 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, havendo sempre a disponibilidade e experiência da organização para ajudar a resolver qualquer problema que possa ocorrer, sem pôr em risco o cumprimento do programa;
6. Os facilitadores, caso existam no programa, são um acrescento que a organização da viagem quer dar. Na eventualidade de algum dos facilitadores da viagem não poder participar, tal como previsto, viagem é sempre realizável, pois estes não são uma condição obrigatória;

DEVERES

1. Todos os viajantes são responsáveis por manter a sua integridade física e mental. Sendo igualmente responsáveis por respeitar o grupo e os costumes;
2. Poderá ser impedido de continuar na viagem qualquer participante que não aceite as instruções dadas pela organização ou que desrespeite o espírito da actividade;
3. 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;
4. O participante tem conhecimento das condições do seguro de viagem e acidentes pessoais para esta actividade;
5. A organização não se responsabiliza pelas despesas do participante caso este decida abandonar a actividade antes do final programado;
6. O participante deverá ter sempre presente que se trata de uma viagem. Não se prevê grandes riscos ou dificuldades insuperáveis, mas o carácter particular deste género de viagens, obriga a que todos os participantes tenham um espírito aberto para as dificuldades e contrariedades possam surgir;
7. A Natureza deverá ser sempre respeitada, mantendo os locais limpos, preservando terrenos cultivados, mantendo-se nos trilhos. Respeite a pureza e o silêncio da Natureza;
8. A inscrição na actividade supõe a aceitação dos "Termos e Condições" e "Termo de Responsabilidade" (este último incluído na ficha de inscrição)

Se o organizador ou o retalhista for declarado insolvente após o início da viagem organizada e se o transporte estiver incluído na viagem organizada, é garantido o repatriamento dos viajantes. A Embarque Connosco, Lda. subscreveu uma proteção em caso de insolvência com o Fundo de Garantia de Viagens e Turismo (FGVT) do Turismo de Portugal. Os viajantes podem contactar esta entidade ou, se aplicável, a autoridade competente (Turismo de Portugal, I.P., Rua Ivone Silva, Lote 6, 1050-124 Lisboa, Tel. 211140 200 1 Fax. 211140 830, info@turismodeportugal.pt) se for recusada a prestação de serviços devido à insolvência Embarque Connosco, Lda. Sítio web que disponibiliza a Directiva 2015/2302 conforme transposta para o direito nacional : www.dre.pt

Se sentires necessidade, contacta-nos.

Luís Baião & Daniela Ricardo

Tlm / Whatsapp – 917 338 612
Email: info@zenfamily.org
www.zenfamily.org



EMBARQUE CONNOSCO, LDA
RNAVT 9792