



25  
ANOS

A EXPLORAR  
O MUNDO

**Gerês**

Natureza Viva



# GERÊS

## NATUREZA VIVA

O Parque Nacional da Peneda-Gerês é um dos maiores tesouros do nosso país. A sua beleza é inesgotável e para o conhecermos verdadeiramente teríamos que dedicar vários dias, senão semanas, a esta causa. A sua extensão atravessa três distritos (Braga, Viana do Castelo e Vila Real), num total de vinte e duas freguesias. Mas a natureza não tem fronteiras e por esse motivo o Gerês, estende-se fora de portas lusas, pelo Xurês dos nossos irmãos espanhóis. Do outro lado da fronteira existem também mil e uma maravilhas a explorar.

Atualmente, o Gerês possui cerca de 240 espécies de fauna vertebrada identificadas no território e 1100 espécies de flora, que contribuíram para a classificação do parque como Reserva Mundial da Biosfera, pela UNESCO. A somar a isto, em Portugal, possui cerca de 500 os sítios de interesse histórico e arqueológico, enriquecendo culturalmente este tesouro da natureza.

Como amantes da natureza e de viagens, não podíamos deixar de visitar o Gerês e de levar mais pessoas a conhecer esta maravilha da Natureza e da Cultura. Visitá-lo é caminhar pelos seus belos trilhos, observar as espécies animais em natureza, mergulhar nas águas cristalinas das suas cascatas, descobrir um pouco mais sobre as nossas origens e sobre nós mesmos.



O que propomos é uma experiência única e irrepetível. A Zen family, como já é habitual, e criaram esta imersão num local encantado com uma vista privilegiada em pleno Parque Nacional da Peneda Gerês. 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 imersão com o Luís Baião, viajante experiente, mentor deste evento e da Zen family, que nos guiará em experiências fantásticas e nos dará a conhecer o Gerês ao seu olhar. Local que conhece muito bem, pois frequenta-o desde a mais tenra idade. 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.

O objetivo desta imersão é despertar cada vez mais pessoas a terem uma vida sã e repleta de vida! Esta será uma “viagem” excepcional, excelente para encontrar a vibração de cada um de nós.

A vida é feita de experiências, de escolhas, de vivências! Não colecionas coisas, colecionas momentos! Entrega-te! É tempo de mudança! É tempo de ser livre, de dias mais felizes, de novas experiências! É tempo de AMAR!



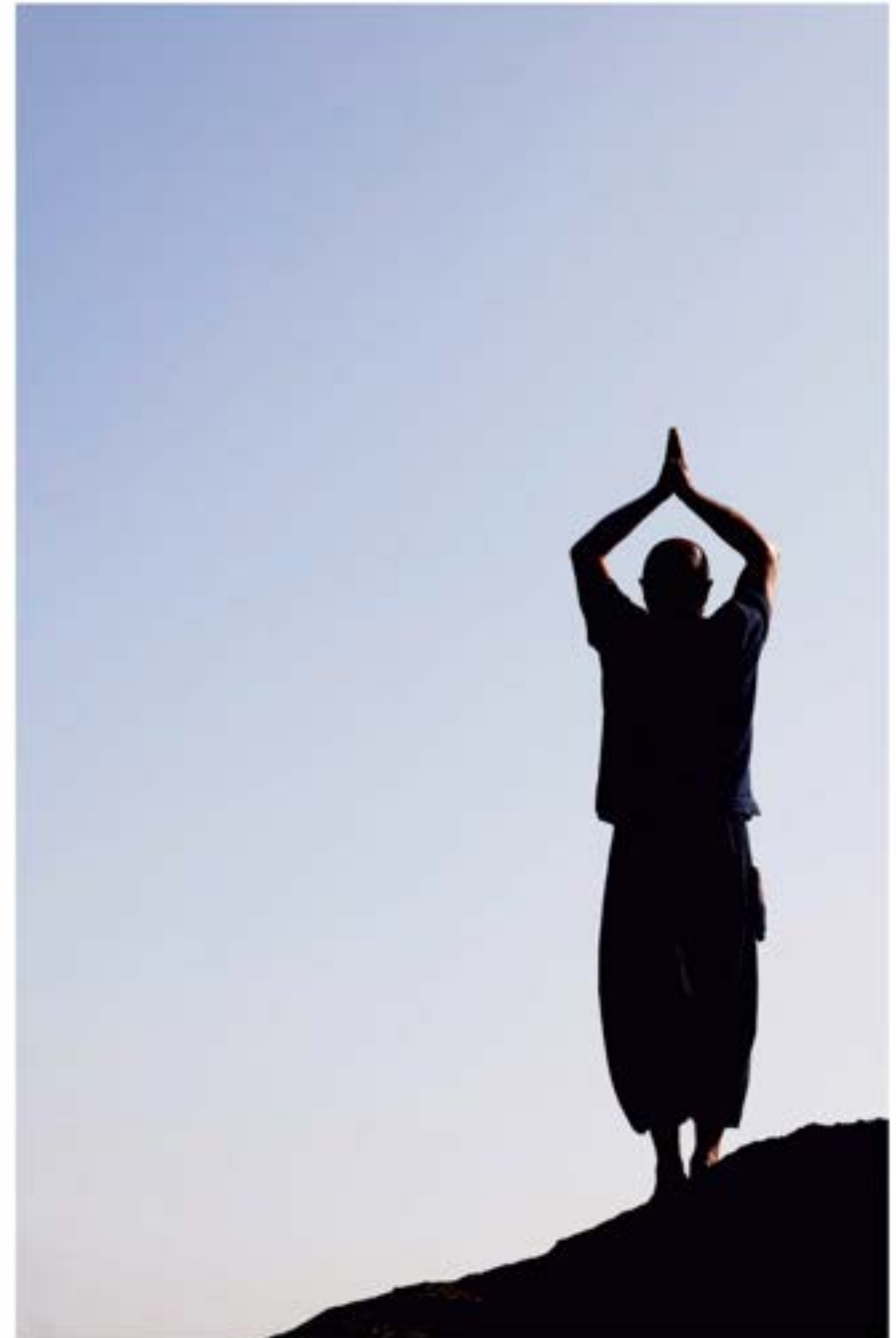
# QUEM SOMOS?

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 no Gerês.



---

# 10 . 11 . 12 . 13 MAIO

---

## PROGRAMA

### PRIMEIRO DIA (10 Maio/ Sexta-feira)

- . Encontro na Gare do Oriente, pelas 7:30, de onde sairemos todos juntos para esta maravilhosa e mágica aventura.
- . A chegada ao Gerês 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, nas maravilhosas casas cheias de glamour serão um delicioso aconchego. É reservado tempo para desfrutar do local com tempo e espaço, é nesta fase que sentimos que a imersão começou, há uma sensação brutal de tranquilidade e paz.
- . Teremos ainda tempo para um Passeio no Soajo, orientado pelo nosso líder o Luís Baião. Esta é uma das aldeias históricas de Portugal, com os seus típicos Espigueiros, património da humanidade. O Mezio também é uma das zonas a visitar e se tivermos sorte poderemos ver e sentir cavalos selvagens que habitam esta terra.
- . 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.

# 10 . 11 . 12 . 13 MAIO

## SEGUNDO DIA (11 Maio/ Sábado)

. Começamos a manhã acordando o corpo, com uma aula consciência corporal. Tomamos consciência logo de manhã que possuímos um corpo. Após a aula é hora de alimentar o corpo. É hora do pequeno-almoço.

. O resto da manhã é reservada para uma caminhada nos passadiços de Sistelo, considerado o Tibete Português. Um passadiço perfeito para percorrer entre lagos de água e socalcos verdes, entre floresta densa e marcos após esta imersão na natureza, regressamos à base para alimentar o corpo e descansar um pouco.

. Durante a tarde relaxaremos corpo e mente com um fantástico banho em piscinas naturais.

. 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.





# 10 . 11 . 12 . 13 MAIO

## TERCEIRO DIA (12 Maio / Domingo)

- . 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 “embala” 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 picnic.
- . Passaremos por Terras de Bouro e todo o parque natural Peneda Gerês passando por algumas paisagens inesquecíveis.
- . O jantar será no conforto da nossa estadia.



---

# 10 . 11 . 12 . 13 MAIO

---



## QUARTO DIA (13 Maio / Segunda-feira)

. 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.

# A IMERSÃO INCLUI

- . Transporte desde Lisboa ou Porto e regresso.
- . 1 guia e explorador do mundo experiente - Luís Baião
- . 1 Chef, professora e consultora de alimentação consciente e natural - Daniela Ricardo
- . Banho num local mágico ao ar livre
- . Passeios e actividades do programa
- . Palestras de Desenvolvimento Pessoal e Humano
- . Meditação
- . Aulas de consciência corporal
- . Caminhadas
- . 3 noites em alojamento e 4 dias de experiências
- . Alimentação consciente e natural, 100% biológica, isento de produto animal, com todas as bebidas incluídas, excepto bebidas alcoólicas.
- . Surpresas



# DATAS

10 a 13 de Maio 2024

o

## SEMPRE PRESENTES

- . Momentos de reflexão e partilha com todos os participantes
- . Contemplar o nascer e o por-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: 10 a 13 de Maio 2024
2. O número máximo de participantes é de 16 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 a ficha de inscrição e fazendo-se acompanhar do pagamento de 320€ referentes à mesma. O restante valor de 250€ deverá ser pago no local, no início da actividade.
5. Necessário enviar um email para [info@zenfamily.org](mailto: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 (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**

Parque Nacional Gerês

## **Investimento Total**

570,00 € /pessoa (tudo incluído)

## **Inscrições e Informações**

Emails: [info@zenfamily.org](mailto:info@zenfamily.org)

Tlm: Luís Baião +351 917 338 612

Web: [www.zenfamily.org](http://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.pt](mailto:info@zenfamily.pt)

PRESTAÇÃO	ATÉ	VALOR	%
1ª	Reserva	320€	Enraizar Acreditar Descomplicar Apaixonar
2ª	20/04/2024	250€	Verbalizar Visualizar Nirvana
<b>TOTAL</b>		<b>570€</b>	

(\*) O valor total do evento é de 570€  
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](mailto:info@zenfamily.org)

. As transferências para:

### **ZEN FAMILY - COMÉRCIO E PRESTAÇÃO SERVIÇOS UNIP LDA**

Millenium BCP

NIB: 0033 0000 45626235030 05

IBAN: PT50 0033 0000 45626235030 05

**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:

*Luis Baião*

*Daniela Ricardo*

Embarque Connosco, Unip.,Lda  
RNAVT:9692

Apoio Técnico: **Zen family**  
www.zenfamily.org | Telm: (+351) 917338612 | info@zenfamily.org  
RNAAT: 719/2022

