

PROGRAMA

Patagónia – Da Terra do Fogo aos Glaciares 15 a 27 Novembro 2018



VIAGENS COM ALMA!



Patagónia – Da Terra do Fogo aos Glaciares

É tempo de desvendar culturas e tradições diferentes, natureza virgem e simplesmente saborear momentos de sabedoria.

A **Zen family** regressará à Patagónia (Argentina) com o mentor das suas viagens [Luís Baião](#) e a [Daniela Ricardo](#). O Luís Baião é um explorador do mundo, um viajante e guia com 25 anos de experiência em viagem, que nos acompanhará 24 horas, fornecendo todo o apoio que precisamos e passando a sua sabedoria, nesta aventura pela Argentina – Patagónia. Esta viagem já a fez diversas vezes, mas abraça-a sempre como um principiante que vê e experiênciá tudo como se da primeira vez se tratasse.

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 percorre algumas das atrações mais imponentes da região. A Patagónia- Argentina é um dos lugares mais bonitos do mundo, com cenários simplesmente deslumbrantes. A Cordilheira dos Andes, os glaciares, os lagos, as florestas oferecem-nos milhares de opções contemplativas, de passeios, de caminhadas, de actividades. É maravilhoso poder viajar no mítico comboio do fim do mundo, ou navegar no estreito de Magalhães, ou até mesmo descobrir o lago Escondido. Sentir o Tango pulsar nas nossas veias, a dança nacional, no glamour da mítica Buenos Aires e nos entregarmos ao prazer de viajar através do som e da dança é algo que não será difícil de querer repetir.



By Travel Mafra – Viagens e Turismo

RNAVT: 4747

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

PROGRAMA

Patagónia – Da Terra do Fogo aos Glaciares 15 a 27 Novembro 2018



A Patagónia é gigante e não existe uma forma de a conhecermos por inteiro numa só viagem, por isso seleccionamos os destinos que para nós são imperdíveis de forma a que esta viagem seja única, intensa e muito enriquecedora.

A riqueza desta viagem não termina aqui. O Luís faz-se acompanhar da Daniela Ricardo, que é professora e consultora de alimentação consciente e natural autora dos livros “Viagens da comida Saudável” e “Cozinhar com Amor”, sendo este vencedor de um Gourmand Cookbook Award. A Daniela vai-nos ajudar a experienciar novos sabores gastronómicos e a integrá-los na nossa vida de uma forma consciente e natural. Ambos com o seu conhecimento contribuirão para o nosso auto-conhecimento e para tornar a nossa vida mais rica e com propósito.

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. Vamos apreciar esta magia única que a Patagónia nos é capaz de revelar, que tantas emoções nos desperta e que nos apaixona.

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, da TUA vida! Prepara-te. Ela nunca mais será a mesma!

É sempre tempo de mudança!
É sempre tempo de ser livre!
É sempre tempo de dias mais felizes!
É sempre tempo de novas experiências!
É sempre tempo de Amar!

É tempo de viajar!



QUEM SOMOS?

A **Zen family** começou de uma vontade muito forte de tornar os que estão à nossa volta mais felizes, onde procuramos 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 projeto com o auxílio de diversas parcerias. Convida facilitadores excecionais de diferentes áreas que enriquecem as atividades da Zen Family. Conciliamos relações de amizade sem jamais descuidar as relações profissionais. Trabalhamos com alma, conciliando informalidade, humanismo e profissionalismo.

Permitimos o "à vontade" recusando o "à vontadinha".

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 aspetos mais duros pela 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 25 anos de experiência em viagens e eventos, em que habitualmente os participantes descrevem as suas experiências como sendo ricas em significado, com alma e de descoberta.

PROGRAMA

Patagônia – Da Terra do Fogo aos Glaciares

Nesta viagem de **13 dias** iremos da meditação à socialização, do silêncio à música, da imobilidade ao movimento. Poderemos aqui relaxar, estirar, meditar, exercitar, nadar, cantar, brincar, escutar palestras ou simplesmente APENAS SER.

Atrações: Buenos Aires / Tango / Ushuaia/ El Calafate/ Comboio do Fim do Mundo/ Canal de Beagle/ Estreito de Magalhães/ Glaciar Perito Moreno

Dia 1 - 15 de Novembro – Lisboa/ Buenos Aires

Aqui começa o início desta aventura, com o Luís Baião e a Daniela Ricardo. Os viajantes são recebidos calorosamente, o entusiasmo começa a crescer e a adrenalina a circular nas nossas veias. Estamos prontos para descolar rumo ao tango, à terra do fogo e aos glaciares!

Dia 2 - 16 de Novembro - Buenos Aires



Chegada a Buenos Aires, onde começamos já a sentir os ritmos desta cidade fantástica. O dia é livre com espaço para descansar ou explorar um pouco a cidade através dos nossos sentidos.

À noite, teremos oportunidade de jantar com espectáculo de Tango em "La Ventana". O tango surgiu como uma mistura de ritmos cubanos, espanhóis, algumas polcas e reza a história que também poderá ter influência da música africana. As letras, por difíceis de entender e impossíveis de traduzir textualmente, são profundamente poéticas.

No mesmo restaurante, depois do jantar, encontraremos a orquestra clássica que recria os estilos originais com ritmos melancólicos que lembram os da década de 40, oferecendo um espectáculo com música tradicional.

Dia 3 - 17 de Novembro - Buenos Aires



Após o pequeno-almoço faremos uma visita à cidade de Buenos Aires. Vamos conhecer os cantos mais atraentes do Sul de Buenos Aires, visitar a Plaza de Mayo, onde se encontra a Casa Rosada, a sede do Poder Executivo; o Cabildo o primeiro município da cidade, que data de 1.754 e que ainda conserva suas características coloniais e a Catedral Metropolitana. Passaremos através das principais ruas da cidade, como a Avenida de Mayo e 9 de Julio, separados por

pequenas praças com árvores centenárias, ornamentadas com esculturas e fontes e de onde podemos contemplar o famoso Obelisco. Visitaremos o bairro de La Boca, com sua famosa

rua Caminito e berço do tango, pontilhada com casas únicas de cores brilhantes e que reflete a influência dos cidadãos europeus que atingiram suas costas no final do século XIX. Estes deixaram a sua marca não apenas na arquitetura, mas também na cozinha das típicas cantinas da região. Visitaremos, também, o bairro de Puerto Madero, com seus armazéns do porto antigo, agora convertido em escritórios, habitações, entretenimento e restaurantes elegantes com vista para o Rio de la Plata.

Almoçaremos num restaurante local e em seguida faremos o resto da visita desta cidade com tanta história para nos contar.

Um dos cantos mais atraentes da área norte de Buenos Aires é o que reservamos para esta parte da visita. Começaremos na Avenida 9 de Julio, já nossa conhecida, onde poderemos admirar o exterior do Teatro Colon e o Palácio Ortiz Basualdo, lar da Embaixada da França. Visitaremos o bairro residencial de Palermo, com as suas belas avenidas arborizadas, parques com lagos e suas elegantes mansões rodeadas por jardins verdes. Há já alguns anos, esta área, é local da vanguarda gastronómica e design da cidade. Para terminar, não poderíamos deixar de visitar o bairro Recoleta, onde o Cemitério da Recoleta é o que mais surpreende o visitante pela sua riqueza arquitectónica e pelas personalidades importantes da vida social e política argentina cujos restos ali jazem.

Dia 4 - 18 de Novembro - Buenos Aires / Ushuaia



Hoje é dia de voo para Ushuaia, a cidade mais austral do mundo. Neste dia teremos algum tempo livre para descansar da viagem, integrar tudo o que já vivemos até aqui, fazer compras, passear ou visitar o famoso Museu Marítimo, que funciona no antigo presídio que deu origem à cidade de Ushuaia.

Dia 5 - 19 de Novembro - Ushuaia



Hoje, visitaremos o Parque Nacional da Terra do Fogo, localizado a 12 quilómetros da cidade de Ushuaia e faz fronteira com o Chile. No parque podemos apreciar a flora e fauna desta região, caracterizadas por árvores, arbustos, flores, raposas, castores, coelhos e mais de 90 espécies de aves. Visitaremos também a Bahía Ensenada, o Lago Roca e a Baía de Lapataia, lugares onde serão feitas pequenas caminhadas para sentir e entrar em contato com o local. Uma das actividades imperdíveis é, para nós, andar no Comboio do Fim do

Mundo. São apenas 7 Km de uma viagem maravilhosa, num comboio a vapor, que nos faz recuar no tempo.

Após o almoço, vamos caminhar cerca de 5 minutos para navegar pelo Canal de Beagle, a bordo do catamarã de Ushuaia para ir para a Isla de los Lobos e Bird Island através das águas deste canal. O passeio começa navegando pela Baía de Ushuaia, de onde teremos uma excelente vista panorâmica da cidade cercada por montanhas. Durante este passeio poderemos apreciar a diversidade de aves marinhas que habitam a área, como corvos marinhos, albatrozes, patos e gaivotas, entre outros. A Isla de los Lobos tem uma

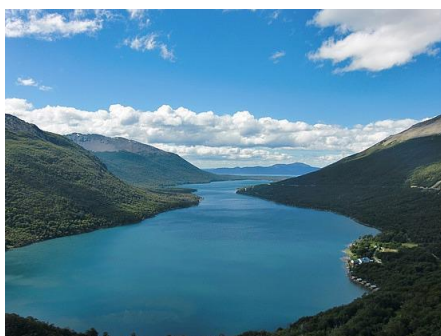
interessante população de leões marinhos. Esta será uma oportunidade única para apreciar ao mesmo tempo, leões marinhos com um cabelo e dois cabelos; e poder entender as suas diferenças.



Para terminar chegaremos ao Farol Les Eclaireurs e de lá voltamos para a cidade, mas ainda antes de regressar, vamos desembarcar numa pequena ilha no Canal Beagle, para observar vestígios dos antigos habitantes.

Será um dia cheio de aventuras e muito enriquecedor.

Dia 6 - 20 de Novembro - Ushuaia



Com os primeiros raios de sol da manhã vamos para o norte da ilha ao longo da Estrada (ruta) Nacional 3. Atravessaremos os Andes e começaremos a verdadeira aventura 4x4!

Atravessaremos enormes caminhos de lama e água até chegarmos à imponente costa do Lago Fagnano. Neste ponto, teremos um momento para contemplar este lugar extraordinário e sua energia particular.

Depois abriremos nossas próprias trilhas com o 4x4, para aumentar a adrenalina da nossa viagem. Entramos na floresta para percorrer uma área exclusiva e chegar ao Lago Escondido, onde está localizado o nosso refúgio.

Caminhando ao longo da costa podemos observar os castores a “trabalhar” nas árvores, cortando-as com seus dentes afiados para construir reservatórios e criar um habitat onde ficam com sua família, e que inundam a floresta a maior parte do tempo.

O almoço será um típico churrasco de estilo argentino, acompanhado de vinho Malbec. Esta é uma boa altura restabelecer as energias de todas as emoções vividas durante a manhã.

Se as condições meteorológicas permitirem, existe a opção de em pares explorarmos o lago de canoa. Esta paisagem incrível e única torna este passeio imperdível para todos os visitantes. É um momento especial que combina bom exercício, relaxamento e contemplação da natureza; seguro e divertido ao mesmo tempo. Após retornamos ao hotel com algum tempo livre para fazer o que nos apetecer.

Nota: A ordem das atividades pode variar por motivos operacionais ou climáticos e a navegação em canoas pode ser suspensa por motivos de segurança.

Dia 7 - 21 de Novembro - Ushuaia

Depois de todas as atividades vividas até ao momento de comboio, barco, jipe 4x4, é hora de conhecer a região a 4 patas. Para os aficionados do hipismo, será como andar de bicicleta. Uma vez que se aprende a montar, nunca mais se esquece. Para quem não sabe pode ser uma boa oportunidade de andar a cavalo, pois estes são animais doces já habituados a encontrar pessoas inexperientes. No entanto a actividade é opcional. Quem

não se sentir à vontade pode ficar perto da cidade e explorar outras paisagens. Sairemos percorrendo tranquilamente as florestas por trilhos fechados, devagar para aproveitar bem toda a natureza pura e as majestosas paisagens que nos atravessam o olhar. Um dos caminhos que poderemos percorrer é um dos trilhos no Monte Suzana, que foi há 60 anos o caminho dos presos. Aos longo deste caminho os presos cortavam árvores para se aquecerem. Os tocos das árvores podem ser vistos por toda parte da montanha, o que mantém a história viva para os moradores e turistas que passam por esta região.

Segundo o nosso guia e líder de viagem, o Luís Baião, andar a cavalo permite-nos deslumbrar paisagens únicas, como subir ao topo da montanha e avistar o estreito Magalhães – o Fim do Mundo. As paisagens são de cortar a respiração. São das mais belas do mundo.

Dia 8 - 22 de Novembro - Ushuaia / El Calafate

A Argentina é um país tão grande que para podermos visitar todos os pontos imperdíveis, teremos que voar de novo, desta vez para El Calafate. O dia é mais ou menos livre, até para recuperarmos da viagem e das emoções nos dias anteriores.

Dia 9 - 23 de Novembro - El Calafate



No início da manhã, vamos atravessar os 80 quilómetros que separam El Calafate do Glaciar Perito Moreno, o único glaciar do mundo em constante avanço.

Durante a viagem conheceremos belos lugares do sopé dos Andes, na margem sul do Lago Argentino. Depois de cruzarmos os rios Centinela e Mitre, chegaremos ao Brazo Rico e entraremos no Parque Nacional Los Glaciares. Contornando o Lago Rico começaremos a detectar pequenos icebergs flutuando na água até que finalmente podemos apreciar toda a extensão desta maravilha natural, que foi declarado pelas Nações Unidas como Património da Humanidade. É uma maravilha natural que excita. Este enorme glaciar move-se lentamente sobre o Lago Argentino, fechando os canais de Icebergs e fazendo subir as encostas da Península Magallanes produzindo um portão natural (estreito de Magalhães) que não permite a drenagem livre dos caudais dos rios Brazo Rico e Sur. Isto faz que o fluxo destes cresça e tenham uma diferença de altura com o lago argentino de 35 metros. A pressão exercida pela água sobre a parede sul é tão grande que este bloco começa a romper até que, finalmente, cede e quebra completamente e fazendo um dos espetáculos mais impressionantes oferecidos pela natureza, com ruídos ensurdecedores e gotas grandes dos blocos de água gelada. A altura da parede frontal oscila entre 50 e 60 metros acima do nível do lago. Algo inesquecível.

Faremos o Safari Náutico, que consiste numa navegação de cerca de uma hora pelo Lago Rico, apreciando a majestosa muralha sul do Glaciar Perito Moreno. Almoçaremos num restaurante local e após faremos um passeio a pé pelos passadiços do glaciar que nos levarão a ter diferentes visões do glaciar.

Dia 10 - 24 de Novembro - El Calafate



Este será um dia calmo, será tempo de integrar todas as vivências mantendo o contacto com a natureza.

Faremos um bom passeio, uma pequena caminhada até à Laguna Nimez, a reserva natural municipal, que fica a cerca de 1km da cidade e que costuma albergar muitos flamingos. O percurso na reserva está bem marcado e dura cerca de 1h a 1h30, sempre na margem da Laguna Nimez e do Lago

Argentino. Há várias placas explicativas e o caminho está bem demarcado e cuidado. Poderemos apreciar várias espécies de pássaros e plantas, com uma variedade surpreendente de pequenos ecossistemas.

No regresso à cidade teremos o dia por nossa conta. A cidade de El Calafate tem várias propostas que ainda não tivemos oportunidade de conhecer. A Avenida Libertador San Martín é a principal rua da cidade, onde estão situadas as lojas, cafés, bares e restaurantes. Uma visita e experiência interessante poderá ser a do Glaciarium (museu de gelo) que possui um Glaciobar onde a temperatura ronda em torno de -10°C e onde tudo é feito de gelo: as cadeiras, as mesas, o balcão de bebidas, as paredes e os copos. Antes de entrar, todos os visitantes recebem uma capa prateada e luvas para se protegerem do frio.

Dia 11 - 25 de Novembro - El Calafate / Buenos Aires

Voo para Buenos Aires, onde teremos parte do dia livre para fazer as últimas compras, visitar algum local que nos tenha tocado, descobrir a cidade ao nosso olhar ou ir dançar um belo tango.

Dia 12 - 26 de Novembro - Buenos Aires / Lisboa

É tempo de relaxar e preparar o regresso. Ainda teremos oportunidade de mais uns passeios pela cidade, pelos bairros típicos que nos apaixonaram. Se acordarmos bem cedo, poderemos assistir ao despertar da cidade, à sua dinâmica, perceber como as pessoas vivem, quais os seus ritmos. Já ao final do dia, à hora marcada, sairemos para o aeroporto internacional para regressar a casa, onde poderemos partilhar com familiares e amigos a inesquecível experiência da Viagem à Patagónia – da Terra do Fogo aos Glaciares.

Dia 13 - 27 de Novembro - Lisboa

Dia de chegar casa, cheios de saudades e com muitas histórias e experiências para contar. Esta viagem deixará marcas profundas na nossa essência, voltar à realidade de casa vai ser um desafio gratificante depois destes dias em contacto com a natureza, as gentes, a cultura, com experiências tão diferentes e tão transformadoras.

Viagens Zen family, viagens com alma!

SOBRE ESTA VIAGEM:

NÃO INCLUI: Refeições nos aeroportos, refeições fora dos locais definidos pela organização; bebidas alcoólicas, gratificações; despesas pessoais; excesso de bagagem cobrado pelas transportadoras, qualquer despesa fora de território da Argentina, incluindo alimentação.

INCLUI:

- Voos Internacionais e Internos na Argentina
- 10 Noites em locais de alojamento 4 estrelas, em quartos duplos ou triplos escolhidos pela organização
- Todos os transfers de aeroportos na Argentina – hotel/aeroporto
- Todos os transfers para operações do programa.
- Visto de entrada na Argentina
- Todas as excursões e visitas indicadas no programa
- Pequenos-almoços nos hotéis
- Almoços e Jantares em locais escolhidos pela organização com bebidas incluídas, excepto bebidas alcoólicas
- Manipulação das bagagens em hotéis
- Serviços de motoristas e de guias certificados pelo Ministério do Comércio e Turismo da Argentina
- Acompanhamento permanente dos viajantes por Luís Baião, Daniela Ricardo, dois elementos de Portugal
- Todas as entradas aos lugares a visitar segundo o programa
- Todos os bilhetes de Autocarro, Barco, Comboio, ou outros necessários para a operação do itinerário
- Taxas Portuárias
- Despesas por serviços em hotéis
- Impostos de saída em voos internacionais
- Seguro de viagem

Nota: Na eventualidade de algum dos facilitadores da viagem não poder participar, tal como previsto, viagem é sempre realizável, pois, tal como referido anteriormente, este são um acrescento que o organizador quer dar, não sendo por isso uma condição obrigatória.

DORMIDAS

Alojamento em Hotéis 4 Estrelas previamente marcadas pela organização. Decidimos preparar dormidas com conforto nos padrões da Europa porque achamos indispensável para a viagem, para restabelecer o nosso ser das emoções vividas durante o dia. Ainda assim as dormidas são feitas em quartos duplos ou triplos, dando prioridade a casais para quartos duplos. Os hotéis estão previamente marcados e perante imprevistos, que podem ocorrer numa viagem, a organização procurará alternativas.

HIGIENE

É importante lembrar que estamos a viajar fora da Europa e a higiene pode seguir padrões diferentes, nos mais variados locais por onde vamos passar.

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 selecionados pela organização. Quem quiser optar por outro local terá de suportar o custo da refeição. Algumas refeições poderão ter de ser feitas em viagem. Nestes casos optamos por refeições rápidas e leves.

TRANSPORTE

BUS PRIVADO, CARRINHAS DE TRANSPORTE, BARCO, AVIÃO, COMBOIO, JIPE 4 X 4, CAVALO

SEGURO

Esta viagem está coberta por um seguro Multiviagens durante os dias de viagem.

1. Seguro Multiviagens (viagens fora de Portugal)

Acidentes Pessoais, Responsabilidade Civil e Assistência em Viagem. As condições da Apólice foram enviadas e lidas pelo viajante tendo o mesmo concordado com este seguro de viagem ao fazer a sua inscrição na mesma

FORMALIDADES

O viajante é responsável por regressar a Portugal pelos seus próprios custos: se esquecer ou perder o passaporte; se não tiver o passaporte nas devidas condições 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.

PROGRAMA

Patagónia – Da Terra do Fogo aos Glaciares 15 a 27 Novembro 2018



REGULAMENTOS ESPECIAIS DO PAÍS

Armas e munições de caça: são proibidas;

Material fotográfico profissional: necessita autorizações do país;

Moeda: proibido importar ou exportar;

O viajante deverá validar alterações aos produtos e quantidades permitidos.

Existem Restrições aduaneiras / sanitárias à importação de produtos

A importação de animais só pode ser feita mediante prévia autorização. É estritamente proibida a importação de sementes, alimentos lácteos e fruta, bem como de explosivos, artigos inflamáveis, narcóticos e material pornográfico.

CURIOSIDADES

- Convívio durante 13 dias com os viajantes Luís Baião, Daniela Ricardo.
- As propostas serão, isso mesmo, propostas. A escolha de fazer as diferentes atividades 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.
- Após inscrição será entregue um Manual de Viajante de esclarecimento.
- Leitura e reflexão do pensamento do dia do Mestre Omraam Mikhaël Aïvanhov.
- Nascer do SOL na imensidão dos locais e nas alturas do cume das montanhas, assim tenhas vontade.

INVESTIMENTO E FORMAS DE PAGAMENTO

Ver documento Termos e condições da viagem

Nota* Por experiência própria tudo esgota muito rápido apanha o teu lugar

INSCRIÇÕES

Email: info@zenfamily.pt

Luís Baião - 917 338 612 / Sara 910 687 611

DATA

Saída 15 de Novembro e Chegada 27 de Novembro (13 Dias)

INVESTIMENTO POR PESSOA

4.390 €



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 desde miúdo que tem facilidade em fazer amigos e negócios. Desenvolveu cedo o espírito de empreendedor e a capacidade de relacionar-se facilmente com o outro. No espírito de um Tom Sawyer passava os dias a explorar os cantos do bairro e é nesse mesmo espírito que hoje alargou o bairro aos cantos da Terra. Aos doze anos meteu-se num comboio sozinho e só parou no estádio do Benfica, para realizar o sonho de jogar neste clube. Pelos 12 anos começou a ser feirante assíduo na feira da ladra e durante anos a fio, aprendendo a relacionar-se, a ler nos olhos, a vender, a comprar, a trocar e a dar. Desta forma, fez aí o seu curso em comércio, relações humanas e marketing. No futebol jogou até aos 18 anos, sendo considerado um dos jogadores mais promissores da sua época. No pico da sua carreira ascendente, o sonho findou com uma inesperada e dura lesão.

Reformulou objectivos e continuou a sonhar, trabalhou em Angola por vários anos dando formação e programação em informática, num país conturbado ainda pela guerra. Ao longo dos anos foi começando a viajar mais e mais, até que um novo sonho tomou forma, numa viagem ao deserto de Marrocos, apostando que lá conseguiria chegar num Fiat 127. Assim foi e voltou, colectando no regresso a aposta e dando início assim a uma empresa de expedições a Marrocos. Criou projectos e negócios em todos os ramos, adquirindo desta forma uma diversidade e conhecimento geral em quase todas as áreas de comércio. No seguimento dos anos aprendeu astrologia, leitura de aura, reiki, feng shui, culinária, macrobiótica e muito mais. Casou-se, e divorciou-se. Criou a Zen family e o seu espaço mágico em Sintra onde as terapias alternativas, decoração do mundo, vestuário, eventos e viagens eram as estrelas. Em 2011 foi diagnosticado com um cancro e recorrendo ao seu habitual espírito de lutador, superou adversidades, sequelas e deu a volta. Neste processo desenvolveu um amor pela enfermeira/cozinheira que lhe levava a comida durante a recuperação, a [Daniela](#). Hoje estão juntos e criaram o projecto [Bio family](#) por onde partilham conhecimentos para um estilo de vida mais saudável, através da alimentação, das viagens e muito mais. Casaram-se ao pôr-do-sol, junto ao bonito rio de Allepey (Índia) e continuam hoje a desenvolver a sua própria história. Hoje é guia turístico no Peru, Índia, Nepal, Butão, Cambodja, Vietname, Namíbia, Argentina, Brasil e muito mais.



Daniela Ricardo – Alquimizada 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 o projeto a **aBiofamily** 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 adotarem 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**", um livro que nos leva a viajar por sabores dos 4 cantos do Mundo, sempre com produtos locais e sazonais, e "**Cozinhar com Amor**", vencedor de um *Gourmand Cookbook Award*, em 2018. Este é um livro que reúne um conjunto de amigos que partilham a sua visão do mundo e da alimentação, mostrando que a mudança depende apenas do amor com que cozinhamos e da nossa vontade. Para que ninguém diga que é difícil todas as receitas são fáceis e os participantes que têm vidas muito dispare e ativas são um exemplo a seguir.

Saber mais em:

Site: abiofamily.pt

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

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