

PROGRAMA

JAPÃO - "Sentir o Japão" 3 a 16 de Abril 2019



A **Zen family** gosta de desafios! Um dos que se propôs faz já algum tempo foi o de levar pessoas a sentir o **Japão**, o país do Sol nascente, que obedece a regras muito próprias, com uma cultura e hábitos que nos fascina. Após muita persistência, a Zen family ficou apta a realizar esta viagem, na altura da Sakura, isto é na altura das cerejeiras em flor, que tornam este país já imensamente belo, num cenário idílico, com uma moldura estonteante.

O Japão é um país insular, cujo seu território é constituído por várias ilhas, mais precisamente por 6 852. As quatro maiores são Honshu, Hokkaido, Kyushu e Shikoku, as mais conhecidas representam 97% da área terrestre. A maioria das ilhas é montanhosa, com muitos vulcões, como é exemplo o Monte Fuji. O Japão possui a décima maior população do mundo, com cerca de 128 milhões de habitantes. Os caracteres que compõem seu nome significam "Origem do Sol", razão pela qual o Japão é às vezes identificado como a "Terra do Sol Nascente". Este nomevem das missões do Império com a dinastia chinesa Sui e refere-se à posição a leste do Japão em relação à China – *Nippon ou Nihon*.

Sendo este um país que nos apaixonou, decidimos realizar esta viagem novamente e levar mais pessoas connosco, de **3 a 16 de Abril de 2019**. Esta viagem será acompanhada pelo mentor da Zen family, um viajante do mundo, um guia com mais de 25 anos de experiência em viagens com alma, o [Luís Baião](#) e pela [Daniela Ricardo](#), agora presente em quase todas as viagens da Zen family, é professora e consultora de alimentação consciente e natural autora dos livros "Viagens da comida Saudável" e "Cozinhar com Amor" (vencedor de um Gourmand Cookbook Award 2018) e irá nos ajudar a experienciar todos os novos sabores gastronómicos e a integra-los na nossa vida. Ambos já fizeram esta viagem e estão rendidos aos encantos do país do sol nascente.

Nesta viagem em particular, contamos com um convidado especial, o [José Augusto](#), um grande amigo nosso que contribuirá com toda a certeza para um ambiente divertido e para nos explicar algumas curiosidades deste país à luz da astrologia.



By Travel Mafra – Viagens e Turismo
RNAVT: 4747



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

PROGRAMA

JAPÃO - "Sentir o Japão" 3 a 16 de Abril 2019



Todos com o seu conhecimento contribuirão para tornar a nossa viagem mais rica e com propósito.

Esta viagem levar-nos á a conhecer a cultura, as tradições, os templos, a arquitetura, a forma de viver, os hábitos. Faremos caminhadas no meio da natureza e visitaremos Myajima, a ilha dos Deuses que nos receberá com o seu emblemático Tori dentro de água.

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 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 descurar as relações profissionais. Trabalhamos com alma, conciliando informalidade, humanismo e profissionalismo.

Permitimos o "à vontade" recusando o "à vontadezinha".

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



PROGRAMA

JAPÃO - "Sentir o Japão" 3 a 16 de Abril 2019



PROGRAMA

Nesta viagem de **14 dias** em época nobre, com as cerejeiras em flor, iremos da contemplação à socialização, do silêncio à música, da imobilidade ao movimento. Poderemos aqui relaxar, descobrir, caminhar, meditar, contemplar, cantar, brincar, escutar palestras ou simplesmente APENAS SER.

Atrações: Sakura/ História/ Samurais / Gastronomia Local / Tradições / Templos Sagrados / Natureza/ Modernidade / e muito mais.

Dia 1 (3 de Abril) – Lisboa / Dubai / Osaka (Kansai)

Primeiro dia desta nossa aventura para sentir o Japão, o País do Sol Nascente. Encontrar-nos-emos no aeroporto, onde os nossos anfitriões (o Luís Baião e a Daniela Ricardo) e o seu convidado (o José Augusto) nos esperam e recebem calorosamente. O entusiasmo cresce, a adrenalina já se faz sentir. Estamos prontos para descolar nesta aventura.

Dia 2 (4 de Abril) – Osaka

Este dia está reservado para explorar Osaka, cujo o nome significa, literalmente, "monte grande" ou "ladeira grande". Não é claro quando este nome ganhou destaque em lugar de Naniwa, antigo nome da cidade, mas o mais antigo uso do nome remonta a um texto de 1496. Faremos uma visita pela cidade para conhecer as suas rotinas, a sua história, as suas gentes. O mercado Kuromon, o seu Castelo que possui jardins lindíssimos e faz um contraste interessante entre a arquitectura actual e a antiga, o Observatório no Edifício Umeda Sky, são apenas algumas das possibilidades para começarmos a sentir e a integrar esta cultura.

Dia 3 (5 de Abril) - Osaka / Hiroshima

Hoje começa a nossa aventura através do Japan Rail Pass. A nossa experiência neste país, mostrou-nos que esta é das melhores formas de nos deslocarmos. É uma experiência de conforto, pontualidade, segurança. Nós adoramos e temos a certeza que todos vocês também. O nosso destino será Hiroshima, a cidade que foi bombardeada na segunda grande guerra e onde caiu uma das bombas atómicas, hoje transformada em cidade da paz. Aqui respira-se um ambiente tranquilo, límpido onde nada nos faz sentir o que lá se passou, a não ser o edifício "Cúpula da Bomba Atómica". Todo o Parque Memorial da Paz tem como propósito não apenas lembrar as vítimas, mas também, manter a lembrança dos horrores do ataque nuclear e defender a paz mundial. Visitaremos o parque memorial da paz, passearemos ao longo do rio e alargaremos horizontes na torre Orizuru ou Tsuru que é um tipo de origami considerado um dos mais tradicionais da cultura japonesa e que ganhou grande expressão nesta zona do País por ser a representação de uma ave sagrada do Japão. O Orizuru simboliza saúde, sorte, felicidade, longevidade e fortuna, sendo assim um símbolo para grandes benefícios.

Dia 4 (6 de Abril) – Hiroshima – Visita a Miyajima, a ilha dos Deuses

Miyajima é uma pequena ilha a menos de uma hora da cidade de Hiroshima . É mais famosa pelo seu Torii gigante (portão), que na maré alta parece flutuar na água. A visão é classificada como uma das três melhores vistas do Japão.



PROGRAMA

JAPÃO - "Sentir o Japão" 3 a 16 de Abril 2019



Embora oficialmente seja chamada de Itsukushima, a ilha é mais comumente referida como Miyajima, japonês para "ilha de santuário". Isso ocorre porque a ilha está intimamente relacionada ao seu santuário principal, o Santuário de Itsukushima, talvez por isso seja conhecida também como a ilha dos Deuses. A ilha também é famosa pelos cervos (veados) que circulam em liberdade pela ilha e que são considerados como mensageiros dos deuses pela religião Xinto. Existem múltiplas atrações na ilha. Muitos santuários, muitos templos, e um caminho pedestre lindíssimo. A nossa proposta é subir no teleférico, contemplar a maravilhosa vista e depois fazer o caminho de regresso a pé, contemplando as maravilhas da natureza e do homem.

Dia 5 (7 de Abril) – Hiroshima – Quioto

Quioto (Kyōto-shi ou Kyoto) é uma cidade fundada no século I. Foi a capital do Japão Imperial, sendo substituída por Tóquio em 1868. Foi em tempos conhecida no Ocidente por Meaco (miyako), que significa, literalmente, "capital". Quioto é ocasionalmente apelidada de "Velha Capital" e "Cidade dos Samurais". A grandeza da sua história ainda hoje se faz sentir. Para nós é a cidade com mais monumentos e templos antigos, que nos faz ingressar numa viagem no tempo. É comum nesta cidade ver japoneses ainda com o traje nacional, o Kimono, a maioria deles turistas que vieram fazer uma viagem no tempo e reproduzir imagens dos tempos antigos.

Dia 6 (8 de Abril) – Quioto / Nara / Quioto

Este dia foi reservado para visitar Nara, que fica na Região de Kansai no Japão. A cidade ocupa o norte da Prefeitura de Nara, fazendo fronteira com a Prefeitura de Kyoto. Sendo tão perto vamos confortavelmente de comboio e regressaremos, mais para o final do dia, ao conforto do nosso hotel.

Oito templos, santuários e ruínas restam na cidade: Tōdai-ji, Saidai-ji, Kōfuku-ji, Santuário de Kasuga, Gangō-ji, Yakushi-ji, Tōshōdai-ji e o Palácio Heijō, junto com a Floresta Primitiva de Kasugayama, coletivamente formam os Monumentos Históricos da Antiga Nara, considerado Património Mundial da UNESCO.

No Parque de Nara é possível vermos cervos (Veados) circularem livremente. Reza a lendária história do Santuário Kasuga, que o deus Takemikadzuchi chegou a Nara montado em um cervo branco para proteger a recém-construída capital de Heijō-kyō. Desde então os cervos são considerados animais celestiais, que protegem a cidade e o país e andam livremente pela cidade, especialmente no Parque de Nara. Em 2015, havia mais de 1200 cervos em Nara, que imaginamos que hoje sejam mais. Existem até vendedores de lanches para cervos. Vendem senbei (biscoitos para cervos) para os visitantes alimentarem os cervos, com alimento mais adequado, pelo que é possível ver que alguns dos animais aprenderam a se inclinar para receber o senbei.

O parque é lindíssimo, com uma moldura natural maravilhosa e abriga o Museu Nacional de Nara e o Todai-ji, onde está a maior representação do Mundo de Buda sentado, em bronze.

Dia 7 (9 de Abril) – Quioto

Kyoto revela-se em cada esquina. Quando pensamos que já está tudo visto, eis que ficamos deslumbrados com mais uma paisagem, com mais um pormenor, com mais um novo conceito, com mais um novo ser, uma nova história, um novo olhar...

Os nossos dias nesta cidade imperial, antiga capital do Japão, serão repletos de história antiga, muita dela em forma de edifícios considerados património da humanidade da Unesco, em contraste com grande modernidade, têm sido muito intensos e mágicos. A parte que mais gostamos é a da história antiga e a que envolve comida.



PROGRAMA

JAPÃO - "Sentir o Japão" 3 a 16 de Abril 2019



Visitaremos templos como o To-ji, o Otowa-san Kiyomizu-dera e outros, contemplaremos a "Sakura", que nos "persegue" por todo lado, provamos novos sabores, exploraremos a cidade de várias formas e quiçá, transformaremos os nossos lindo seres em japoneses da história antiga vestindo quimonos, rindo e brincando,...enfim, vivendo!

Dia 8 (10 de Abril) - Quioto / Shirakawago / Takayama

A região de Shirakawa-go circunda o Vale do Rio Shogawa, nas montanhas remotas que abrangem desde Gifu até as Prefeituras de Toyama. Foi declarada património mundial pela UNESCO em 1995, sendo famosos pelas suas tradicionais fazendas gassho-zukuri, algumas com mais de 250 anos de idade.

Gassho-zukuri significa "construído como mãos em oração", comparando os telhados de colmo íngremes das casas de fazenda às mãos dos monges budistas juntas em oração. O estilo arquitetónico foi desenvolvido ao longo de muitas gerações e é projetado para suportar as grandes quantidades de neve pesada que cai na região durante o inverno. Os telhados, são curiosamente feitos sem pregos, como um puzzle, forneciam um grande espaço de sótão usado outrora para cultivar bichos-da-seda.

Ogimachi é a maior vila de Shirakawa-go e atração principal. Fica na nossa rota e bem perto de Takayama, onde pernoitaremos e é um dos locais para nós imperdível.

Dia 9 (11 De Abril) - Takayama / Hakone

Hakone faz parte do Parque Nacional Fuji-Hakone-Izu, onde está o famoso e icónico Monte Fuji. É famosa pelas fontes termais, beleza natural e a vista do Lago Ashinoko do Monte Fuji nas proximidades. Hakone é um dos destinos mais populares entre os turistas japoneses e internacionais que procuram uma pausa.

O Monte Fuji é considerado uma das montanhas mais bonitas do mundo, devido à sua simetria, o cume nevado e beleza infinita que fica ainda mais potenciada na altura da Sakura, com todas estas flores a ornamentar.

Na verdade, o Monte Fuji ou Fujiyama não é simplesmente uma montanha. É um vulcão que está adormecido, em inatividade há mais de 300 anos e que é adorado pelo povo japonês. O Fujiyama possui um magnetismo enorme. Ninguém lhe fica indiferente. Ninguém consegue deixar de o admirar.

Dia 10 (12 de Abril) - Hakone / Tóquio

O dia está reservado para viajarmos até Tóquio, onde iremos pernoitar 3 noites. Será, como já nos é habitual, uma viagem confortável de comboio, que passará quase num piscar de olhos. O percurso de Hakone para Tóquio é muito bonito e variado. Vale a pena ver passar esses quadros tão bonitos através da janela da nossa carruagem.

Tóquio é a capital do país e situa-se em Honshu, a maior ilha do arquipélago. Tóquio possui cerca de 10% da população do país. Um de seus monumentos mais famosos é a Torre de Tóquio. Foi fundada em 1457, com o nome de Edo ou Yedo. Tornou-se a capital do Império em 1868, já com o nome actual. Sofreu grande destruição duas vezes; uma em 1923, quando foi atingida por um terremoto e a outra em 1944 e 1945, quando bombardeamentos americanos destruíram grande parte da cidade.

Dia 11 (13 de Abril) – Tóquio

Muitas são as atrações que Tóquio tem para nos oferecer. Apesar desta grande diversidade há pontos que consideramos imperdíveis e que por isso temos mesmo de visitar, como é o caso dos jardins do palácio, o



PROGRAMA

JAPÃO - "Sentir o Japão" 3 a 16 de Abril 2019



East Garden. O Palácio Imperial de Tóquio é a residência oficial do imperador do Japão, que vive na zona oeste e por essa razão, não é permitida entrada no palácio em si. Os jardins ficam do lado leste, são abertos ao público e ajudam a ter uma noção de como era a grande área nos tempos áureos do Castelo Edo, residência da família Tokugawa. O Palácio Imperial de Tóquio se tornou residência do imperador japonês após a Restauração Meiji, época quando o imperador se mudou do Palácio Imperial de Kyoto. O Palácio foi reconstruído após o bombardeamento na Segunda Guerra.

Bem perto deste local fica a Tóquio Station, a Estação de comboio que tem uma arquitetura clássica, rodeada de arranha céus modernos. Para ficarem com uma ideia a fachada da estação principal é construída em tijolos, sobrevivendo desde o momento em que a estação foi inaugurada em 1914.

Hanami é o nome de um dos mais antigos festivais do Japão que significa, literalmente, "ver flores" e que festeja a época da floração das cerejeiras. A floração marca o início da Primavera e é uma celebração muito importante no Japão. Nesta altura do ano teremos oportunidade de festejar o nosso Hanami nos parques de Tóquio e até visitar algum deles ao cair da noite, para tomar um chá verde e observar as lindas cerejeiras em flor iluminadas à noite. Um espectáculo imperdível.

Dia 12 (14 de Abril) – Tóquio

Meiji Jingu é também um dos locais que vale a pena conhecer em Tóquio. É um santuário xintoísta localizado em pleno Parque Yoyogi. É um dos templos mais visitados em Tóquio e, pela nossa experiência, vale especialmente a pena ao domingo. É dia de casamentos e toda a área em torno do templo ganha vida e cor. É comum podermos ver as noivas, vestidas de forma tradicional, a serem preparadas para o casamento, o cortejo de noivos e convidados a entrarem nas salas do templo. E muitas mulheres envergando belíssimos kimonos. Especialmente para quem gosta de fotografia, Meiji Jingu aos domingos é mesmo fascinante.

E é um passeio perfeito para combinar com a passagem pela Rua Takeshita, no bairro Harajuku.

Dia 13 (15 de Abril) – Toquio / Lisboa

É dia de regressar, voltar a descolar para aterrar no nosso mundo. Como o nosso voo é ao final do dia, ainda podemos durante a manhã, dar um passeio no Parque Ueno ou explorar as inúmeras possibilidades que nos oferecem as ruas de Tóquio e comprar os últimos presentes.

Dia 14 (16 de Abril) – 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 de 14 dias em contacto com gentes, culturas e experiências tão diferentes e tão transformadoras.

Viagens Zen family, viagens com alma!



PROGRAMA

JAPÃO - "Sentir o Japão" 3 a 16 de Abril 2019



SOBRE ESTA VIAGEM:

A VIAGEM INCLUI

- 2 Voos Internacionais com taxas incluídas
- 11 Noites de alojamento em quartos duplos ou triplos escolhidos pela organização
- Japan Rail Pass
- Todos os transferes de aeroportos no Japão – hotel / Aeroporto
- Todas as excursões e visitas indicadas no programa
- Pequenos-almoços nos hotéis
- Almoços e Jantares em locais escolhidos pela organização com bebidas incluídas, com excepção para bebidas alcoólicas.
- Três guias da Zen family de Portugal para apoio permanente - Luís Baião, Daniela Ricardo e José Augusto.
- Todos os Bus, Barcos e comboios necessários para a operação do programa.
- Impostos de saída em voos internacionais
- Seguro de viagem
- Visto de entrada no Japão
- Surpresas criadas pela organização

A VIAGEM NÃO INCLUI

Refeições nos aeroportos, refeições fora dos locais definidos pela organização; gratificações; despesas pessoais; excesso de bagagem cobrado pelas transportadoras; qualquer despesa fora de território do Japão, incluindo alimentação.

DORMIDAS

Alojamento em instalações previamente marcadas pela organização. Os padrões neste país são diferentes dos europeus e o conforto é preparado pela organização de forma a ter o que achamos indispensável para a viagem. 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.

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. Algumas refeições poderão ter de ser feitas em viagem. Nestes casos optamos por refeições rápidas e leves.

TRANSPORTE

BUS, COMBOIO, BARCO, AVIÃO



PROGRAMA

JAPÃO - "Sentir o Japão" 3 a 16 de Abril 2019



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 assinando um certificado de seguro.

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 expulso.

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.

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.

CURIOSIDADES

- As propostas serão isso mesmo, propostas. A escolha passa por cada viajante em fazer as actividades.
- 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
- Sentir o vale sagrado das montanhas de Himalaias
- 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.
- Participação na vida quotidiana das gentes e visitas a mercados.
- Caminhar na natureza de forma a sentires parte integrante dela

INVESTIMENTO E FORMAS DE PAGAMENTO

5 250,00€

Ver documento Termos e Condições da viagem

Nota* Por experiência própria, as viagens esgotam muito rápido, apanha o teu lugar.



PROGRAMA

JAPÃO - "Sentir o Japão" 3 a 16 de Abril 2019



INSCRIÇÕES

Email: info@zenfamily.pt

Luís Baião - 917 338 612 (Zen family) / Sara (By travel Mafra) - 910 687 611

DATA

Saída 3 de Abril 2019 e chegada a 16 de Abril 2019 (14 Dias)

VALOR POR PESSOA

5 250,00€ tudo incluído – Voos, alimentação completa e tudo o resto do programa!

(pode ser pago em Visa / cheque / dinheiro/ prestações) – (ver documento em anexo – Termos e Condições de viagem)



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 inicio 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 **aBiofamily** 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.

Saber mais em:

Site: zenfamily.pt

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

PROGRAMA

JAPÃO - "Sentir o Japão" 3 a 16 de Abril 2019



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 projecto 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 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**", 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 dispares 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/>



PROGRAMA

JAPÃO - "Sentir o Japão" 3 a 16 de Abril 2019



José Augusto – Astrólogo e decifrador dor astros



Um Astrólogo estuda os ciclos de vida, as voltas que ela dá através da projeção dos astros, da posição dos diferentes planetas e estrelas.

O José Augusto é um astrólogo de referência em Portugal, professor desta arte/ciência que é ler os céus e perceber como este influencia as nossas vidas. Dá consultas individuais de astrologia e aulas na sua Escola para quem quiser aprofundar o tema.

Já efectuou milhares de leituras de mapas astrais e a sua experiência com esta arte em viagem também já é vasta.

Através da leitura do mapa astral e dos trânsitos de cada um, ou do mapa da viagem ou do país que visitamos, o José Augusto e a Zenfamily associam-se para que as viagens sejam tranquilas, enriquecedoras e para que cada um compreenda os desafios lançados individualmente ou em grupo com esta aventura, ou aprenda uma outra perspectiva da vida que é a vista através dos astros.

O José Augusto já realizou dezenas de viagens com a zen family, como seu convidado e facilitador. É um trabalho desenvolvido em conjunto com muitos anos e uma amizade que fica cada vez com laços mais fortes.

Saber mais em:

FB: <https://web.facebook.com/astrologojoseaugusto>

<https://web.facebook.com/Astr%C3%B3logo-Jos%C3%A9-Augusto-363983523618663/>

