

MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “A Profundidade do Deserto”

12 a 19 Maio 2019



A Zen family convidou, uma vez mais, a Rute Caldeira para uma viagem em formato retiro a Marrocos, com 5 dias no deserto com um trabalho interior intenso. Viver uma viagem ao interior de nós aprendendo que o corpo é um grande veículo para tudo.

Sairemos de Lisboa, desta vez, de avião para aterrar na enigmática e movimentada cidade de Marraquexe. O nosso percurso atravessa as grandes montanhas do Atlas em direcção ao Deserto dos Sonhos e por lá permaneceremos, com vivências que jamais serão esquecidas. No regresso, a cidade do cinema, Ouarzazate será outro local de paragem.

Nesta viagem além da experiência do nosso viajante Luís Baião, que já conduziu mais de 100 viagens ao Deserto dos Sonhos e é progenitor do projecto Zen family, ainda contamos com os experientes terapeutas do corpo e da alma: Rute Caldeira, Tiago Farraia e Daniela Ricardo.

Meditação, yoga, palestras de como nutrir os nossos corpos, cultura, partilhas, silêncio, dança e muito mais farão parte de uma viagem às profundezas de nós mesmos. Vamos mergulhar das Dunas no deserto, o local onde a vibração amplifica, um local onde as experiências têm uma intensidade ainda maior. Um lugar tão único e especial, tão perto do céu e tão puro. Esta viagem tem um programa delineado ao pormenor para ir em busca da autenticidade do nosso ser. Muitas surpresas nos aguardam nesta viagem de desenvolvimento pessoal, nesta viagem com alma!

O tema desta viagem a Marrocos - Desertos dos sonhos é – "A profundidade do deserto!".

PROGRAMA



MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “A Profundidade do Deserto”

12 a 19 Maio 2019

Vem à descoberta do Deserto dos Sonhos e descobre a tua essência! É tempo de mudar! Abraçar cada momento, cada sorriso e partilhar a alegria de ser! É tempo de ser livre! Desfrutar de novos aromas, experiências, sabores e formas de vida! Desvendar mistérios, ruas com um frenesim sem fim, porque começamos por Marraquexe, outras gentes, novas cores, tocar as estrelas, deslindar novos sons, encontrar o sossego, meditar, abraçar o deserto imenso, perder-nos ao observar as dunas douradas e permitir a expansão de nós mesmos, a que o deserto nos convida! A primeira vez no deserto é como ver o mar a primeira vez! Ficamos sem palavras... inundados pela simplicidade da sua beleza. Ficamos inebriados e cresce em nós uma vontade de lá permanecer, uma vontade de lá voltar!

Nas viagens Zen family os grupos são muito heterogéneos no que respeita a idade, profissão, condições físicas, propósitos de vida, religiões, filosofias e tudo mais que quiserem incluir. Todos são respeitados, o importante é querer viajar desta forma. Este é um convite a viajar externa e internamente.

Entrega-te!

Este é um convite a viajar externa e internamente. É um convite para aprender, através da viagem, sobre como sorrir, respeitar, intuir e apreciar tudo e todos em contínua gratidão. Que esta seja o início de uma jornada feliz entre amigos conhecidos ou desconhecidos que nos acompanham.

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 VIAJAR!



MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “A Profundidade do Deserto”

12 a 19 Maio 2019

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 de Viagem

1º dia - Domingo / Lisboa – Marrocos (Marraquexe)

Saída de manhã de avião, pelas 8h30m, rumo a Marrocos, rumo à cidade de Marraquexe.

É obrigatório levar boa disposição, vontade de explorar e muito Amor!

Chegados ao destino deambularemos mergulhando na beleza e tradição desta cidade imperial marroquina, rodeada pelas montanhas do Atlas. Aqui, no seio deste local mágico, iniciaremos as nossas actividades pelas ruas repletas de

energia! A noite convida a um jantar na cosmopolita praça Jema-el-Fna, onde o aroma, a cor e o espaço nos envolvem em perfeita harmonia.



MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “A Profundidade do Deserto”

12 a 19 Maio 2019

Sentir-nos-emos cada vez mais marroquinos! Mas agora é hora de deitar, já de coração cheio e a vibrar por tantas emoções vividas, logo no primeiro dia.

2º dia - Segunda-feira / Marraquexe - Ouarzazate

Acordamos bem cedo para um belo pequeno-almoço e seguirmos viagem para Ourzazate – a cidade do cinema. As montanhas do Grande Atlas, que fazem parte da travessia, fazem o nosso coração encher-se de emoção, envoltos numa paisagem pura e imponente onde a neve pode ser uma das nossas companhias! Seremos contagiados pela energia fascinante das paisagens deste dia. Iremos aqui explorar a nossa capacidade de contemplar, iremos explorar os nossos cinco sentidos.

Ouazazate, a cidade do cinema, adorada por muitos pela sua beleza inesgotável é o nosso destino e a cidade onde vamos pernoitar! Aqui vamos gravar mais um episódio do nosso “filme”, sempre com muito Amor!

3º dia - Terça-feira / Ouarzazate - Merzouga.

Acordamos bem cedo para seguirmos viagem para o deserto. Iremos aqui explorar a nossa capacidade de contemplar, iremos explorar os nossos cinco sentidos. Quando estamos em silêncio temos tempo para ver tudo e saborear tudo com uma atenção que nos pode encher de entusiasmo. Todo o cenário paisagístico é fazer cortar a respiração e conduz-nos lenta e serenamente ao fantástico deserto de Merzouga.

4º dia – Quarta-feira / Merzouga

O Sahara emerge imponente, profundo e recebe-nos com toda a sua calma. No seio deste silêncio deambularemos sob o céu imenso, certos de que esta autenticidade é merecida e proporciona uma imensa felicidade!

Acordar cedinho e abraçar esta imensidão que se chama deserto é o desafio! É aqui que somos recebidos e envolve, num encontro único e admirável! Soltando a tua criança interior e mergulha neste cenário de “Conto de Fadas”. Aqui neste cenário perfeito, faremos muitas actividades para despertar do teu lindo ser. Sentir a força que nos liga à natureza e a sua força, o seu poder e o quanto podemos ganhar com essa energia poderosa da mãe terra.

- 07h às 07h30 - Aula de pranayama: aprender a respirar e ganhar auto-dominio - com o Tiago
- 07h30 às 09h00 - Yoga: consciência a partir do corpo - com o Tiago
- 09h00 às 10:00h - Pequeno-almoço



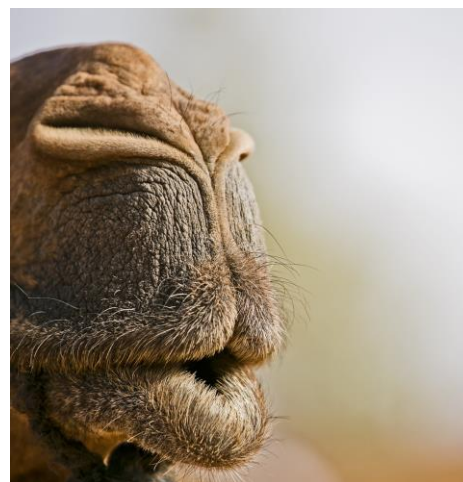
MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “A Profundidade do Deserto”

12 a 19 Maio 2019

- 10h15- 12h30 Meditação: Um medicamento para a Alma e para a mente. Mergulhar em exercícios que nos ajudam a ganhar foco e concentração; Aprender a libertar emoções negativas e a expandir as emoções positivas - com a Rute
- 12h30 às 14h00- Uma Visão Holística - Aprender que se nutre o corpo de várias formas e que somos também o que comemos - com a Daniela. A intenção é que aprendam que para se encontrar saúde física, mental e emocional é preciso alinhar tudo nas nossas vidas - forma de pensar, forma de agir, forma de nos alimentarmos.
- Pausa para o almoço e descanso
- 16h00 às 17h00 - Meditação Activa: aprender que o corpo é um grande veículo para tudo, inclusive para a entrada na meditação. Por vezes é preciso existir uma catarse para depois termos a capacidade de entrar no verdadeiro silêncio - com a Rute
- 15 Minutos de Pausa
- 17h15 as 18h30 - Exercício de Yoga mas ao nível da consciência. Abordar o que são os Yamas e os Nyamas- regras e condutas sociais. Entrando em perguntas como: O que é a violência? O que é a verdade? O que é roubar? Isto porque a violência não existe só quando agredidos alguém; a verdade não se perde só quando mentimos a alguém e o roubar não acontece só quando assaltamos a casa de alguém. - com a Rute & oTiago
- 18h30 às 19h00 - Pausa para relaxar
- 19h00 - Jantar (como vamos acordar sempre muito cedo seria importante o jantar ser feito muito cedo também)
- 20h00 às 20h30- Mantra Meditation à volta da piscina antes do recolhimento.

5º dia - Quinta-feira / Merzouga

- 05h00 Acordar e desfrutar de uma subida a uma das grandes Dunas de Erg-Chebi. Revitalizaremos corpo e mente sob uma paisagem inigualável!
- 06h30 - observar nascer do sol em silêncio. Aprender a mergulhar no silêncio e a ver o que ele nos traz.
- 08h00 às 09h30 - Pequeno-almoço
- 10h00 às 11h30 - Meditação Dinâmica para libertação de raiva, tristeza, frustração, desânimo, revolta. - com a Rute & o Tiago
- 11h30 às 12h00 - Silêncio. A meditação anterior é uma libertação gigante e é muito importante que a pessoa mergulhe no que o deserto tão naturalmente nos oferece - silêncio e verdade. - com a Rute & o Tiago



MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “A Profundidade do Deserto”

12 a 19 Maio 2019

- 12h00- almoço
- 16h30 - saída para o deserto
- Em silêncio iremos atravessar o deserto dos sonhos com os nossos dromedários. Percorrer este espaço que parece não ter fim, desperta o que de mais puro existe em cada um de nós...a alegria, a amizade, o amor, a partilha deste lugar tão especial com o seu povo que nos presenteia com a sua alegria, música e boa disposição! Subiremos ao topo de uma duna...e sentir-nos-emos no topo do Universo! Aqui, o nosso hotel têm milhões de estrelas. É inesquecível e indescritível!

6º dia - Sexta-feira / Merzouga

- Acordar e ver o nascer do sol, ainda deitados na duna, seguido da travessia do deserto para regressar ao Riad.
- 08h30 - Pequeno-almoço já no riad
- 10h00 às 11h00 - Exercício: Despertar o herói que vive dentro de mim. Do inconsciente para o consciente vamos trazendo acima os vários recursos que fazem parte da alma humana e que tantas vezes nos esquecemos ter à nossa disposição - coragem, determinação, confiança, fé - será uma verdadeira revolução para a nossa mente e para o nosso espírito. - com a Rute
- 11h às 13h00 - A Influência da Alimentação nas Emoções. Alimentos que ajudam a equilibrar diferentes órgãos e estados emocionais. - com a Daniela
- 13h00 as 16h30 - almoço e Pausa
- 16h30 às 17h30 - Meditação com a Rute
- 17h30 às 19h00 - Aula de Yoga para energizar. Aprender que é quando nos sentimos cansados que mais precisamos do Yoga e que o mesmo energiza rapidamente a Alma o corpo e a mente.- com o Tiago
- No final da tarde, com o sol a pôr-se, faremos uma festa de despedida, comemorando a alegria de estarmos juntos, felizes e em partilha. Festa de Celebração da vida.

7º dia – Sábado / Merzouga - Fez

Pela manhã sairemos rumo a Fez, outra cidade imperial que é considerada um labirinto, pois possui caminhos estreitos e mais de 9400 ruas. Antes de explorarmos Fez e os seus encantos, visitaremos a famosa Floresta dos Cedros. Aqui imbuídos desta energia maravilhosa de uma floresta centenária, com uma extensão de mais de 100km faremos uma “viagem” ou apenas uma introspeção. Será uma “viagem” guiada com mestria pelo Luís Baião, que já nos presenteou com inúmeras surpresas que potenciaram o trabalho interior e o ajudaram a consolidar.

PROGRAMA



MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “A Profundidade do Deserto”

12 a 19 Maio 2019

8º dia – Domingo / Fez – Lisboa (Portugal)

Durante a manhã faremos uma visita a Fez, à sua medina imperial com tantos séculos de história, de forma a entender um pouco melhor a cultura marroquina e a diferença entre os diferentes povos e tribos que aqui habitam.

O almoço será num restaurante típico, com um banquete digno de um rei.

No final da tarde regressamos a casa! Portugal parecer-te-á ainda mais belo! É sempre bom regressar, com a energia renovada e com a vontade de descobrir mais cantinhos especiais para partilhar!

Sentir-nos-emos mais vivos e livres!

Sukran Zazilan (Muito Obrigado)

Curiosidades:

- ♥ Leitura e reflexão do pensamento do dia do Mestre Omraam Mikhaël Aïvanhov.
- ♥ Nascer do SOL na imensidão do deserto e nas alturas do cume das dunas.
- ♥ Mergulho no deserto profundo com acompanhamento dos nossos amigos tuaregues e transportados por camelos
- ♥ Participação na vida quotidiana (comidas, habitação, trabalho) das gentes do deserto.
- ♥ As propostas serão isso mesmo, propostas. A escolha passa por cada viajante em fazer as atividades.
- ♥ Durante toda a viagem seremos convidados a contactar o nosso Ser de Energia, a nossa essência, assim como os Devas e os elementais da Natureza.
- ♥ Serão feitos muitos briefings, até não aguentarem mais.
- ♥ Tertúlias e palestra conforme as vontades.
- ♥ Deixaremos espaço para o fluir da intuição.



PROGRAMA

MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “A Profundidade do Deserto”

12 a 19 Maio 2019

A viagem inclui:

- ♥ 1 líder e guia viajante experiente (Luís Baião – Guia de viagens há mais de 20 anos)
- ♥ 1 guia de meditação e exploração interior (Rute Caldeira – Facilitador e terapeuta reiki, PNL, meditação, entre outras)
- ♥ 1 professor de Yoga (Tiago Farraia)
- ♥ 1 Professora, Consultora e Chef de Alimentação Consciente e Natural (Daniela Ricardo)
- ♥ Transporte em avião, autocarro e dromedários.
- ♥ Alimentação completa no território Marroquino – pequeno-almoço, almoço e jantar (bebidas alcoólicas não incluídas)
- ♥ Alojamento em quarto duplo ou triplo
- ♥ 4 Noites no Deserto, 1 delas tendo os dromedários como meio de transporte
- ♥ Actividades do programa e um manual de viajante personalizado pela Zen family
- ♥ 6 Noites de alojamento em quartos duplos ou triplos escolhidos pela organização
- ♥ Todos os transferes para hotéis, aeroportos e bus para operações do programa.
- ♥ Impostos de saída e entradas
- ♥ Seguro de viagem
- ♥ Visto de entrada em MARROCOS
- ♥ Surpresas criadas pela organização
- ♥ Palestras e partilhas ao longo da viagem
- ♥ Todas as actividades descritas no programa.
- Encontro com os viajantes antes da viagem, para criar relação do grupo antes da viagem e esclarecimento de todas as dúvidas.

A viagem não inclui:

Refeições fora dos locais definidos pela organização; gratificações; despesas pessoais; excesso de bagagem cobrado pelas transportadoras; qualquer despesa fora de território de Marrocos, 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.

PROGRAMA



MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “A Profundidade do Deserto”

12 a 19 Maio 2019

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

Avião, Bus, Dromedários

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.

Valor da viagem:

♥ 1.450,00 € (Tudo incluído inclusive os voos)

Condições gerais (ler condições completas no doc. TERMOS E CONDICOES GERAIS)

- 1- Data da viagem: 12 a 19 de Maio de 2019.
- 2- O número de mínimo de participantes é de 12 e máximo de 23. Não sendo possível reunir um mínimo de participantes, a organização reserva o direito de cancelar a viagem.
- 3- A inscrição só terá validade depois de preenchida e assinada e acompanhada de 450 € de inscrição. A viagem tem que estar paga na totalidade até á data assinalada na carta de inscrição.



PROGRAMA



MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “A Profundidade do Deserto”

12 a 19 Maio 2019

- 4- Todos os participantes ficam abrangidos por um seguro feito pela organização que garante: Repatriamento, morte e invalidez permanente, despesas de tratamento, despesa médica.
- 5- O preço da viagem inclui todos os transportes para realização da mesma.
- 6- Inclui as refeições indicadas no programa (pequeno almoço, almoço e jantar com bebidas incluídas). As bebidas alcoólicas não estão incluídas.
- 7- Os alojamentos são em riads, albergues e hotéis escolhidos pela organização com as condições necessárias. Não esquecer que estamos em Marrocos num País em que a cultura é diferente seja a nível da higiene seja na alimentação.
- 8- O preço não inclui quaisquer gorjetas ou gratificações.
- 9- Deve possuir o passaporte com a validade mínima de seis meses e bilhete de identidade actual.
- 10- Sempre que existam razões justificadas a organização poderá alterar a ordem do percurso, horas ou locais a visitar sem que para isso vá alterar o preço final.
- 11- Em caso de desistência existem penalizações cobradas pelos nossos fornecedores, pelo que deve contactar a zen family para saber quais são.
- 12- Todos os viajantes são responsáveis pelo seu corpo e pela sua mente assim como pelos seus actos onde devem respeitar a energia de grupo e os hábitos do País.
- 13- Os facilitadores são um acrescento que o organizador 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.
- 14- A Zen family reserva-se no direito de convidar o viajante a sair seja antes da viagem ou mesmo durante a viagem caso sinta que não integra o espírito da viagem.
- 15- O preço total da viagem será de 1.450 €.



PROGRAMA

MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “A Profundidade do Deserto”

12 a 19 Maio 2019

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 onde as terapias alternativas, decoração do mundo, vestuário, eventos e viagens eram as estrelas. Em conjunto com a sua mulher, Daniela Ricardo, chef, professora e consultora de Alimentação Consciente e Natural, nasceu o projecto aBiofamily 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 Ecoturismo 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.

Site: zenfamily.org

FB: <https://www.facebook.com/luisbaiozenfamily>

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

PROGRAMA



MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “A Profundidade do Deserto”

12 a 19 Maio 2019

Daniela Ricardo – Professora e Consultora de Alimentação Consciente e Natural



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.

É apaixonada pela cozinha, adora cozinhar e ensinar quem com ela quer aprender a alquimia do alimento como cura, ou apenas como prazer sensorial. Desde que se formou na Macrobiótica participou em vários projectos relacionados com alimentação consciente e natural, dentro e fora de Portugal.

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](#)” e “[Cozinhar com Amor](#)”

Projecto pessoal → Site: [aBiofamily](#)

FB: [aBiofamily / Daniela Ricardo](#)



PROGRAMA



MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “A Profundidade do Deserto”

12 a 19 Maio 2019

Rute Caldeira – Guia e coach Espiritual/ meditação



Sou a Rute, tenho 32 anos e sinto que tenho vinte, o meu espírito não envelhece, pelo contrário ele vai rejuvenescendo ao ponto de por vezes me sentir uma criança que não tem medo de brincar, de se emocionar, de amar. Sou completamente apaixonada pela vida! Vivos os meus sonhos ao máximo e a minha maior preocupação é não deixar nada por viver. Costumo dizer ao medo que o que me assusta é deixar que ele me vença por isso ele nunca leva a melhor.

Aos 20 anos quando a saúde me faltou percebi que “vestia a energia do lado do avesso”, percebi que a vida é demasiado preciosa e de repente fez-se luz. Mudei

a minha alimentação, mudei estilo de vida, larguei o stress e substitui-o pela paz, larguei o medo e substitui pela coragem, larguei os “ses” e passei a arriscar. Resultado – sou feliz e sou livre. Essa descoberta levou-me para um mundo mágico onde tive acesso à verdadeira sabedoria da alma, uma sabedoria infinita que me faz sentir o mesmo que Sócrates “só sei que nada sei”. Por essa razão não me canso de aprender, dou por mim em constantes formações que me ajudam a crescer e em simultâneo a acompanhar com total dedicação, empenho e amor quem precisa de encontrar o caminho, quem precisa de se sentir livre, feliz. Mergulhei no mundo da magia das mãos através do Reiki, aprofundei o conhecimento do espírito através da aprendizagem da leitura da aura, quis acompanhar a força da energia através da Cura Reconectiva® e da Reconexão®, não resisti ao maravilhoso e transformador poder do Yoga e por isso formei-me como instrutora, e como para mim o conhecimento nunca ocupa lugar decidi guiar” na direcção do caminho das Índias onde aprendi exercícios de Tântra (segundo a sabedoria Tibetana e sabedoria Hindu), integrei uma formação intensa no Parmath Niketan que explora técnicas que ajudam o ser humano a encontrar paz no meio do caos. Depois deste profundo mergulho espiritual desenvolvi o Programa Uma Dieta Espiritual que ajuda a pessoa a tomar consciência dos meus pensamentos, que se reflectem nas suas acções e que posteriormente se reflectem nos seus resultados. Sou feliz e essa felicidade é uma gigante motivação para espalhar o amor pelo mundo.

Projecto Pessoal » [Uma Dieta Espiritual](#)



PROGRAMA



MARROCOS – Deserto dos Sonhos - “A Profundidade do Deserto”

12 a 19 Maio 2019

Tiago Farraia – Yoga e Permacultura



O Tiago Farraia fundou o Yoga na Terra desenhou aulas específicas de yoga para o Deserto dos Sonhos nesta viagem vai mostrar toda a sua mestria, de forma a que exista um trabalho de consciência, libertação e cura a partir do corpo e da respiração.

A sua paixão é o Yoga e a Permacultura coloca na prática princípios e éticas das duas áreas que regem a sua vida e vai partilhar a sua visão holística.

Projecto Pessoal » [Yoga na Terra](#)



By Travel Mafra – Viagens e Turismo

RNAV: 4747

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