



# Yoga, meditación, y... viajando en Senegal

Del 1 al 12 de agosto (12 días / 11 noches)

**¡Desconéctate y reconéctate en África!**

Viaje con profesora de yoga y wellness coach, gran amante de Senegal y de sus gentes. Durante el viaje trabajaremos con ella diferentes técnicas como el yoga, la meditación, la conciencia de nuestros chakras y un trabajo con mandalas para enraizarnos y encontrarnos como nunca. La ruta combinará estas actividades con visitas a lugares muy especiales como la mítica Isla de Goree, el Desierto de Lompoul, la ciudad histórica de Saint Louis, y la zona rural de Samba Diallo, con sus etnias y mercados multicolor, para acabar en la costa Atlántica y despedirnos tranquilamente de África....





## Itinerario:

### **Día 1 (1 de agosto). BARCELONA o MADRID – DAKAR**

Vuelo de Barcelona o Madrid a Dakar, llegada de madrugada al aeropuerto, donde tus guías te vienen a buscar y acompañar al hotel y junt@s tomaremos un té senegalés antes de dormir en hotel Brazzerade.

### **Día 2 DAKAR – ISLA DE GOREE – DAKAR**

Salir a la playa delante del hotel y hacer unos saludos al sol y una meditación para dejar atrás todo el cansancio del viaje y de tu vida diaria.

Desayunar en el hotel e ir tod@s a la isla de Goré para escuchar la historia de los esclavos... siendo conscientes que nosotr@s también somos esclavos modernos, pero podemos vivir nuestra vida mejor, dentro de la esclavitud, siendo felices... un ejemplo es poder trabajar nuestra creatividad, mirando y conectando con los artistas... compramos nuestras primeras telas, para posteriormente, hacia el final de nuestro viaje, hacer mandalas con ellas...

Por la tarde visitamos el monumento de los esclavos, visitamos un mercado auténtico senegalés disfrutando de la gran urbe y al volver al hotel cruzamos al otro lado del agua en barquitos pequeños, en piraguas, hacia la isla de enfrente del hotel, N'gor, para hacer un taller de expresión y conexión con nuestros chakras y pintar el primer mandala, relacionado con nuestros roots, nuestra base y nuestro primer chakra. Dormimos en en el Hotel Brazzerade o similar. AD

### **Día 3 DAKAR – LAGO ROSA (1h)**

Desayuno. Empezamos el día con unos estiramientos dentro del minibús que nos lleva hoy primero al lago Rosa, para hacer nuestro día más salado, visitar el lago y hablar con los lugareños quienes nos explicarán el proceso de sacar sal del lago. Después seguimos con más estiramientos dentro de la piscina del hotel Chez Salim para fluir con y como el agua, comemos, pintamos nuestro segundo mandala y podemos caminar por las dunas del desierto, buscando nuestros límites para ser premiad@s al final con un paseo por la orilla del mar y/o un baño refrescante y relajante y una meditación delante del océano. MP (cena Chez Salim)

#### **Día 4 LAGO ROSA – DESIERTO DE LOMPOUL (3h)**

desayunamos en el hotel y seguimos nuestra ruta hacia el desierto de Lompoul, pararemos en camino para conocer la ciudad de Thies, comeremos allí y llegamos a pie del desierto de dunas, donde una especie de “camión 4x4” nos viene a buscar para llevarnos al campamento de Lodge TPA. Allí nos alojaremos en tiendas de nómadas y haremos opcional un paseo en camello y después contemplaremos la puesta del sol, meditando y conectando con el desierto, el espacio, la libertad y el silencio. Al volver al campamento cenaremos y bailaremos alrededor del fuego y aprenderemos a tocar los tambores senegaleses, conectando con la tierra y nuestra base, nuestras raíces. Acabaremos la noche meditando con el fuego y las estrellas. MP (cena lodge TPA Lompoul)

#### **Día 5 DESIERTO DE LOMPOUL – SAINT LOUIS (2h)**

Nos despertaremos en el desierto y pintaremos nuestro tercer mandala para brillar todo el día como el sol. Desayunamos y visitamos el poblado de Lompoul sur Mer, viendo la vida de los pescadores y visitando los barrios donde los niños y niñas nos esperan con su alegría, dándonos una lección de vida, de saber valorar lo que son, sin tener que tener... jugaremos con ell@s para conectar con nuestr@s nin@s interiores, riéndonos con ganas, dejando salir nuestro sol interior.

Seguimos en camino a Saint Louis, antigua capital colonial del Sudán Francés. Pararemos en ruta para ir introduciéndonos en el Senegal rural. Por la tarde llegaremos al Hotel la Residence o similar, con su estilo colonial y tras dejar nuestro equipaje nos introduciremos en el corazón del barrio viejo de esta urbe histórica, fundada por pescadores serer y mercaderes marseleses que la bautizaron como Saint Louis en honor al monarca francés en el S-VXII y con un poco de suerte podremos participar en una fiesta local bailando al son de los tambores. AD

#### **Día 6 SAINT LOUIS**

Desayuno en el hotel y día para recorrer a pie los barrios populares del núcleo colonial y el barrio pescador de Guet N'Dar, colorista, abarrotado, extremo y bello... África y el mar se encuentran y relacionan en este viejo barrio... con el guía charlaremos con la gente que vive en las casas viejas, en la calle, que va al mercado, que piensa en emigrar a Europa y que tiene sueños como nosotros. Día tranquilo pero intenso en una de las ciudades con más personalidad de África Negra. Sintiendo el amor hacia la gente de Senegal, hacia nosotros mismos, conectamos con nuestro corazón, hacemos unos ejercicios de respiración y colorearemos el cuarto mandala. Felices nos dormiremos en el hotel, descansando para prepararnos para un largo día de viaje mañana. AD

#### **Día 7 SAINT LOUIS – TOUBA (4h)**

Desayuno y despedida de esta ciudad mágica y de la costa atlántica.. Nos hacemos un suave masaje en los hombros y el cuello, para empezar relajados el viaje en nuestro minibús. Cantaremos en camino.

Penetraremos en el desierto de Ferlo, última frontera de Senegal y llegaremos hasta el corazón religioso del país. Hacemos paradas en poblados de etnias peul y wolof.

Llegamos a Touba, la ciudad santa del islam africano, lugar místico y comercial debido a la gran cantidad de peregrinos que llegan a diario donde nosotros también intentaremos visitar su mezquita. Noche en un sencillo pero limpio hotel cercano a Touba. AD

#### **Día 8 TOUBA – DIOURBEL – SAMBA DIALLO (3h)**

Después del desayuno nos desplazaremos hasta el pequeño pueblo de Samba Diallo, poblado por gente de raza Maliense y apegados a su forma de vida tradicional. Será una oportunidad única para convivir con el África más espiritual. El pueblo está rodeado de fértiles campos y bosques sagrados con baobabs milenarios . Contacto directo con la población local, que están súper agradecid@s con el turismo responsable que les traemos y nos enseñan orgullos@s su cultura. Los aldeanos nos recibirán con una cena tradicional y juntos cantaremos antes de cenar y pintaremos nuestro quinto mandala, relacionado con la comunicación.-MP (cena aldeanos)

#### **Día 9 SAMBA DIALLO**

Desayuno y excursión a pie por caminos de arena hasta el baobab sagrado. Haremos una meditación debajo de sus ramas y abrazaremos tod@s juntos éste árbol potente. Debajo del baobab conectamos con nuestra intuición y pintamos el sexto mandala. El resto del día para convivir con el pueblo bambara (etnia local) y hacer actividades de sanación con las curanderas locales y compartir tod@s junt@s en círculo un masaje con la técnica metamórfica en los pies, manos y cabeza, para ir a dormir como nuev@s en las casas locales que nos ofrecerán .PC

#### **Día 10 SAMBA DIALLO – COSTA DE JOAL (40 min)**

Tras despedirnos de nuestros anfitriones seguiremos hacia la costa atlántica de Joal. Visita a la isla de las conchas por la que se accede por una pasarela de madera, recorrido por el cementerio cristiano-musulmán, donde pintaremos nuestro séptimo y último mandala, conectando con nuestro yo divino y tras la visita nos dirigiremos a conocer algunos pueblos de alrededor como Ngazobil situado al lado de un parque arbolado de 3000 hectáreas habitado por monos verdes, aves y gacelas y con una hermosa y agradable playa donde olvidarse del mundo y bañarse a placer. Mbodiene es un pequeño pueblo que cuenta con una maravillosa playa rodeada de una laguna donde abundan las aves. Nianing pequeño pueblo de pescadores de la etnia serer. Antiguamente fue famoso por ser un importante puerto de cacahuete y algodón. Alojamiento en: Hotel Lodge Joal o similar. AD

### **Día 11 JOAL FADIOUTH – MBOUR - DAKAR (2h)**

Después del desayuno haremos nuestro taller de mandalas con las telas africanas, que nos han ido acompañando durante todo el viaje. Con trozos de tela haremos un resumen de nuestras experiencias desconectándonos y reconectándonos, plasmándolo en nuestra pequeña obra de arte redonda, nuestra expresión del viaje con y para nosotr@s mism@s y será nuestro souvenir más especial de este viaje.. Comeremos en ruta, posiblemente en una playita de Saly con los lugareños donde intentaremos visitar un chamán local, un vidente, para irnos con un souvenir y una experiencia más a casa. Continuaremos hasta Dakar donde aprovecharemos para realizar las últimas compras. Cena de despedida y transfer al aeropuerto tras ducha y descanso en un hotel. El guía nos acompañará hasta el aeropuerto (hay que estar 3h antes). Vuelo de madrugada a España. MP (cena)

### **Día 12 (12 agosto) DAKAR– BARCELONA o MADRID**

Llegada a la ciudad de origen y fin de nuestros servicios.

---

**Precio por persona:** 1700 €

**Suplemento individual** 180 €

---

#### **Los precios incluyen:**

- Vuelos internacionales con tasas aéreas.
- Precios en base a habitación DBL compartida.
- Hoteles y campamentos con desayuno.
- Guía de habla hispana durante todo el viaje.
- Las comidas detalladas según itinerario.
- Transporte terrestre en un vehículo privado (minibús).
- Visitas a isla de Joal (conchas) y la isla de Gorée (esclavos)
- Gasolina y peajes.
- Las excursiones mencionadas.
- Seguro de viaje y anulación.

---

#### **Los precios no incluyen:**

- Comidas no mencionadas en el itinerario.
- Bebidas en las comidas.
- Visado (el pre-visado se hace online: [www.snedai.sn](http://www.snedai.sn) y te lo estampan al llegar al aeropuerto)

---

#### **Para viajar**

La categoría hotelera está basada en la clasificación turística local.

**Para viajar a este destino se necesita el pasaporte con una validez de más de 6 meses desde la fecha de regreso del país y tramitación de visado.** Necesitamos conocer la nacionalidad del pasajero, para las exigencias de entrada al país.

**No es obligatoria ninguna vacuna para entrar en el país** pero recomendamos tomar las pastillas contra el paludismo (malaria). Para más información sobre otras vacunas y recomendaciones sanitarias para el viaje aconsejamos contactar con el centro de medicina tropical correspondiente en cada población.

El precio incluye un seguro de asistencia y cancelación. (Máximo 1.500 euros por persona). En caso de querer ampliación puede consultar los suplementos correspondientes

Gastos de Cancelación: El cliente puede cancelar su viaje en cualquier momento. Teniendo en cuenta que esta cancelación de los servicios ocasiona una serie de gastos (gestión, anulación y penalización). Estos gastos tendrán diferente importes teniendo en cuenta la fecha en la que se realiza la cancelación

<http://juniper.es/seguros/Certificado.asp?codiCertificat=750771&loc=689074535812&imprimir=si&factura=no&just=si>

## Cómo Reservar

### 1-Ponte en contacto con nosotros

Para información técnica y reservas:

VIATGES TEMPS D'OCI  
C/Enric Granados, 72  
08008 Barcelona.  
Tel: 93 323 34 23  
[joan.riera@tempsdoci.com](mailto:joan.riera@tempsdoci.com)

### 2-Formaliza tu reserva

Para ello necesitamos:

- Nombres COMPLETOS de todos los pasajeros TAL Y COMO figuran en el Pasaporte
- Número de DNI
- Dirección completa con código postal, y números de teléfono de contacto.
- Fecha de nacimiento de los menores de 12 años

### 3-Realiza el depósito de 800 € en concepto de paga y señal.

El pago puede realizarse por transferencia Bancaria indicando nombres de pasajeros y destino.  
Nuestra cuenta de La Caixa:

LA CAIXA- TEMPS D'OCI: **2100 3372 23 2200158358**  
o en persona en nuestra oficina con tarjeta de crédito efectivo o talón.

---