VIAJE VIVE SENEGAL

SALIDAS EN GRUPO 6 Marzo del 2017

www.equilibrinterior.com
info@equilibrinterior.com

1. Quién soy
2. El para qué de este viaje
3. Lo que incluye y lo que no incluye
4. Itinerario de viaje
5. Recomendaciones
6. Precio del viaje

info@equilibrinterior.com - www.equilibrinterior.com
Mov. 696418221

1. Quién soy

Cris Santa-Olalla Adell

Licenciada en Ciencias de la información. Publicidad
Terapeuta en terapia Gestalt individual y grupal por la escuela Espai Lúdic reconocida por la Universitat de Girona y por la AETG (Asociación Española de Terapia Gestalt).
Máster en Gestión y Dirección de Entidades No Lucrativas
Máster en Coaching Estructural e Inteligencia Emocional con Miguel Cortés
Formada en la Hellinger Sciencia con Bert y Sophie Hellinger
Formación en Constelaciones Familiares y Sistémicas Clásicas, del Alma, del Espíritu y Multidemensionales
Formación en Nuevas Constelaciones Mediales.
Formada en Psicoterapia Integrativa en el programa SAT con Claudio Naranjo, cursos Proto y I
Facilitadora PSYCH-K Avanzado, con Peter González
Facilitadora Constelaciones Familiares, individuales y grupales
Formada en Diagnósticos y Estrategias Terapéuticas de Intervención, Nivel 1, a cargo de Carmen Vázquez
Formación Una sonrisa a tu sexualidad, Tantra para mujeres
Actualmente cursando el grado de Psicología

Viví durante un año con pequeñas interrupciones en Senegal recorriendo el país de Norte a Sur y de Sur a Norte, conviviendo con las familias senegalesas y viviendo el país en todas sus formas, desde los lugares más recónditos hasta los lugares más turísticos. De ahí surgió mi amor por Senegal y de esta manera lo quiero compartir con vosotros/as.

2. El para qué de este viaje

- Para vivir Senegal desde sus raíces, para viajar tomando conciencia del aquí y ahora y vivir el país plenamente, dejando atrás todo lo que llevamos a cuestas en nuestro día a día, aprender a desconectar para conectar con el momento presente.

- Darnos cuenta de cómo gestionamos los inconvenientes que surgen en nuestras vidas y cómo reaccionamos ante ellos.

info@equilibrinterior.com - www.equilibrinterior.com
Mov. 696418221

3. Lo que incluye y no incluye

Incluye:

Vuelos
Todos los alojamientos en habitación doble
Desayunos
Piragua en el Delta
Vehículo
Chofer
Guía nativo de habla española que nos acompañará durante todo el viaje.
Organización y Coordinación de todo el viaje.
Entrada a Bandia
Ferry isla Goreé
Entrada Casa de los Esclavos
4x4 lago Rosa
4x4 desierto de Lompoul
Paseo en calesa en St. Louis

No Incluye:

Ninguna de las bebidas
Propinas para el/los guía/
Seguros

info@equilibrinterior.com - www.equilibrinterior.com
Mov. 696418221

4. Itinerario del viaje

Día 1 – BARCELONA – DAKAR – SALY

Salida de Barcelona a las 19.05 H. Vía Lisboa.
Llegada a Dakar a las 00.55 h. Recogida en el aeropuerto por el guía que nos acompañará durante todo el viaje y traslado al hotel de Mbour. "Relais du Sahel".

Día 2 – SALY – DELTA DEL SINE SALOUM

Paseo en piragua por el Delta del Sine Saloum

Comida al borde del Delta

Alojamiento en el Relais du Sahel

Día 3 - SALY – JOAL FADIOUTH - MBOUR

Visita de la isla de las conchas. Joal Fadiouth es un pequeño pueblo de pescadores situado en el extremo más alejado de Petite-Côte, un tramo de la costa senegalesa. Joal está situado en la parte continental y Fadiouth es una isla frente a la costa. Un estrecho puente de madera de 400 metros conecta las dos áreas. Las calles están llenas, las paredes de las casas cubiertas, todo lleva conchas de almejas desechadas por todos lados. Se rompen cuando las pisas, haciendo un ruido muy particular. La isla conserva un toque especial, tranquilo, se juega en la calle, los viejos están a la sombra debajo de los árboles contándose las historias del pueblo.

Visita a su cementerio compartido por católicos y musulmanes.

Comida en Joal.

Alojamiento en el Relais du Sahel.

Día 4 – SALY – RESERVA DE BANDIA – SALY

Comida en la reserva de Bandia
Visita del parque. Si te quieres sentir como el Principito no tienes más que visitar la Reserva Natural de Bandia en Senegal. Y es que este lugar del planeta está plagado de enormes baobabs que transportan al viajero a un lugar con un encanto especial.
Creada en 1990, la Reserva Natural de Bandia fue la primera reserva privada de Senegal y se encuentra ubicada a 65 kilómetros de Dakar en la localidad de Mbour. En ella habitan, además de baobabs, leones, hipopótamos, monos, varanos, avestruces, jabalíes facoceros, jirafas, cebras, hienas, búfalos, ónix, gacelas, cocodrilos, rinoceronte… Todo un conjunto faunístico difícil de olvidar si se realiza un safari fotográfico en jeep por el territorio.
Alojamiento en Relais du Sahel

Día 5 - SALY – LAGO ROSA – LOMPOUL

Visita del lago Rosa y paseo en 4x4 por las dunas. Uno de los fenómenos naturales más curiosos y extraños situado solo a media hora (32 kilómetros) al norte de la capital, Dakar. Situado entre varias pequeñas aldeas y en medio de un bosque de baobabs, el Lago Rosa (también conocido como Retba en wolof) es un lago muy grande y poco profundo, de aguas cálidas y con un alto nivel de salinidad caliente, grande pero poco profunda, con un alto nivel de sal que hace posible que caso todo flote en él.

Como su nombre lo indica, el agua es de color rosa tirando a rojo. Esto es posible gracias a los minerales, una combinación única de microorganismos y de la sal. Dependiendo de la hora del día y de la posición del sol su tonalidad va variando, pasando de rosa a rojo. La mejor hora para visitar el lago rosa (por su tonalidad) es el crepúsculo o en el amanecer, durante el cual la interacción de la luz solar con esos depósitos minerales de roca (conocido como el feldespato) producen un efecto rosa-brillante. Comida al borde del lago.

Desierto de Lompoul. Alojamiento en Haima Lompoul

info@equilibrinterior.com - www.equilibrinterior.com
Mov. 696418221

Día 6 – LOMPOUL – SANT LOUIS

Visita por la ciudad. Saint Louis fue fundada en 1659 y lleva el nombre del rey francés Luis XIV. Es la ciudad más antigua de la costa occidental africana y fue la capital de Senegal desde 1872 hasta 1957. Desempeñó un importante papel cultural y económico en el conjunto de África occidental. Es recomendable realizar un paseo por "la Ville" (nombre con el que la conocen los habitantes). Muchos de los edificios mantienen su carácter antiguo de influencia claramente colonial, con muchos edificios de colores con bonitos balcones. La isla fue nombrada por la UNESCO Patrimonio de la Humanidad en el año 2000. Asegúrese de parar en el Syndicat d'Initiative of Saint Louis (Sindicato de Iniciativa de Saint Louis), ubicado en el edificio de Gobierno, frente al puente, para recorrer el paseo urbano que han trazado.

Alojamiento en Hotel Siky o similar.

Día 7 – SANT LOUIS – DAKAR

Salida de Sant Louis a primera hora para llegar a Dakar por la tarde. Por el camino podremos seguir viendo cómo viven los senegaleses de esta zona. Los grandes pastos que depende de la época del año son grandes extensiones verdes o amarillas. Las manadas de vacas típicas del país con sus largos cuernos.
Alojamiento en hotel Ibis Dakar o similar.

Día 8 – DAKAR – GOREE - AEROPUERTO

Salida hacia la Capital Dakar para emprender el vuelo de regreso. En función de la hora se podrán realizar últimas compras o pasear por la ciudad.

Por la mañana, en Dakar, tomaremos el Ferry para visitar la Ile de Goree. Visita a la casa de los esclavos y del poblado de la isla. Comida, regreso a Dakar y visita de la ciudad, cena y traslado al alojamiento Auberge Madou o similar.

Día 9 - LLEGADA A DESTINO

Llegada a destino.

5. Recomendaciones:

- Moneda: una vez en el aeropuerto de Senegal, el guía nos cambiará los euros por moneda del país: 1€ = 656 CFA. 100 CFA = 0,15€
- Llevar ropa cómoda, trajes de baño, calzado cómodo.
- La corriente es de 220V. El tipo de enchufe que se utiliza es el mismo que en España.
- Llevar Relec para evitar picadas de mosquitos.
- Pantalón largo para cuando cae el sol que es cuando pican los mosquitos.
- Ir a Sanidad a que os pongan las vacunas necesarias: fiebre amarilla, paludismo, tétanos… ellos os aconsejarán cuales son necesarias.

6. Precio del Viaje*

PRECIO POR PERSONA: 1.800€ (en habitación individual)

* EL ORDEN DE LAS VISITAS Y EXCURSIONES SE PUEDEN MODIFICAR EN FUNCIÓN DE LOS IMPERATIVOS LOCALES (ESTADO DE LAS PISTAS, MERCADOS, POR EJEMPLO). SI ALGUNAS VISITAS Y/O EXCURSIONES NO PUDIERAN REALIZARSE, SE INTENTARÁN SUSTITUIR SIEMPRE QUE SEA POSIBLE. LAS DISTANCIAS ENTRE LAS CIUDADES Y LOS POBLADOS SON LARGAS Y A MENUDO LAS CARRETERAS O PISTAS ESTÁN EN MAL ESTADO (EPOCA DE LLUVIAS).

info@equilibrinterior.com - www.equilibrinterior.com
Mov. 696418221