

# RETIRO DE BIENESTAR

DESCONEXIÓN SOSTENIBLE EN SENEGAL



EXPERIENCIA QUE COMBINA PRÁCTICAS DE MINDFULNESS, YOGA Y AUTOCONOCIMIENTO MIENTRAS DESCUBRES LA MAGIA AFRICANA

Este viaje es para tí si buscas desconectar de verdad, auténtica tranquilidad y paz, dejando el estrés de lado Si quieres conectar con tu Bienestar en un lugar paradisíaco, éste es tu viaje.

El programa esta diseñado para que disfrutes de un viaje externo, conociendo todo lo que la parte norte del país y la Región de Delta del Saloum, en Senegal, nos pueden ofrecer, mientras realizas un viaje hacia tu interior y colaboras con el proyecto de la ONG, Campamentos Solidarios.

Una manera diferente de viajar mientras desconectas de tu día a día con prácticas de Mindfulness, yoga, alimentación consciente con la gastronomía de la zona y dinámicas de autoconocimiento y relajación.

DEL 3-10 DE  
ENERO 2026

ECOTURISMO  
EN ÁFRICA



# ¿Qué te espera?



Serán días donde un grupo de 10 personas compartiremos atardeceres y amaneceres mágicos mientras realizamos meditaciones, prácticas de yoga o simplemente disfrutamos del silencio. Una maravilla para los sentidos.

El campamento de Faoye está gestionado y atendido por personal local. Durante la estancia visitaremos el poblado y podrás ver de primera mano sus costumbres y forma de vida.



Los hoteles cuentan con todo lo que necesitas para tu aseo.

En esta ocasión estaremos en dos hoteles, por temas logísticos, hasta llegar al Campamento de Faoyé. En el campamento, todas las cabañas, cuentan con mosquiteras y baño propio.

# Programa

En todos los viajes trato de seguir el programa pero en todo caso siempre queda supeditado a situaciones que no dependen de la organización del viaje. Hay circunstancias que pueden depender de las condiciones meteorológicas y situaciones extraordinarias ajenas a mí :

DIA 1: Presentación en el aeropuerto de Madrid Barajas a las 13h el día 3 de enero, en el punto de encuentro que se indique los días previos, para conocernos y realizar el check in como grupo y comenzar nuestra experiencia de Bienestar. La llegada a Dakar está prevista sobre las 19.50h, hora local.

Nos recogerán y nos iremos en autobús a Sant Louis, para pasar nuestra primera noche en el Hotel Le poste.



DÍA 2: Desayuno y pequeño breafing del viaje así como una breve presentación de cada uno de nosotros de una manera más tranquila. Nos recogerán y nos iremos a conocer la ciudad de Sant Louis, ubicada en las orillas del atlántico, mantiene el encanto de los edificios oficiales emblemáticos, sus calles y casas coloniales, mercados tradicionales, el puerto pesquero, uno de los más importantes del África Occidental y la llegada de los pescadores, algo que no deja de sorprenderme. Sant Louis es una ciudad de arquitectura colonial declarada como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Cenaremos y dormiremos en el mismo hotel de la primera noche.

DIA 3: Madrugaremos para ir a visitar el Parque Nacional de aves de Djoudj, tercera reserva ornitológica del mundo por su biodiversidad aviar, donde embarcaremos en una canoa y podremos observar en plena naturaleza, pelícanos, flamencos, cormoranes africanos la garza blanca... y disfrutar de esta excursión exclusiva aprovechando que el mes de enero es uno de los mejores para su visita. Se dice que es un santuario protegido donde las aves migran desde las costas frías de Europa, Asia y este de África para huir del frío, reproducirse y alimentarse.

Una vez finalice la excursión nos recogerán para irnos hacia el hotel, Ocean et Savane, donde disfrutaremos de la tarde en sus cabañas en plena playa y frente al oceano para pasar la tercera noche. Un oasis de calma y tranquilidad donde podremos descansar, tener tiempo libre y realizar una práctica de yoga al atardecer.



DIA 4: Desayunaremos y nos recogerán para irnos a la Región del Delta del Saloum llegando a comer en el Campamento de Faoyé, donde nos alojaremos las siguientes 3 noches.

Tendremos tiempo libre para ubicarnos, descansar y compartir alguna actividad de Bienestar hasta la hora de la cena.

Días 5 y 6: Estos dos días combinaremos actividades de Bienestar y tiempo libre en el Campamento, con las excursiones para visitar la zona y descubrir la flora y fauna de la ubicación. Visitaremos las escuelas y los poblados, para conocer de primera mano la forma de vida que tienen y poder adentrarnos de primera mano en su cultura.



Día 7: Tras el desayuno nos recojerán para realizar un día completo de excursión. Navegaremos en los manglares del Saloum, ubicados en el Parque Nacional del Delta del Saloum. Se trata de un ecosistema de gran importancia ecológica y cultural, reconocido como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Este delta, formado por la desembocadura de los ríos Sine y Saloum, alberga extensos bosques de manglares que son hogar de una rica biodiversidad, incluyendo aves, peces, reptiles y mamífero.

Podremos comer dentro del Parque y tener un rato de relax y disfrute en medio de la Naturaleza hasta que de nuevo nos recojan para, ahora sí, volver al aeropuerto donde el avión nos espera y volver a España, después de una semana de desconexión y Bienestar que espero que recuerdes para bien y para siempre en mente y corazón.



# ¿Quién lo organiza?



Me presento, soy Vanesa Martín. En el año 2018 viajé a Senegal con la ONG, Campamentos Solidarios y me quedé prendada del país y de su gente. En aquellos años trabajaba en el sector bancario como Directora de sucursal, actividad que he desarrollado durante 17 años . En ese viaje algo se transformó en mí.

Soy Licenciada en Administración y Dirección de Empresas por la Universidad Complutense de Madrid.

Actualmente gestiono mi propio negocio enfocado en servicios y actividades en el sector del Bienestar & Salud, .

Me he formado como profesora de Yoga en India, soy Instructora de Mindfulness, Meditación y del Programa MBSR ( Mindfulness Based Stress Reduction). Formo parte de la Asociación de Profesionales de Mindfulness en España. Soy Coach Nutricional, experta en PNL aplicado al ámbito de la Nutrición y la salud e instructora de alimentación consciente.

Recientemente he finalizado la formación en Terapia Gestalt. Realizo tanto acompañamientos en la gestión emocional, el estrés, la ansiedad y en la relación con la alimentación tanto a nivel individual, como a nivel colectivo, a través de formaciones en el ámbito corporativo, talleres, formaciones y colaboraciones en centros de Bienestar, Centros de Nutrición, Colegios e Instituciones tanto públicas como privadas.

# ¿Quién lo organiza?



Otra de las áreas en las que me he especializado es en los retiros.

He organizado 7 viajes a Senegal y más de 15 retiros en España en formato residencial. Todas ellas experiencias exclusivas y diferentes entre sí, buscando siempre que fuesen inolvidables para los participantes.

Todo el servicio prestado por mi parte viene desde el corazón y trato de cuidar cada detalle de las actividades que dirijo así como de las aventuras y excursiones incluidas durante la estancia.

Hay una parte de este viaje en la que me acompaño de profesionales en origen que me aportan la seguridad y la confianza de saber donde nos movemos y como gestionar cualquier incidencia que pueda surgir, respaldada por su conocimiento y experiencia en las rutas y lugares elegidos en cada Retiro.

Te espero para que conozcas Senegal, un país lleno de colores vibrantes, sabores intensos y entornos inolvidables, mientras te vas conociendo a tí mism@ un poquito más, desde la desconexión del día a día y una conexión mucho más profunda contigo. Una manera extraordinaria de realizar un viaje externo e interno. Además junto a un grupo de personas con las que se genera un vínculo muy bonito durante la estancia.

# Tarifas

- **En habitación compartida: 1.575€.**
- **En habitación individual: 1.775€.**

Precios aplicables hasta el 15 de Noviembre. A partir de esta fecha hay un incremento de 150€/persona sobre el precio indicado anteriormente.

Para reservas anteriores al 15 de Agosto existe posibilidad de fraccionar el pago de la reserva en 2 o 3 plazos.

En el caso de venir con otra persona, tienes un descuento adicional ( a aplicar a cada persona) de 50€.

## ¿Qué incluye?

- Avión directo ida y vuelta con Iberia, Madrid -Dakar , Dakar - Madrid, en las fechas fijadas. El billete incluye la posibilidad de facturar una maleta de 23 kg y adicionalmente llevar equipaje de mano de 10 kg y un accesorio. No obstante, quedamos supeditados a cualquier modificación de la compañía al respecto por parte de la compañía. Los horarios previstos son:
  - Ida: salida del aeropuerto de Madrid Barajas el día 3 de enero de 2026 a las 16.00h (hora española). Hora prevista de llegada ( Hora local), 19.50h.
  - Vuelta: salida del aeropuerto de Dakar el día 9 de enero de 2026 a las 22.40h (hora local) y llegada a Madrid a las 4.05h (hora española).
- Desplazamientos en autobús del aeropuerto al hotel, al campamento, excursiones que lo requieran y del campamento de vuelta al aeropuerto.
- Entrada y visita guiada en los manglares de Casamance.
- Visita guiada en la Reserva de Djouldj
- Visita del poblado de Faoyé.
- Visita del poblado de Sakhor.
- Visita guiada por Sant Louis para conocer los lugares más emblemáticos de la ciudad.
- Media pensión en el Hotel La Poste de Sant Louis.
- Media pensión en el Hotel Ocean Et Sabane en Potou.
- Alojamiento y pensión completa en el Campamento de Faoyé en el Delta del Saloum.
- Todas las comidas que hagamos fuera de los hoteles.
- Guía de habla hispana que nos acompañará en todos los desplazamientos.
- Programas de Mindfulness, Yoga y prácticas de autoconocimiento, Bienestar y Salud.

## ¿Qué no incluye?

- Seguro de viaje: obligatorio asistencia médica incluida.
- Bebidas: no está permitido beber alcohol.
- Gastos personales.
- Gastos de visados o cualquier documentación adicional que el pasajero necesite por su situación legal.

## Forma de pago.

Pago mediante transferencia bancaria de 995€, en el momento de la reserva. Recuerda que se ofrece la posibilidad de fraccionar el pago de la reserva en 2 o 3 plazos, si reservas antes del 15 de agosto. El resto, en efectivo a la llegada al destino.



# Aspectos a tener en cuenta.

- Para el viaje es necesario contar con un pasaporte de una validez superior a 6 meses, así que te invito a que revises la fecha de caducidad de tu pasaporte por si tuvieras que renovarlo. El DNI no es un documento válido.
- No es necesario ningún visado para entrar y permanecer en Senegal en estancias inferiores de 90 días para los ciudadanos españoles provistos de pasaporte español en vigor (validez superior a 6 meses). Para otras nacionalidades de la UE consultar en la web de la Embajada de Senegal o del Consulado en el país que corresponda. Para ciudadanos no pertenecientes a la UE, igualmente consultar.
- Si se tiene doble nacionalidad, se debe viajar con el Pasaporte Español.

Es responsabilidad de cada uno de los viajeros, verificar si, adicionalmente, en función de sus respectivas circunstancias personales individuales (estado civil, antecedentes, etc.) debe realizar algún trámite específico previo a viajar, e, incluso, si está permitido que viaje a dicho país por las aludidas circunstancias personales.

Se tratará de cumplir el programa descrito en este folleto informativo salvo que los cambios se haya comunicado debidamente con anterioridad al viaje o se produzcan posteriormente, modificaciones por fuerza mayor o cambios realizados por la compañía aérea que afecte al planning indicado.

No es obligatoria ninguna vacuna. La vacuna de la fiebre amarilla es obligatoria si las personas acceden a Senegal desde un país en el que exista riesgo de transmisión de fiebre amarilla o viajeros que hayan transitado en un aeropuerto de un país en el que exista riesgo de contraerla. Si durante los meses previos vas a viajar a un país con este tipo de riesgo, tenlo en cuenta.

No obstante, te recomiendo preguntes en la oficina de vacunación Internacional de tu ciudad o con tu médico, que podrá valorar, no obstante tu casuística particular necesaria para tu estancia. Hay una serie de vacunas que se recomiendan poner o reforzar pero siempre bajo criterio médico.

En caso de cancelación por parte del organizador, se devolverán los abonos realizados hasta esa fecha por parte del cliente. En caso de realizarse por parte del cliente y dependiendo del plazo que medie hasta el viaje, se aplicará la política de cancelación que se detalla en la web para viajes a Senegal.