



RETIRO DE BIENESTAR

AVENTURA Y BIENESTAR EN SENEGAL

**EXPERIENCIA QUE COMBINA PRÁCTICAS DE
MINDFULNESS, YOGA Y AUTOCONOCIMIENTO
MIENTRAS RESPIRAMOS LA ESENCIA AFRICANA**

Este viaje es para tí si buscas desconectar de verdad, una auténtica aventura africana, dejando el estrés de tu día a día de lado. Si quieres conectar con tu Bienestar mientras conoces el corazón de Senegal, este es tu lugar.

El programa esta diseñado para que disfrutes de un viaje externo, adentrándonos en la autenticidad africana, conociendo sus poblados y las tradiciones ancestrales de las etnias locales, mientras realizas un viaje hacia tu interior y colaboras con el proyecto de la ONG, Campamentos Solidarios.

Una manera diferente de viajar mientras practicas Mindfulness, yoga, alimentación consciente con la gastronomía de la zona y dinámicas de autoconocimiento y relajación.

**DEL 28 DE ENERO
- 6 DE FEBRERO
2027**

**TURISMO Y
BIENESTAR EN
ÁFRICA**



Campamentos Solidarios es una asociación española y sin ánimo de lucro, fundada en 2002, cuyo principal cometido es contribuir al desarrollo sostenible de zonas de extrema pobreza del tercer mundo. Este objetivo general se desarrolla a través de cuatro áreas de actuación: la salud, la educación, las infraestructuras y la conservación y recuperación de la cultura.

Para ello construyen, ponen en funcionamiento y mantienen campamentos ecoturísticos (hospedaje de viajeros respetuoso con el entorno) en regiones que tienen una gran importancia ecológica, etnológica y/o cultural, poniendo en valor las características singulares de los territorios en donde actuamos. Los campamentos son la base desde la cual se articulan los proyectos de cooperación al desarrollo.

Los pueblos del entorno en los que se levantan los campamentos son sus principales beneficiarios porque ellos son quienes los construyen, quienes acceden a los empleos directos e indirectos que se crean, quienes los gestionan y reciben la formación necesaria en las distintas áreas y quienes se benefician de los recursos que se generan, contribuyendo así a la calidad de la vida humana y la sostenibilidad, mediante un modelo económico que no pone en jaque los recursos para las generaciones futuras. La riqueza que se genera se queda en la región en que se origina.



¿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 Badian 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. También conoceremos otras etnias y poblados durante nuestro viaje.



Durante el viaje, nos alojaremos en cuatro hoteles, dos a la ida, hasta llegar a Badian, y 2 de regreso. Los hoteles cuentan con todo lo que necesitas para tu aseo. 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 :

DÍA 1: Presentación en el aeropuerto de Madrid Barajas a las 15h el día 28 de enero en el punto de encuentro que se indique los días previos, para conocernos, realizar el check in como grupo y comenzar nuestra experiencia de Bienestar. La llegada a Dakar está prevista sobre las 21.45h, hora local (la duración del vuelo es de 4.45h y hay que tener en cuenta que hay una hora de diferencia horaria).

Nos recogerán y nos iremos en autobús al hotel, para descansar y pasar nuestra primera noche en el Hotel Club Safari de Mbour.



DÍA 2: Desayuno y pequeño breafing del viaje. Nos recogerán y nos iremos a conocer el Gran Mercado de Kaolack (conocido localmente como Marché Central de Kaolack), uno de los mercados más grandes de África Occidental. Ubicado en la ciudad portuaria de Kaolack, este espacio funciona como un gigantesco y laberíntico eje comercial estratégico que conecta el comercio entre Dakar, Gambia y los países vecinos de la subregión.



El mercado de Kaokack es el segundo más grande del África Occidental, después del de Kumasi en Gambia. Un laberinto de calles y puestos.

Comeremos durante el trayecto hasta llegar al Campamento Hotel de Wassadou, un lugar precioso, con vistas al río, donde cenaremos y descansaremos esta segunda noche.

El Campamento-Hotel de Wassadou es un pequeño establecimiento situado entre Tambacounda y Kédougou, cerca del famoso parque de Niokolo Koba.

En un entorno majestuoso y arbolado, a orillas del río Gambia, con cabañas individuales y baños privados.



DIA 3: Desayunaremos y nos recogerán para irnos a dar un paseo en piragua y encontrarnos con hipopótamos.

Al finalizar pondremos rumbo al Campamento Solidario de Badian donde nos alojaremos las siguientes 4 noches.

Badian es una aldea y nos alojaremos en un eco-campamento solidario situados en el País Bassari, una región remota y montañosa en el sureste de Senegal

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



DIA 4: Después de la práctica de meditación y yoga y el desayuno, visitaremos caminando el poblado de Badian. Podremos conocer de primera mano su forma de vida, su cultura y las distintas etnias que conviven en la zona.

La Comunidad Rural de Tomboronkoto lo forman varios poblados de las etnias Malenke, Bassari, Bedik y Peul. Podremos conocer los diversos proyectos de desarrollo educativos (escuelas y colegios), sanitarios (Centro de Salud), infraestructuras (energías renovables, pozos de agua potable, saneamiento y huertas), de recuperación cultural (artesanía, máscaras, bailes y música) y deportivos del poblado y alrededores.

Comeremos y cenaremos en el campamento.

DÍA 5: Después de la práctica de meditación y yoga y el desayuno nos espera una excursión para ver la Cascada de Diendéfelo, una caída de agua de la Reserva Natural Comunitaria de Dindéfelo, uno de los mayores tesoros naturales del país. Tiene 115 metros de altura, la de mayor desnivel del Senegal. Está en el sureste del país, muy próxima a la frontera con Guinea* Tendremos tiempo para bañarnos y comer tranquilamente allí.



Por la tarde visitaremos otro poblado para conocer como vive la etnia de los Bedik y regresaremos a cenar y a dormir al campamento.



***Si fuese viable por su parte, visitaremos el Instituto Jane Goodall para conocer su programa de conservación e investigación en el sureste de Senegal de protección al chimpancé occidental.**

DÍA 6: Después de la práctica de meditación y yoga y el desayuno, tendremos tiempo para estar en Badian y visitar las escuelas. Después de comer saldremos de viaje para cenar y pasar la noche en el hotel Relais de Tambacounda



Día 7: Tras el desayuno nos recogerán para continuar nuestro viaje de regreso. Haremos parada para comer durante el trayecto hasta llegar al Hotel Royal Saly donde llegaremos para cenar y dormir.

Día 8: Pasaremos el día en el hotel hasta la hora de irnos por la tarde hacia el aeropuerto. Después del viaje largo de viaje, nuestro cuerpo podrá disfrutar de las bondades de este hotel que cuenta con una tranquila playa privada en el Océano Atlántico, varias piscinas, jardines tropicales y todo lo necesario para tener una jornada de recuperación y descanso.

A media tarde nos recogerán para ir al aeropuerto donde cogeremos un avión para regresar y finalizar esta aventura de Bienestar que te habrás regalado.



¿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.

Desde 2022 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.

Realizo también acompañamientos individuales a nivel emocional desde el enfoque de la Terapia Gestalt, donde me he formado durante 4 años.

Acompaño a grupos de personas también, 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 8 viajes a Senegal, 1 en Portugal recientemente 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: 1.895€.**
- **En habitación individual: 2.145€.**

Precios aplicables hasta el 30 de Noviembre. A partir de esta fecha hay un incremento de 150€/persona sobre el precio indicado anteriormente.

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

En el caso de venir con otra persona, tienes un descuento adicional (a aplicar a cada persona) de 30€.

¿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. Los horarios previstos son:
 - Ida: salida del aeropuerto de Madrid Barajas el día 28 de enero de 2027 a las 18.00h (hora española). Hora prevista de llegada (Hora local), 21.50h.
 - Vuelta: salida del aeropuerto de Dakar el día 5 de febrero de 2027 a las 22.45h (hora local) y llegada a Madrid a las 4.05h (hora española) ya del 6 de febrero 2027.
- Todos los desplazamientos en autobús.
- Entrada y visita de la Cascada de Diendefalo.
- Paseo en Barca por el rio Gambia para ver hipopótamos.
- Visita guiada por los diferentes poblados.
- Alojamiento y desayuno en el Hotel Club Safari en Mbour.
- Alojamiento y media pensión en el Campamento Hotel de Wassadou.
- Alojamiento y pensión completa en el Campamento Solidario de Badian.
- Alojamiento y media pensión en el Hotel Relais de Tambacounda.
- Alojamiento y pensión completa en el Hotel Royal Saly.
- Todas las comidas que hagamos fuera de los hoteles.
- Guía de habla hispana que nos acompañará en todo el viaje.
- Programas de Mindfulness, Yoga y prácticas de autoconocimiento, Bienestar y Salud.

¿Qué no incluye?

- La cena del primer y último día (Iberia incluye un menú de avión).
- Seguro de viaje: obligatorio asistencia médica incluida.
- Bebidas: no está permitido beber alcohol en ningún momento del viaje, así como consumo de drogas o sustancias ilegales.
- Gastos personales.
- Gastos de visados o cualquier documentación adicional que el pasajero necesite por su situación legal.

Forma de pago.

- Primer pago: 895€, en el momento de la reserva, mediante transferencia bancaria. Recuerda que se ofrece la posibilidad de fraccionar el pago de la reserva en 2 plazos, si reservas antes del 15 de octubre.
- Segundo pago: 400€ por transferencia bancaria entre el 15 y el 22 de Diciembre de 2026.
- 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.