

# RETIRO DE BIENESTAR

## DESCONEXIÓN SOSTENIBLE EN GAMBIA Y SENEGAL



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

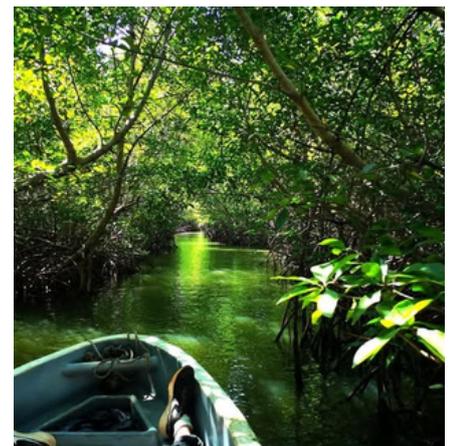
Este viaje es para tí si buscas desconectar de verdad, auténtica tranquilidad y paz, dejando el estrés de lado. Si quieres conectar con tu Bienestar en un lugar paradisíaco, éste es tu viaje.

El programa está diseñado para que disfrutes de un viaje externo, conociendo todo lo que Banjul, la capital de Gambia y la Región de Casamance en Senegal nos pueden ofrecer, mientras realizas un viaje hacia tu interior.

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.

**27 DE ABRIL -  
4 DE MAYO  
2025**

**ECOTURISMO  
EN ÁFRICA**



**MÁS INFORMACIÓN EN [INFO@VANESAMARTINBIENESTAR.ES](mailto:INFO@VANESAMARTINBIENESTAR.ES) O EN TF. 647991928**

# ¿Qué te espera?



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

El campamento de Seleki 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 realizaremos diversas actividades para visitar los alrededores, como complemento a las actividades de Bienestar.



Los hoteles cuentan con todo lo que necesitas para tu aseo. En esta ocasión estaremos en dos hoteles, por temas logísticos. 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 :

DIA 1: Presentación en el aeropuerto de Madrid Barajas a la hora marcada. La llegada a Banjul está prevista sobre las 01.30h, hora local del día 28.

Nos recogerán y nos iremos al hotel para pasar nuestra primera noche.

Día 2: Desayuno y pequeño breafing del viaje así como una breve presentación de cada uno de nosotros. Nos recogerán y nos iremos a conocer la capital de Gambia, los edificios oficiales emblemáticos, los mercados tradicionales, el puerto pesquero y la llegada de los pescadores. Iremos a cenar al segundo hotel donde nos alejaremos en Gambia, ubicado a los pies de la playa, donde estaremos dos noches.

Día 3: Día de descanso y disfrute de la playa así como para poder realizar prácticas de yoga y de meditación disfrutando del mar y de los maravillosos colores del atardecer que África nos regala.



# Programa

DÍA 4: Desayunaremos y nos recogerán para irnos a la Región de Casamance llegando para alojarnos en el Campamento de Seleki en Senegal. Podremos ubicarnos y conocer las inmediaciones y el bosque sagrado donde se ubica.

Día 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. Iremos en barca a visitar los manglares, la isla de los pájaros, 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: Pasaremos el día en el Campamento realizando actividades de Bienestar y a última hora del día nos recogerán para irnos directos al aeropuerto de Banjul. Como el avión sale de madrugada, podremos descansar en el avión.



# ¿Quién lo organiza?



Me presento, soy Vanesa Martín. En el año 2018 viajé a Senegal con la ONG, Campamentos Solidarios y me quedé prendada. En aquellos años trabajaba en el sector financiero. Ese viaje me transformó. Soy Licenciada en Administración y Dirección de Empresas. Actualmente Consultora de Bienestar.

Me he formado como profesora de Yoga en India, 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 y profesora de yoga. Actualmente finalizando la formación en Terapia Gestalt.

He organizado 6 viajes a Senegal y más de 15 retiros en España. 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.

Te espero para que conozcas Gambia y Senegal, países llenos 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.



# Tarifas

- En habitación compartida: 1.595€.
- En habitación individual: 1.745€.

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

**Para reservas anteriores al 5 de Marzo** 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 50€.

## ¿Qué incluye?

- Avión directo ida y vuelta con la compañía Royal Air Maroc, Madrid-Casablanca, Casablanca- Banjul, en las fechas fijadas. El billete incluye la posibilidad de facturar dos maletas 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 27 de Abril de 2025 a las 19.10h (hora española).
  - Vuelta: salida del aeropuerto de Banjul el día 4 de mayo de 2025 a las 1.30h (hora local).
- Gastos del visado y tasas ida y vuelta en la frontera entre Gambia y Senegal.
- 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 isla de los pájaros de Ziguinchor
- Visita guiada en la isla de Eloubaline
- Visita guiada por Banjul para conocer los lugares más emblemáticos de la ciudad.
- Entrada en Cocodrile Pool en Banjul
- Alojamiento y desayuno en el Hotel Tropic Garden de Banjul
- Alojamiento y pensión completa en el Hotel Kajamor de Sanyang
- Alojamiento y pensión completa en el Campamento de Seleki en la región de Casamance.
- Todas las comidas que hagamos fuera de los hoteles durante las excursiones.
- Guía de habla hispana que nos acompañará en todos los desplazamientos.
- Programas de Mindfulness, Yoga y Bienestar.

## ¿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 plazos, si reservas antes del 5 de Marzo.
- 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 Gambia y 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 bien es necesario pagar una tasa en la frontera que está incluido en el precio.
- 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.

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.