

Sénégal

Voyage de ressourcement personnel

Dans le monde actuel, difficile de prendre le temps de se poser pour décompresser et retrouver la paix intérieure...

Cet itinéraire constitue l'opportunité de vous reconnecter à votre potentiel, retrouver la source de votre énergie et développer votre espace intérieur.

Offre-vous un véritable moment de calme, de prise de conscience et de communion avec la nature et la beauté qui existe en vous et autour de vous.



Le voyage en résumé :

10 jours complets de ressourcement au soleil, le long de la côte Atlantique. De Dakar, nous irons visiter le lac Rose et le désert de Lompoul, puis nous descendrons vers le sud pour rejoindre le delta du Sine Saloum, les îles, Toubakouta, la réserve de Fathala... Chaque jour, selon nos besoins du moment, nous prendrons le temps de nous relaxer, méditer, partager ou faire silence...

Les temps forts :

Méharée dans le désert de Lompoul
Visite des îles et mangroves du Sine Saloum en pirogue
Rencontre avec chefs de village et marabouts
Marche avec les lions dans la réserve de Fathala
Visite de l'île de Gorée



Les intervenants & votre guide :



Murielle Guénard Guénissier
Massages du monde



Joël Bassous
Sophrologue & art-thérapeute



Emile Diom
Guide Sénégal

Présentation détaillée sur la page : <https://voyageressourcement.fr/intervenants/>

Organisation

- | | |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Le groupe | 10 personnes au plus pour rester en petit comité et trouver votre inspiration. |
| Le matin | Eveil de la corporalité, moment de méditation, puis chacun définit son intention de journée. |
| La journée | Avec notre guide, visite de sites remarquables dans un environnement préservé.
Déplacements en minibus privé, parfois en bateau ou en 4x4. |
| Le soir | Relaxation, sophrologie, selon les objectifs du groupe, nous utiliserons différentes techniques, pour renforcer une présence positive dans notre corporalité, activer la pleine conscience des cinq sens.
Massage bien-être. |

Itinéraire :

- 1 - Le lac Rose
- 2 - Désert de Lompoul
- 3 - Parc naturel du Sine Saloum
- 4 - Toubacouta
- 5 - Réserve de Fathala
- 6 - Retour au Sine Saloum
- 7 - Lagune de la Somone
- 8 - Réserve de Bandia
- 9 - Dakar, île de Gorée



1er jour : Dakar - le lac Rose

Arrivée la veille en soirée à Dakar et installation dans notre hôtel au bord du lac Rose.

Le matin, petit déjeuner, accueil, présentation du groupe, remise du carnet de voyage...

Déjeuner, puis visite des lieux en véhicule.

Nous irons à la rencontre des ramasseurs de sel, enduits de beurre de karaté, ils creusent le fond du lac pour en extraire le précieux condiment.

Visite des dunes au bord de l'Atlantique. Nuit sur place.

2e jour : Désert de Lompoul

Route vers Lompoul. Nous changerons de véhicule pour faire quelques kilomètres en 4x4.

Installation dans les tentes mauritaniennes, nichées aux creux des dunes, ces tentes tout confort s'incorporent parfaitement avec le site.

En fin d'après-midi, balade à dos de dromadaire dans le désert jusqu'au coucher du soleil. Le soir, dîner, spectacle, feu de camp, nuit dans le désert.



3e jour et suivants : Cap vers le Sine Saloum

Arrivée et déjeuner à Ndangane.

Nous prendrons le bateau pour débarquer à Mar Lodje. Installation dans notre hôtel au bord de l'eau.

Nous visiterons l'île de Mar Lodje, Mafafakou... à la rencontre des habitants et en découvrant des paysages préservés.

Le parc national du Saloum est l'un des deltas les plus riches d'Afrique, avec ses mangroves qui regorgent d'une faune et d'une flore luxuriante, la culture des huitres, les fruits de mer... Sur 500.000 hectares, il est constitué de mangroves, de coquillages et d'îles artificielles.

Plus de 150 espèces d'oiseaux sédentaires et migrateurs sont recensés dans la région. Dans les milieux de mangroves, de bolongs et de forêts, le busard et balbuzard pêcheur, milan, héron, alcyon pie, souimanga, barbican...

Les dauphins sont sans conteste les plus prestigieux représentants de la faune marine et peuvent régulièrement être observés dans le delta.

Le Sine Saloum abrite plusieurs sites mégalithiques formés de grosses pierres agencées suivant un mode circulaire, Il s'agit des vestiges funéraires d'une civilisation qui existait en 200 avant J.C.



En empruntant le bac de Foundiougne, nous irons à Toubacouta pour découvrir une des plus belles baies du monde.

Visite de la baie et nuit à l'hôtel Keur Saloum.

Le lendemain nous visiterons la réserve de Fathala avec ses lions.

Si vous le souhaitez, vous pourrez faire une balade à pied avec des lions... Seuls cinq endroits au monde proposent cela !

Après la visite de la réserve, nous reprendrons notre route vers le nord, en repassant par le delta pour rejoindre la Somone (n° 7 sur le plan).



8e jour : Lagune de la Somone :

Visite de la lagune, un havre de paix, alimenté par la rivière Somone.

Cette réserve naturelle est fréquentée tout au long de l'année par les oiseaux (flamants rose, hérons, pélicans, aigrettes) qui viennent nicher entre forêt de mangroves et bancs de sable.

Découverte des parcs à huîtres, déjeuner, dîner et nuit sur place.

9e jour : Réserve de Bandia :

Bandia est une réserve privée de 3500 ha située non loin d'Mbour.

Selon le guide Mondéos : « C'est une réduction, du Ngorongoro tanzanien ou du Masai-Mara kényan; la réserve de Bandia, invite à d'agréables safaris photographiques. »

Parmi les espèces animales présentes dans le parc, on peut voir des rhinocéros, girafes, antilopes, gazelles, autruches, buffles, zèbres... des tortues géantes et des crocodiles.

10e jour : Ile de Gorée :

Depuis le port de Dakar embarquement pour l'île de Gorée, Découverte par les portugais en 1444, l'île est tour à tour portugaise, hollandaise, anglaise et devient finalement française en 1677. Elle reste un lieu symbolique de la déportation d'esclaves vers les Amériques.



Ressourcement au Sénégal

Programme de ressourcement : 560 €/pers règlement lors de l'inscription.

Logement & excursions tout inclus : 890 €/pers à régler au début du voyage à Dakar.

Soit 1450 € TTC un prix exceptionnel compte tenu des activités proposées.

Plus aérien : 600 € en vol direct (pour les vols voir page suivante)

Pour votre inscription, veuillez [cliquer ici](#) vous serez redirigé vers notre site sécurisé.

Ces prix comprennent :

- Les transferts aéroport de Dakar, les transports en minibus privatisé, en 4x4 et en bateau.
- L'hébergement en chambre double ou single.
- Les repas en pension complète.
- Les activités mentionnées au programme.
- L'accompagnement de 3 personnes : Murielle, Joël et Emile.

Ces prix ne comprennent pas :

- Les vols aller/retour France-Dakar. Nous vous conseillons de réserver sur le site bourse-des-vols.com. Si nécessaire, contactez-nous au 06 61 08 93 56 nous vous aiderons à effectuer la réservation.
- Les assurances annulation et accidents, les boissons, pourboires et autres dépenses personnelles.
- Important : sachez que la plupart des cartes bancaires internationales (MasterCard et Visa) vous assurent des prestations d'assistance pour répondre aux situations d'urgence à l'étranger, ainsi qu'une assurance accidents de voyage et une assurance annulation. Pensez à vérifier la notice d'assurances et d'assistance liée à votre carte bancaire ou contactez votre banque.

Pour votre inscription, veuillez [cliquer ici](#) vous serez redirigé vers notre site sécurisé.

Conditions d'annulation :

Annulation par le voyageur :

Conformément à l'article L221-28 du Code de la consommation le présent programme n'est pas soumis au droit de rétractation. Toutefois, le voyageur peut annuler sa participation à tout moment avant le début du voyage et s'acquittera des frais suivants :

Frais d'annulation (sur le prix du programme de ressourcement payé à la réservation) :

De la réservation à plus de 45 jours avant le départ : 30 % de frais

De 45 jours à plus de 30 jours avant le départ : 50 % de frais

De 30 jours à plus de 15 jours avant le départ : 75 % de frais

De 15 jours avant le départ à la date de départ : 100 % de frais

Annulation par l'organisateur :

Le voyage peut être annulé par l'organisateur si 5 participants au minimum ne sont pas inscrits.

– 21 jours avant la date de départ, pour les voyages dont la durée dépasse 6 jours.

Le Voyageur sera alors remboursé du montant intégral de son inscription mais ne pourra pas prétendre à une indemnisation.