

# Voyage initiatique en Afrique

## Sénégal - Guinée Bissau

### 03-11 décembre 2022

**Jour 1 – 03/12/22:** Arrivée à Dakar, repos, repas, nuit à l'hôtel

**Jour 2 – 04/12/22:** Vol matinal pour Cap-skirring, installation, cercle d'ouverture, temps libre

**Jour 3 – 05/12/22 :** danse africaine, temps libre, plage, cercle de parole et yoga, méditation en soirée

**Jour 4 – 06/12/22 :** danse africaine, temps libre, plage, cercle de parole et yoga, méditation en soirée

**Jour 5 – 07/12/22 :** cercle de parole puis départ matinal pour l'initiation en Guinée-Bissau

- traversée du bras de mer en pirogue
- marche en silence jusqu'à Varela
- accueil sur la plage, cérémonie de l'eau
- repos, intégration
- soirée de rencontre avec l'esprit du Cacao, cérémonie selon la tradition Maya

**Jour 6 – 08/12/22 :** matinée libre, repas, visite de l'île d'Elelbe selon la marée puis retour à cap skirring en voiture, cercle de parole et yoga, méditation en soirée

**Jour 7 – 09/12/22 :** yoga et méditation, visite du marché, temps libre, cercle de parole, yoga et méditation

**Jour 8 – 10/12/22 :** yoga et méditation, activité créative, temps libre, cercle de parole, yoga et méditation

**Jour 9 – 11/12/22 :** vol matinal de cap skirring à Dakar, visite de la réserve naturelle de Bandia, départ pour la plage et le village de popenguine où



# L'équipe:



Nathalie



Valentina



Albane

Toutes les 3 sont fortement liées au continent africain et heureuses de vous y accompagner en vous proposant un voyage à la rencontre de vous-mêmes au cœur d'une énergie de joie et de douceur.

*Nathalie Imbert: née en Afrique et en pleine conscience de ses vies antérieures et du monde multi-dimensionnel, elle a traversé son chemin de vie à travers la kinésiologie, l'ostéopathie et les canalisations de ses guides. Nathalie est une passionnée et elle a voyagé à travers le monde avec toute sa pétillance et son appétance à la découverte des différentes méthodes de soins utilisées sur cette planète.*

*Valentina Cirelli: de mère guinéenne et de père italien, Valentina créera son propre lieu de paix et de ressourcement sur la terre de sa lignée maternelle il y a 7 ans, après avoir voyagé dans le monde entier plus de 25 ans à la rencontre des traditions ancestrales. Elle a longuement été initiée au Guatemala à la rencontre avec l'Esprit du Cacao et a été invitée par son Abuela à partager ses connaissances à travers le monde.*

*Albane de Chalain: installée au Sénégal depuis début 2020, elle est la créatrice du site [www.verslaconscience.com](http://www.verslaconscience.com) et a collaboré avec de nombreuses personnes merveilleuses telles que Grabovoï et son bras droit Viacheslav Konev, les guérisseurs philippins Paul Altesing et Sherwin Laban ou encore avec Maritzabel et Olivier Claros Ferrer, les créateurs des si précieux congrès en ligne de l'Amour et de la santé Irrésistibles.*

Jour



# Informations pratiques:

## Sur un plan pratico-pratique !

- Vérifiez bien que votre passeport a une validité de 6 mois après la date de voyage, donc jusqu'au 10 juin 2023 minimum !
- La monnaie locale est le franc CFA, vous ne pourrez rien payer en euros sur place. Il faudra penser à changer l'argent « de poche » que vous souhaitez avoir avec vous à l'aéroport à votre arrivée à dakar. Le taux est tout à fait correct et c'est l'endroit le plus sécurisé pour le faire.
- Sinon si vous préférez, vous pourrez retirer à l'aéroport de l'argent local directement au distributeur en vous servant de votre carte visa ou mastercard, vérifiez bien que votre carte soit utilisable à l'étranger !

## L'eau

- Seule l'eau en bouteille est potable. Nous en prévoyons tout au long du voyage, l'eau du quotidien est prévue dans le budget.
- Si vous souhaitez pouvoir avoir de l'eau fraîche, pensez à amener avec vous une gourde...

## Alimentation

- Tous les repas sont prévus dans le budget, merci de nous prévenir lors de votre inscription si vous avez un régime alimentaire particulier (végétarien, etc.)

## Vêtements

- Prévoir des vêtements légers, bien que pas trop courts afin de ne pas heurter une culture majoritairement musulmane. Prévoir également de quoi vous couvrir légèrement en soirée, le bord de mer peut parfois être un peu frais
- Prévoir une tenue dans laquelle vous vous sentez à l'aise pour les temps de yoga et méditation
- Prévoir des lunettes de soleil pour les yeux fragiles et de quoi couvrir votre tête !

## Santé

Attention, nous ne sommes pas une agence de voyage et n'avons donc pas d'assurance santé, rapatriement ou quoi que ce soit d'autre pour le groupe. Merci de chacun prendre vos responsabilités à ce niveau et de vérifier que vous êtes bien couvert en cas de problème ...



# Informations pratiques:

- Vous trouverez comme information sur le net que le vaccin pour la fièvre jaune est obligatoire. Ce n'est pas le cas, il est seulement conseillé, jamais personne n'a été refusé à l'entrée du Sénégal pour non présentation d'un vaccin pour la fièvre jaune, vous pouvez donc vous vacciner si vous le souhaitez mais ce n'est pas obligatoire.
- Le mois de décembre n'est pas particulièrement paludéen mais n'hésitez pas à demander en pharmacie et à amener avec vous un traitement au cas où
- Pour les allergiques, merci de prévoir un antihistaminique, les piqûres de moustiques peuvent être assez importantes
- Si vous avez un traitement régulier, pensez à le prendre avec vous, il n'est pas forcément facile de trouver les équivalents sur place
- Prenez une crème solaire à fort indice (50 par exemple)
- Pensez à l'anti moustique !

## Covid 19

- La vaccination n'est pas obligatoire pour entrer au Sénégal et le port du masque l'est seulement dans l'avion et l'aéroport
- A ce jour un test pcr de moins de 72h est demandé mais nous vous tiendrons au courant avant le départ de l'évolution des exigences de chaque pays

## Guinée Bissau

- Nous n'aurons pas besoin de visa pour entrer en Guinée Bissau, seulement de votre passeport avec 6 mois de validité

## Tarifs:

Le prix proposé pour cette merveilleuse aventure est de 1250€.

## Ce tarif comprend:

- Le vol aller-retour de Dakar à Cap Skirring pour toutes les inscriptions validées avant le 1<sup>er</sup> octobre 2022 ( pour les inscriptions après cette date là, nous nous réservons le droit de demander un supplément si les tarifs des vols ont augmenté )
- Les 4 transferts aéroport ( votre vol depuis l'Europe ainsi que le vol Dakar-cap skirring)
- Tous les repas du dîner du 03 décembre au dîner du 11 décembre



# Informations pratiques:

- l'eau potable pour tout le séjour à raison de 3 litres par personne et par jour
- l'hébergement
- toutes les activités et excursions décrites en page 1
- l'accompagnement par notre équipe

## Ce tarif ne comprend pas

- Les boissons autres que l'eau plate
- Le billet aller-retour depuis l'Europe
- Les assurances santé, rapatriement et autres assurances éventuellement nécessaires au bon déroulement de votre voyage
- Les tests PCR s'ils sont encore nécessaires en décembre pour le retour en Europe (depuis le Sénégal il faudrait rajouter 37€)
- Les achats personnels
- Le supplément du billet aller-retour cap-skirring en cas d'inscription après le 01 octobre 2022

Pour vous inscrire, merci d'envoyer un mail à:  
[lafriqueetmoi2022@gmail.com](mailto:lafriqueetmoi2022@gmail.com)

Vous recevrez les informations de paiement suite à votre mail de demande d'inscription. Votre inscription sera confirmée dès réception de 50% du montant, soit 625€.

## En cas d'annulation:

Etant donné que nous prendrons vos billets AR pour cap skirring 14 jours après votre inscription et afin que vous ayez un délai de rétractation, nous retiendrons 300€ sur le tarif total de votre inscription de 1250€ quelle que soit votre date d'annulation du voyage à compter de 14 jours après votre inscription, à savoir les billets d'avion et les divers frais de gestion et de réservation

Afin de conserver un esprit de voyage intime et privilégié, nous limitons les inscriptions à 12 personnes, alors si vous vous sentez appelé, n'hésitez pas à prendre votre billet d'avion, ce voyage se fera, quel que soit le nombre de participants et le contexte international !

