

Senegal

28 Oct a 4 Nov 2023

Un viaje hacia
el interior del Ser.

Un viaje diferente.

A veces, el destino nos tiene preparadas sorpresas que nos cambian la vida. Cuando viajamos, muchas veces lo hacemos pensando más en los paisajes que veremos, en los templos que visitaremos o en las fotos que haremos. Casi siempre prestamos más atención al “exterior” y nos olvidamos un poco del “interior”, de **las experiencias de vida**, del cambio que experimentaremos al regresar a casa.

En **Phylae** tenemos como objetivo principal el **viaje interior**, la evolución de la conciencia, la **conexión** entre las personas, sin olvidar **paisajes de ensueño**, conocimiento de otras **culturas y experiencias transformadoras**.

Por eso, te proponemos acompañarnos a....



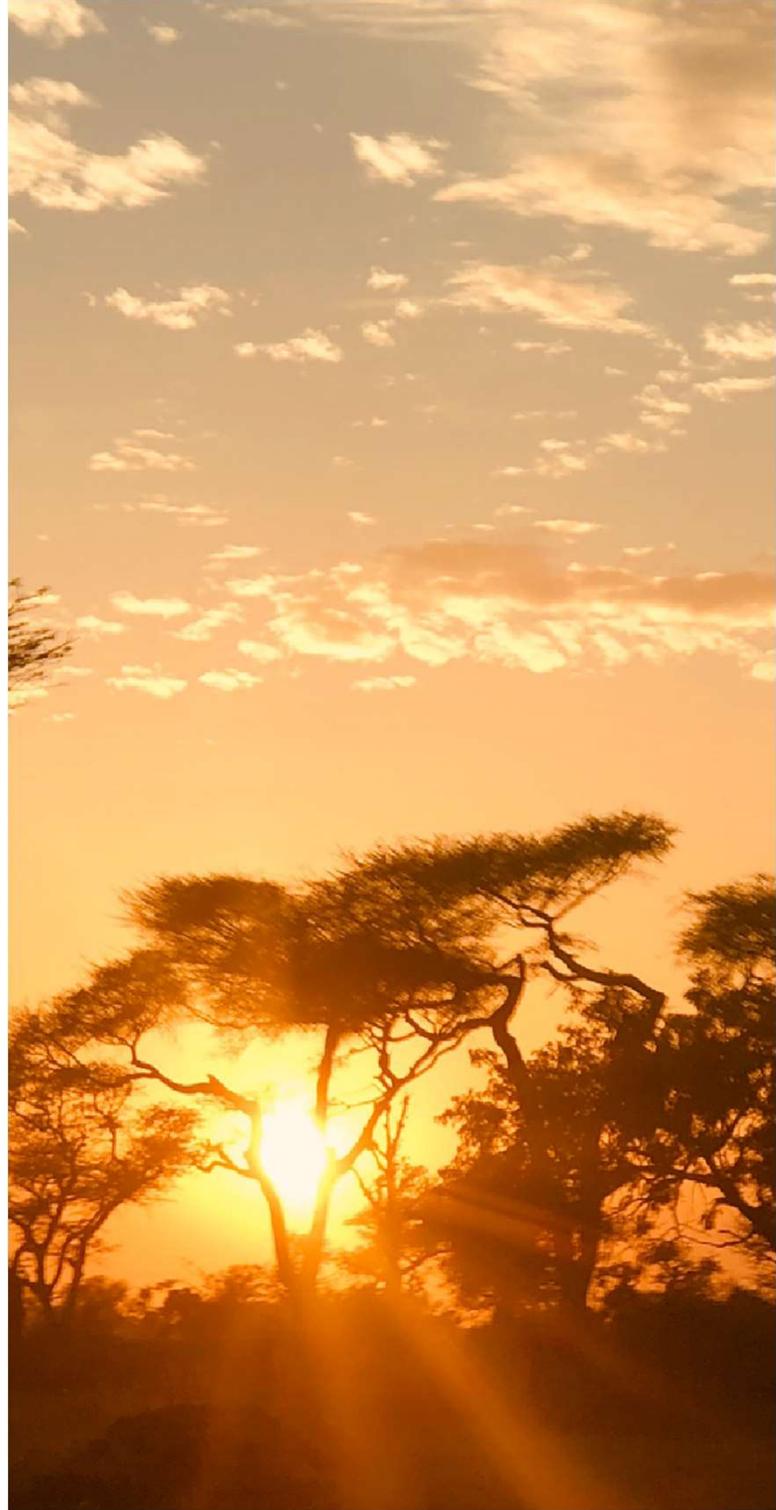
Un viaje diferente.

Por el lugar al que vamos...

- **Escaparemos** de nuestra “zona de confort”, viajando a un continente cargado de magia y exotismo.
- **Nos impregnaremos** de la cultura del pueblo serer, sumergiéndonos en su modo de vida, costumbres y tradiciones.
- **Disfrutaremos** de la exuberante naturaleza de la zona, de la mano de guías locales y experimentados.
- **Nos albergaremos** en un alojamiento ecoturístico, sencillo y confortable, gestionado por una familia senegalesa/española, sin participación de grandes tour operadores y aportando valor a la economía local.

Por los objetivos que perseguimos...

- **Realizaremos** actividades encaminadas al despertar y evolución de la conciencia.
- **Iniciaremos** un camino de transformación personal que permita descubrir nuestra verdadera esencia y nuestro poder.
- **Experimentaremos** el concepto de “creación de realidad”, a través de ejercicios y dinámicas específicas.
- **Descubriremos** personas y generaremos vínculos que nos lleven a crear auténticas “redes humanas”.
- **Pondremos** nuestro granito de arena en la creación de una nueva humanidad, despierta y consciente de su potencial infinito.



Cuándo
viajaremos.

OCT-NOV 2023

Sábado **28** **Oct**

Domingo **29** **Oct**

Lunes **30** **Oct**

Martes **31** **Oct**

Miércoles **01** **Nov**

Jueves **02** **Nov**

Viernes **03** **Nov**

Sábado **04** **Nov**



Dónde viajaremos.



Senegal, con capital en Dakar, está situado en el extremo **Oeste de África**. Tiene una superficie de 196.722 km² (aproximadamente, un 40% de la superficie de España) y una población de unos 18 millones de habitantes (igualmente, casi un 40% de la población de España). Es un Estado laico donde conviven diferentes religiones, aunque la gran mayoría de la población (un 98%) es musulmana. El **francés es el idioma oficial** y otros idiomas nacionales, como el wolof, son muy hablados. El país dejó de ser colonia francesa en 1960, convirtiéndose posteriormente en uno de los más estables y democráticos de la región.

Una vez en Senegal, nos alojaremos en un único sitio, un lugar gestionado con **amor y conciencia**, con conocimiento de ambos modos de vida: el de los viajeros que visitamos el país y el de la cultura y costumbres locales. Eso nos garantizará una perfecta integración y bienestar.



NGUEL DU SALOUM

ECOTURISMO SENEGAL

ISLA DE MAR LODJ - DELTA DEL SINESALOUM

Dónde viajaremos.



La familia Ndiaye-Barbany nos acogerá en su alojamiento ecoturístico situado en **la isla de Mar Lodj**, en el Delta del Sine Saloum de Senegal.

Nos ofrecen habitaciones compartidas de 3 personas, sencillas y confortables, y comida tradicional con productos naturales y locales.



NGUEL DU SALOUM
ECOTURISMO SENEGAL
ISLA DE MAR LODJ – DELTA DEL SINE SALOUM

Dónde viajaremos.



El **Nguel du Saloum** está situado en el pueblo de Mar Lodj. La casa está situada en la zona de la costa, cerca del embarcadero, a 2 minutos de la playa y a 10 del centro del pueblo.



NGUEL DU SALOUM
ECOTURISMO SENEGAL
ISLA DE MAR LODJ – DELTA DEL SINE SALOUM

A serene sunset scene over a body of water. The sky is a deep orange, and the sun is low on the horizon, creating a bright, shimmering reflection on the water's surface. In the foreground, the silhouettes of three people are visible in a small boat, looking towards the sunset. In the middle ground, a larger structure, possibly a dock or a small building, is silhouetted against the water. The background shows a dark, silhouetted shoreline with trees and a hill. The overall mood is peaceful and contemplative.

Programa de viaje.

El programa de viaje.

DIA 1 / Sábado / 28 Oct

Vuelo Barcelona-Dakar

- ❑ **Salida del aeropuerto de Barcelona en el vuelo directo de la compañía Vueling a Dakar a las 15:55 h.**
- ❑ **Llegada al aeropuerto de Dakar a las 19:15 h. Desplazamiento en minibús hacia Mar Lodj. Llegada aproximada a Nguel du Saloum a las 21:30 h.**

El programa de viaje.

DIA 2 / Domingo / 29 Oct

Descubriendo Mar Lodj

❑ **Actividad Philae - Saludo al nuevo día**

Empezamos el día con una meditación y una rueda de energía, para conectarnos entre nosotros y con el Universo.

❑ **Visita guiada por el pueblo**

Acompañados de un guía titulado de la oficina de turismo de Mar Lodj, pasaremos por el pueblo descubriendo sus lugares más interesantes: el árbol sagrado de la circuncisión, la escuela y la iglesia, Nguel o plaza del pueblo, la mezquita, el tamtam telefónico, los 3 árboles sagrados que crecen entrelazados simbolizando la convivencia de las 3 religiones que se practican en la isla... y terminaremos en el mercado artesanal.

❑ **Paseo botánico**

Paseo de tarde por el bosque de Mar Lodj donde descubriremos las plantas medicinales que crecen para todos. Caminaremos entre baobabs, palmeras, kadds, ficus-étranguleurs, tamarindos... y conoceremos de la mano de un experto los usos medicinales y místicos que poseen los árboles y plantas del bosque. También será la ocasión de aprender un poco sobre la religión animista serer y de ver muchos pájaros. De regreso caminaremos viendo la puesta de sol tras los manglares.

❑ **Actividad Philae - Coloquio con Abdou Ndiaye**

Abdou nos explicará los motivos que le llevaron a embarcarse en patera rumbo a Europa y su periplo hasta llegar al momento actual de su vida. También nos hablará sobre espiritualidad sufí, para que conozcamos de primera mano esta filosofía de vida.

El programa de viaje.

DIA 3 / Lunes / 30 Oct

Despertando el poder interior

❑ **Actividad Philae - Saludo al nuevo día**

Empezamos el día con una meditación y una rueda de energía, para conectarnos entre nosotros y con el Universo.

❑ **Actividad Philae - Despertando el poder interior**

Este será un día de intenso trabajo interior. Realizaremos diversos talleres repartidos entre la mañana y la tarde encaminados a sanar nuestro pasado y a aprender a vivir en el momento presente. Lo haremos en las fantásticas instalaciones que Nguel du Saloum pone a nuestra disposición, así como en el maravilloso entorno en el que nos encontramos, con la playa a 5 minutos a pie.

Los objetivos que perseguimos con este trabajo son los siguientes:

- Identificar las emociones que nos anclan en el pasado y nos impiden vivir el presente con plenitud.
- Desmontar las creencias limitantes que tenemos arraigadas en nuestro subconsciente.
- Trabajar la sanación del linaje familiar.
- Conseguir la coherencia cardíaca y la elevación de la frecuencia.

❑ **Actividad Philae - Coloquio**

Después de la cena y antes de retirarnos a descansar, nos reuniremos en la acogedora sala de Nguel du Saloum para mantener un interesante coloquio sobre la **EXPANSIÓN DE LA CONCIENCIA**, donde podremos intercambiar opiniones y puntos de vista sobre lo que este concepto supone para cada uno de nosotros.

El programa de viaje.

DIA 4 / Martes / 31 Oct

Gran trekking

❑ **Actividad Philae - Saludo al nuevo día**

Empezamos el día con una meditación y una rueda de energía, para conectarnos entre nosotros y con el Universo.

❑ **Trekking Mar Lodj – Isla de Wandié – Mar Soulou – Mar Fafacó**

Saldremos temprano, equipados con zapatillas de andar, gorra y agua. Caminaremos en dirección al pueblo de Mar Lodj para encontrar el camino que nos lleva a la isla de Wandié. Caminaremos unos 3 km por el bosque hasta salir a la playa donde veremos un puente dentro del agua al que deberemos llegar mojándonos los pies. Este puente nos llevará hasta el pequeño pueblo de Wandié, que visitaremos rápidamente. Atravesaremos de nuevo el puente y continuaremos junto a la playa hasta el baobab agujereado, un baobab donde antiguamente se enterraban los griots (juglares o narradores de historias) y avanzaremos hasta Mar Soulou. Daremos una vuelta rápida por el pueblo y tomaremos un tentempié, sentados bajo una buena sombra. Empezaremos de nuevo el camino hacia Mar Fafacó, el pueblo más grande de la isla. Después de una visita rápida, haremos el camino de regreso en carro, entre campos de cultivo y el bosque de Fandimador.

❑ **Actividad Philae - Taller de respiración consciente**

La respiración consciente es el arte de centrar la atención en la forma en que inspiramos, retenemos el aire y espiramos, y se basa en la aplicación de un conjunto de técnicas sencillas que aumentan la creatividad, favorecen el sueño, alivian el dolor y mejoran el rendimiento físico y mental.

❑ **Actividad Philae - Coloquio con Mar Barbany**

Mar nos hablará de cosmovisión africana, así como de su propio proceso de integración en la sociedad y la cultura senegalesa/serer.

El programa de viaje.

DIA 5 / Miércoles / 01 Nov

Visita al mercado de Nguéniène

❑ Actividad Philae - Saludo al nuevo día

Empezamos el día con una meditación y una rueda de energía, para conectarnos entre nosotros y con el Universo.

❑ Visita al mercado semanal de Ngueniène +Joal +Fadiouth

Saldremos del muelle de Mar Lodj para cruzar en pirogue hasta Ndangane donde nos espera un coche y un guía que nos acompañarán todo el día. Pararemos en Joal, una estrecha población que se estira entre el océano y el río, donde visitaremos el museo Mbin Jogoye, la antigua casa familiar del primer presidente de la República, Leopold Sedar Senghor en época post-colonial. Continuaremos hacia el pueblo de Ngueniène donde cada miércoles se celebra un mercado impresionante, auténtico y colorido. Nos perderemos entre puestos de frutas y legumbres, tejidos y joyas, animales grandes y pequeños y gris-gris mágicos (amuletos protectores). Regresaremos a Joal y seguiremos hasta Fadiouth, la isla de las conchas. Atravesaremos a pie un interesante puente de madera que nos entrará hasta el pueblo construido sobre una gran montaña de conchas. Caminaremos por sus callejuelas, visitaremos las plazoletas, las "casas de la palabra" de cada barrio y la iglesia... y atravesaremos todavía otro puente para entrar en el cementerio mixto de la Isla de Diotto, donde musulmanes y cristianos descansan en la misma tierra. Comeremos en un restaurante local para regresar, después, a Joal y pasear por la playa/puerto para ver la llegada de los pescadores. Nos sorprenderemos del ajetreo que se organiza, muchas barcas, mucho movimiento, mucho pescado. Y si todavía no tenemos suficiente, podremos visitar también el ahumadero de pescado de la localidad donde se procesa el pescado a partir de la técnica del ahumado o del salado para su conservación. En el camino de vuelta, haremos una parada en Fadial para visitar el Gran Baobab, un árbol de tamaño gigantesco que nos dejará boquiabiertos.

❑ Actividad Philae - Coloquio

El coloquio de esta noche versará sobre la **NUEVA HUMANIDAD**. Podremos, entre todos, empezar a co-crear el mundo en que el queremos vivir. Seguro que lo conseguiremos!

El programa de viaje.

DIA 6 / Jueves / 02 Nov

Creando tu realidad

❑ **Actividad Philae - Saludo al nuevo día**

Empezamos el día con una meditación y una rueda de energía, para conectarnos entre nosotros y con el Universo.

❑ **Actividad Philae - Creando tu realidad**

¡Otro día de trabajo interior! Explicaremos en qué consiste el **MÉTODO PHILAE DE CREACIÓN DE LA REALIDAD**. Hemos creado este método tras haber recopilado mucho de lo que se ha escrito sobre este tema y haberlo estructurado de una manera sencilla y libre de parafernalias. Además, lo explicamos de forma comprensible para todo el mundo, aunque no se esté familiarizado con el concepto. Por supuesto, como todo lo que hacemos, lo hemos experimentado en nuestras propias vidas y damos garantía de que funciona... vaya si funciona! De hecho, el proyecto Philae en su conjunto ha sido creado siguiendo esta técnica. Pero no solo habrá teoría, pondremos en práctica el método de manera personalizada para cada uno y empezaremos a crear la realidad que cada uno desee. La confianza en el método y la constancia en su aplicación harán el resto.

❑ **Salida a ver un combate de lucha senegalesa**

La lucha senegalesa es el deporte nacional de Senegal, pero aquí, en territorio serer, alcanza la máxima expresión. El combate de lucha enfrenta a dos contrincantes, a cuál más fuerte, que tras pasar por un intenso ritual de magia y animación con tambores, se disponen a luchar para conseguir que el oponente toque el suelo con el culo o con la cabeza. Presenciar una lucha significa participar de algo muy importante para las personas locales.

El programa de viaje.

DIA 7 / Viernes / 03 Nov

Gran tour en “pirogue”

❑ **Actividad Philae - Saludo al nuevo día**

Empezamos el día con una meditación y una rueda de energía, para conectarnos entre nosotros y con el Universo.

❑ **Gran tour en “pirogue”**

Saldremos temprano de Mar Lodj y navegaremos junto a los manglares, hasta llegar a Djiffer. Desembarcaremos en el caliente y vivo puerto de Djiffer y nos adentraremos en la lonja entre piraguas de colores, montañas de conchas y pilas de pescado fresco, seco y salado. Nos sorprenderán los olores y el ambiente frenético del mercado. Compraremos el pescado para comer y haremos una visita rápida por la aldea donde se nos hará evidente la vida dura y humilde de los pescadores y sus familias que pierden año tras año sus tierras y sus casas tragadas por el océano. Después, volveremos a subir a la barca y navegaremos hasta encontrar el océano y cambiar de rumbo dirección a la tierra, entrando en el bolong de Falia. La isla de Niodior, frente a la punta de Sangomar, nos dará la bienvenida con un cartel que la presenta como la “No stress Island”. Encontraremos una playa tranquila y bonita de arena blanca, palmeras, baobabs y anacardos entre manglares donde desembarcaremos para hacer un aperitivo mientras los piragüistas cocinan el pescado a la brasa para después almorzar bajo la sombra de un árbol. Podremos bañarnos y pasear, si lo deseamos. Volveremos a embarcar y navegaremos de vuelta por el bolong de Falia, uno de los más bonitos del delta, recorriendo un camino de agua estrecho entre altos manglares. Pasaremos junto a los pueblos de Falia y Moundé y continuaremos dirección a Mar Lodj. Antes de llegar a nuestra isla, existe un punto de cruce de aguas donde a menudo se ven delfines.

❑ **Fiesta “serer” de despedida**

La música y el baile tradicional impregnan profundamente la vida social de la cultura serer. Contaremos con la presencia de las “Étoiles Magiques”, unas vecinas del pueblo que nos obsequiarán con un espectáculo auténtico de música al ritmo de bidones, cuencos y calabazas, canciones y bailes. ¡Imposible quedarse inmóvil!

El programa de viaje.

DIA 8 / Sábado / 04 Nov

Mañana libre y vuelo Dakar-Barcelona

❑ **Actividad Philae - Saludo al nuevo día**

Empezamos el día con una meditación y una rueda de energía, para conectarnos entre nosotros y con el Universo.

❑ **Mañana libre, con posibilidad de realizar alguno de los siguientes talleres o actividades opcionales:**

- Masaje de cuerpo entero con manteca de karité natural.
- Taller de cuadros de arena.
- Taller de trenzas.

NOTA: no incluidos en el precio del viaje

❑ **Traslado de Nguel du Saloum a Dakar.**

❑ **Salida del aeropuerto de Dakar en el vuelo directo de la compañía Vueling a Barcelona a las 21:15 h. con llegada a Barcelona a las 03:00 h. del día siguiente.**

Información general.

Precio del viaje:

1.950 €, impuestos incluidos

El precio Incluye:

- Billetes de avión de ida y vuelta desde Barcelona a Dakar.
 - Traslados entre el aeropuerto de Dakar y el alojamiento.
 - Alojamiento en habitación compartida de máximo 3 personas.
 - Desayunos, comidas y cenas en Senegal.
 - Bebidas disponibles en las comidas y café.
 - Actividades planificadas, transportes y guías.
 - Actividades Philae.
 - Seguro de viaje.
-

El precio no Incluye:

- Talleres opcionales del último día.
- Gastos personales.

Moneda local

La moneda local es el Franco de África occidental (FCFA). La tasa de cambio es de 1 € = 640 FCFA (1.000 FCFA = 1,5 €). Es recomendable llevar efectivo en moneda local para los gastos personales, ya que en la isla no hay cajeros automáticos ni se puede pagar con tarjeta de crédito en casi ningún sitio. Podremos cambiar en el aeropuerto de Dakar a la llegada.

Wifi

En el alojamiento dispondremos de wifi gratuito.

Clima y vestimenta

La temperatura media en esta época en Mar Ladj es de unos 27° C, oscilando entre los 24° C y los 32° C durante el día. La probabilidad de lluvia es del 0%. Es recomendable llevar ropa fresca y calzado cómodo para caminar.

Vacunas

No hay vacunas obligatorias. Se recomiendan las de la fiebre amarilla, hepatitis A y B, tétanos y tratamiento contra el paludismo/malaria.

No somos una agencia de viajes. Somos buscadores de experiencias con alma.

Nuestro objetivo es que recuerdes cada experiencia vivida como única e inigualable y que vuelvas a casa habiendo conseguido una auténtica transformación personal. Para ello:

- **Elegimos cuidadosamente destinos que aportan un plus de conciencia.**
- **Contamos con personal y guías locales que nos ayudarán a sumergirnos en la cultura y las costumbres del lugar de destino.**
- **Elaboramos un programa de actividades diseñado para disfrutar de la belleza del lugar de destino y profundizar en el conocimiento del modo de vida de sus gentes.**
- **Compaginamos estas actividades con dinámicas de trabajo personal encaminadas al autoconocimiento y a la evolución de la conciencia.**

Somos.



En Philae nos hemos propuesto poner nuestro granito de arena en la creación de una nueva humanidad. Una nueva humanidad despierta, con valores, conectada con el Universo, con la Tierra, con el resto de seres humanos, con todos los seres vivos.

Aunque a veces pueda parecer que justo vamos en sentido contrario, directos al abismo, estamos totalmente convencidos de que no es así. Estamos viviendo una época en la que es cierto que hay muchas personas “dormidas”, atrapadas por un sistema que a menudo no favorece la evolución de las personas. Pero, a la vez, se está dando un despertar masivo, lento pero imparable. Un despertar en el que el ser humano recupera su poder, a través de la conexión con el Universo en el que vive, desarrollando todo su potencial para, literalmente, poder crear su propia realidad, más allá de las limitaciones impuestas por la educación, la familia o la sociedad.

Una nueva humanidad despierta.

info@escuelaphilae.com

viajesconalma@escuelaphilae.com

+34 647 425 881 Valentín

+34 654 949 933 Mari Carmen

+34 651 838 682 Silvia