

VIAJE SOLIDARIO A LA
CASAMANCE
SENEGAL
Yoga, arte e inmersión cultural
18-27 DE ABRIL 2025



18- 27 DE ABRIL

Yoga, arte e inmersión cultural

RETIRO DE YOGA A TRAVÉS DE LA INMERSIÓN CULTURAL

Kalabukú es una organización sin ánimo de lucro, laica y apolítica, que nace en 2010 con el objetivo de crear un intercambio cultural entre África y Europa. La motivación de Kalabukú es conseguir la igualdad de derechos entre los países del norte y del sur y su labor se desarrolla en la región de Casamance, en el sur de Senegal. Desde el 2012, también organiza viajes solidarios con el objetivo de dar a conocer la cultura y las tradiciones de la zona, mejorar la economía local y financiar los proyectos de la asociación.

Los viajes se alejan del turismo tradicional y se desarrollan según principios de justicia social y económica, reconociendo la centralidad de la comunidad local y su derecho a ser protagonista en el desarrollo turístico sostenible y socialmente responsable de su propio territorio. Este tipo de viaje permite una nueva relación entre la comunidad y sus visitantes desde una perspectiva intercultural, haciendo posible la interacción directa con las comunidades.

El retiro de yoga del 18 al 27 de abril de 2025 será una aventura, un viaje itinerante por Casamance donde la práctica de yoga diaria nos dará raíces y centro, para digerir con todos nuestros cuerpos la experiencia que estaremos viviendo. Visitaremos diferentes lugares donde el arte y la cultura serán los protagonistas, impregnándonos y reflejándolo a su vez en un diario de viaje ilustrado. Este diario/cuaderno será nuestra ruta de viaje, será el registro libre de todo lo que nos suceda estos días.

Nuestra propuesta es servirnos de los estímulos que nos aportará el viaje guiadas por Ruth, a través de sus clases diarias de yoga y arte, para convertir nuestra estancia en una vivencia inspiracional, espiritual, artística y cultural. Les invitamos a que se abran con todos sus sentidos y se entreguen a la experiencia sin expectativas, dispuestos a que Senegal atraviese sus corazones.

Del 18 al 27 de abril de 2025: 10 días, 9 noches

PRECIO DEL CIRCUITO COMPLETO CON CLASES DE YOGA: 1.150€ POR PERSONA

El 10% del importe total irá destinado a las clases de yoga y el resto de la cuota a cubrir los gastos de viaje y a los proyectos sociales que lleva a cabo la Asociación Kalabukú en la región de la Casamance.



18 - 27 ABRIL

Yoga, arte e inmersión cultural

ITINERARIO:



DÍA 1 - 18 de ABRIL - LLEGADA A DAKAR

Salida de la ciudad de origen y llegada a Dakar. Una persona de la organización nos estará esperando en el aeropuerto de Dakar. La primera noche del viaje será en un hotel cercano al aeropuerto, en el pueblo costero de Toubab Dialaw.

DÍA 2 - 19 de ABRIL - OUSSOUYE

Por la mañana, después de nuestra clase de yoga, daremos un paseo por el pueblo de Toubaba Dialaw y por la tarde volaremos a Cap Skirring (Casamance). La primera noche la pasaremos en el pueblo de Oussouye, dado que no es recomendable viajar de noche.

DÍA 3 - 20 de ABRIL - SELEKI

Por la mañana, después de nuestra clase de yoga, nos dirigiremos al campamento de **Seleky**. Una aldea habitada por la etnia **diola** y rodeada por **arrozales** y exuberantes **palmeras**. Los campamentos son alojamientos turísticos cuyos beneficios se revierten en el pueblo o son gestionados por familias locales. El de Seleky, donde nos alojaremos durante dos días, es gestionado por la ONG española Campamentos solidarios, que realiza **proyectos de desarrollo** en la región. Después de comer visitaremos el **bosque sagrado de Enampore**, para conocer más a fondo la cultura de la etnia **diola**.

Acabaremos el día **dibujando** en contacto con la naturaleza.

DÍA 4 - 21 de ABRIL - BANDJAL Y ELOUBALINE

Empezaremos la mañana con **yoga**. Tras la clase, conoceremos un poco más la zona del **Bandjal**. Tendremos la oportunidad de irnos en **piragua** a motor a la alejada **isla de Eloubaline**, donde la gente vive en perfecta simbiosis con la **naturaleza**. Ahí descubriremos las **casas impluvium**, joya de la arquitectura diola y objeto de visita de arquitectos de todo el mundo. Por la tarde, tendremos nuestro primer **encuentro artístico**, para canalizar nuestras emociones y primeras impresiones en el viaje.

DÍA 5 - 22 de ABRIL- OUSSOUYE

Tras la sesión de **yoga** y el desayuno retomaremos el viaje rumbo a **Oussouye**, uno de los pueblos más importantes de la etnia **diola**. Ese día, visitaremos distintos **proyectos** puestos en marcha por las **mujeres** de la zona (**transformación de frutas, cestería, cerámica**) y descubriremos **Kalabukú**, el centro que nuestra ONG puso en marcha en 2022 para apoyar a las mujeres de la zona en su **desarrollo económico**. Noche en Oussouye.



18 - 27 ABRIL

Yoga, arte e inmersión cultural

DÍA 6 - 23 de ABRIL - CACHOUANE

Por la mañana haremos una clase de **yoga** junto a las mujeres del taller de costura del Centro Kalabukú. Tras el desayuno saldremos dirección **Elenkine**, donde cogeremos la **piragua** a motor para llegar al paradisíaco pueblo de **Cachouane**. A lo largo del camino, podremos admirar dos de las **ceibas** más grandes de la zona. Noche en Cachouane, donde, con suerte, podremos descubrir el famoso **plancton luminiscente** y acabar la jornada a ritmo de **djembé**.

DÍA 7 - 24 de ABRIL - CACHOUANE

Empezamos el día con una sesión de **yoga**, para continuar con la visita a una de las **islas** de la zona a la que llegaremos adentrándonos en piragua a motor entre los **manglares**, elemento fundamental para mantener la **biodiversidad** de la zona. Por la tarde, excursión por el pueblo de Cachouane y **sesión artística** para trabajar en nuestro diario ilustrado. Noche en el campamento de Cachouane, a orillas del manglar.

DÍA 8 - 25 de ABRIL - CAP SKIRRING

Yoga por la mañana en Cachouane, frente al manglar, disfrutando de los últimos instantes de **tranquilidad** de esta paradisíaca localización. Tras esta sesión, con un **vehículo 4x4** recorreremos el **camino de arena** que nos llevará hasta el pueblo de **Cap Skirring**, a tan solo 17 kilómetros de la frontera con Guinea Bissau. Cap Skirring es una ciudad inundada por el **arte** y alberga las mejores **playas** de todo África Occidental. Nos alojaremos en un pequeño hotel en la playa y comeremos en los **chiringuitos** gestionados por la gente del pueblo. Aprovecharemos para visitar el pueblo de Cap Skirring, su **mercado artesanal** y su **lonja de pescadores**.

DÍA 9 - 26 de ABRIL - CAP SKIRRING

Amanecemos en la ciudad playera de Cap Skirring con una sesión de **yoga**. Por la mañana visitaremos un taller de **batik**, una técnica de **teñido** de telas **ancestral**. Por la tarde, realizaremos nuestro último **encuentro artístico**, plasmando los conocimientos adquiridos en el taller de batik y durante todo nuestro viaje. El resto de la tarde será de tiempo libre para poder disfrutar de la playa, la música y su gente.

DÍA 10 - 27 de ABRIL - VUELTA A CASA

Última sesión de yoga por la mañana. Nuestra aventura llega a su fin. Ha llegado la hora de dejar la Casamance y de volar hacia Dakar. Traslado al aeropuerto de Cap Skirring y fin del circuito.





Un viaje guiado por Ruth de la Mano

Mucho antes de que el Yoga ganara terreno en su vida, Ruth estudió **Bellas Artes**, Artes de la Imagen, Diseño Gráfico/web, Infografía audiovisual, Ayudante de realización...y fue profesora de pintura durante 10 años. El mundo del Arte, la imagen y la creatividad siguen formando parte esencial de su vida y su naturaleza creativa.

En cuánto al **YOGA**, comenzó a practicar hace 15 años y a formarse hace 10:

Titulada en **ASHTANGA** Yoga por el maestro Manju Jois, e Instituto Europeo de Yoga, en **HATHA** Yoga por la Federación Internacional de Yoga, recibió formación práctica en Medicina Tradicional **AYURVEDA** con Dr. Sibichen George (Sibi).

Acharaya Ayurveda Center. Kallikadhu (Kerala. India) Titulada también como Terapeuta en Medicina Ayurveda, con Dr.Vijay Carolin B.A.M.S

(Universidad de Kerala. India) por el Centro Pachamama.

Titulada en **PILATES** suelo por la Federación española de Pilates. Es instructora de **ANIMAL FLOW** Level 1.

Actualmente es profesora de YOGA DINÁMICO, PILATES y ANIMAL FLOW, sigue enriqueciendo su formación con diversos cursos, talleres y estudios en disciplinas físicas y también espirituales como el **Budismo** Mahayana.

No necesitas experiencia previa en Yoga. Flexibilidad mental, si. Puedes visitar su pag. Web; <https://ruthdelamano.com/>

Materiales necesarios

CUADERNO DE VIAJE Y AUTOREFLEXIÓN

- Esterilla de Yoga. (Fular que te cubra el cuerpo en la relajación, para ponérselo un poquito más difícil a los mosquitos)
- Libreta o cuaderno que te enamore, tamaño medio folio aprox. Mejor si el papel es algo grueso. (gramaje 180g en adelante, para que soporte las acuarelas) Que no sea fino como el papel de folio.

Ejem:<https://www.artemiranda.com/es/hahnemuhle-watercolor-book-cuaderno-para-acuarela-con-30-hojas-de-200-g/4417>

- Pinceles suaves y acuarelas de viaje. No hace falta que sean súper profesionales.

Ejem de caja económica: <https://amzn.eu/d/0yqNIY9>
Vaso plegable.

- Lápiz y goma. Y coge lo que tengas en casa que te inspire, recicla lo que tengas, rotuladores, ceras, lápices de colores, subrayador... (Tijeras escolares serían estupendas, si pasan seguridad en el aeropuerto...)

pegamento en barra.
Pero tampoco te emociones demasiado, piensa que tienes que transportarlo contigo prácticamente a diario.

Ruth os va a guiar en la parte del viaje interior a través de las sesiones de **Yoga y meditación diarias** que os ayudarán a tomar tierra y ganar presencia para poder sacar todo el jugo a esta enriquecedora vivencia.

Todo lo que vives en un día en este contexto puede desbordarte, para que realmente lo integres te apoyarás en tu **cuaderno artístico de viaje**, que será el mejor recuerdo que podrás llevarte de vuelta. Te hará saborear y recordar cada vivencia cuándo esta experiencia parezca haber sido un sueño a tu regreso a la rutina.

No importa si no tienes mucho don con el lápiz, eso es lo de menos. Verás que podrás expresarte igual y que tu creatividad saldrá a flote. Puedes visitar su blog de arte: <https://ruthdelamano.blogspot.com/>

FLEXIBILIDAD DE CUERPO Y MENTE

A pesar de que es un programa con muchas actividades, siéntete completamente libre para quedarte en el alojamiento, ir por tu cuenta o no asistir a una clase de yoga. Además, Senegal es un país en el que lo programado puede cambiar con facilidad, así que viajaremos fluyendo y adaptándonos a los posibles cambios. Es un viaje en el que la integración con la gente y su cultura es fundamental y para ello se debe venir con la mente abierta para recibir los estímulos y los cambios que la Casamance nos va a aportar.



RESERVAS

PRECIO (10 días, 9 noches): 1.150 € por persona

Plazas limitadas. Grupos max. 15 personas

El 10% del importe total irá destinado a las clases de yoga y el resto de la cuota a cubrir los gastos de viaje y a los proyectos sociales que lleva a cabo la Asociación Kalabukú.

Para poder efectuar la reserva, es necesario hacer un ingreso del **15%** del importe total, que será devuelto solo en caso en que el viaje no se pueda realizar por causas imputables a la ONG organizadora.

El alojamiento será en habitación compartida si viajas solo/a. Para habitaciones individuales, hay un suplemento de 20€ por noche

¿QUÉ INCLUYE?

- Alojamiento en pensión completa (desayuno, comida y cena) durante toda la estancia.
- Todos los transportes internos terrestres y en barca.
- Todas las actividades y excursiones previstas en el programa.
- Guía de habla castellana durante las excursiones.
- Actividades de yoga y dibujo todos los días con Ruth de la Mano.
- Asesoramiento y guía artística para el diario de viaje ilustrado con Ruth de la Mano.

¿QUÉ NO INCLUYE?

- Vuelo de ida y vuelta a Dakar (dependiendo de la temporada, aproximadamente 500€-800€ i/v).
- Vuelo interno Dakar - Ziguinchor (100€ aproximadamente). La ONG puede gestionar la compra del billete sin costes añadidos.
- Seguro médico de viaje obligatorio. Si ya tienes un seguro médico no es necesario hacer otro, pero necesitamos que nos envíes una copia del mismo.
- Cena del primer día. Comida y cena del último día.
- Bebidas durante toda la estancia.
- Gastos personales.
- Gastos de vacunación (no hay ninguna vacuna obligatoria, pero sí recomendable: fiebre amarilla).
- Excursiones y actividades facultativas o no especificadas en el programa.

INFO Y RESERVAS: INFO@ASOCIACIONKALABUKU.ORG
(PLAZAS LIMITADAS)



 [ruthdelamano](https://www.instagram.com/ruthdelamano)

 [kalabukuasociacion](https://www.instagram.com/kalabukuasociacion)

www.asociacionkalabuku.org