



RAÍCES DE CASAMANCE

Un viaje en femenino para reconectar con la naturaleza

Agroecología · Plantas medicinales · Baños de bosque · Cultura local · Aprendizaje compartido

Casamance, Senegal

Viajes de dos semanas entre diciembre 2026 y marzo 2027

Organiza: Asociación Kalabukú

UN VIAJE DIFERENTE

Hay viajes que sirven para escapar de la rutina. Y otros que sirven para volver a conectar con lo esencial. Raíces de Casamance es una experiencia de aprendizaje y convivencia en el sur de Senegal, pensada para mujeres que sienten la necesidad de:

- bajar el ritmo
- reconectar con la naturaleza
- aprender saberes tradicionales
- compartir tiempo con comunidades locales
- volver a tocar la tierra

Durante dos semanas viviremos en un entorno rural rodeado de huertas, árboles tropicales y medicina natural, compartiendo el día a día con mujeres agricultoras de Casamance.

No es turismo convencional.

Es una experiencia sencilla, humana y transformadora.





QUIÉN ORGANIZA EL VIAJE

El viaje está organizado por Kalabukú, una pequeña asociación que trabaja desde el año 2010 en Senegal acompañando proyectos sociales y comunitarios, especialmente relacionados con:

- mujeres
- agroecología
- autonomía económica
- cultura local
- formación y sostenibilidad.

Los beneficios del viaje se destinarán directamente a proyectos sociales y comunitarios de la zona.

La idea es que el viaje genere un intercambio positivo tanto para quienes participan como para las comunidades locales.





La experiencia se desarrollará en el centro de agroecología de la cooperativa Ajaak Lukaal, en Niaguis, cerca de Ziguinchor, en la región de Casamance.

Viviremos rodeadas de:

- huertas
- árboles frutales
- plantas medicinales
- naturaleza tropical
- vida rural auténtica.

DÓNDE ESTAREMOS

Los fines de semana visitaremos otros lugares de la región para descansar y descubrir la costa y la zona fluvial de Casamance.





LAS MAÑANAS: AGROECOLOGÍA Y APRENDIZAJE

Cada mañana compartiremos unas 4 horas de trabajo y aprendizaje junto a las mujeres del proyecto.

Participaremos en actividades como:

- trabajo en la huerta
- preparación de compost biológico
- fertilizantes naturales
- riego
- alimentación de animales
- observación de plantas medicinales
- técnicas tradicionales agrícolas.

No hace falta experiencia previa. La idea no es “hacer voluntariado”, sino aprender juntas y reconectar con la tierra y los ritmos naturales.





PLANTAS MEDICINALES Y ARBOLES DE CASAMANCE

Uno de los ejes centrales del viaje será descubrir la relación entre las personas y las plantas. Conoceremos especies emblemáticas como:

Baobab. Árbol sagrado africano, rico en propiedades nutritivas y medicinales.

Neem. Muy utilizado en medicina natural y agricultura ecológica.

Touloucouna. Conocido por sus aceites medicinales y repelentes naturales.

También descubriremos ceibas, mangos, anacardos, palmeras, y muchas otras plantas medicinales tradicionales curativas.

Aprenderemos cómo estos conocimientos siguen formando parte de la vida cotidiana en muchas comunidades rurales.



LAS TARDES

Las tardes estarán pensadas para realizar los talleres, pero también tendremos tiempo para descansar, leer, conversar o simplemente disfrutar del entorno. También propondremos de forma opcional baños de bosque: paseos lentos y conscientes para volver a conectar con la naturaleza a través de los sentidos.

Entre árboles tropicales y senderos naturales aprenderemos a:

- bajar el ritmo
- respirar
- escuchar
- observar
- recuperar la calma.

Los baños de bosque ayudan a reducir el estrés, mejorar la concentración, descansar mentalmente, reconectar con el cuerpo y la naturaleza.



FINES DE SEMANA EN LA NATURALEZA

Los fines de semana estarán dedicados al descanso y al descubrimiento de la belleza natural de la Casamance.

Sábado

Excursión botánica para descubrir:

- plantas medicinales
- árboles locales
- remedios tradicionales
- biodiversidad tropical.

Domingo

Excursión a una isla y visita al museo diola ubicado en el corazón del bosque de Boucotte para acercarnos a la cultura y tradiciones de Casamance.



FECHAS DISPONIBLES

Grupo 1

 17

Del 6 al 20 de diciembre

Grupo 2

 17

Del 10 al 24 de enero

Grupo 3

 17

Del 7 al 21 de febrero

Grupo 4

 17

Del 7 al 21 de marzo

Grupos reducidos a un máximo de 12 mujeres (y un mínimo de 6) para favorecer:
la convivencia
el aprendizaje
la conexión con la naturaleza
el intercambio humano.



PRECIO

El precio por persona es de 1150€.

Incluye:

- alojamiento en pensión completa en el centro de agroecología
- talleres
- actividades
- excursiones de fin de semana

No incluye:

- vuelos internacionales e internos
- seguro de viaje/médico
- gastos personales
- cenas los fines de semana

Cada participante deberá organizar su llegada hasta Cap Skirring. Desde Kalabukú os ayudaremos con:

- recomendaciones de vuelos
- consejos para el trayecto Dakar-Casamance
- alojamiento en Dakar si fuese necesario
- información práctica para viajar por Senegal.



¿TE VIENES?

Raíces de Casamance es una invitación a reconectar con la tierra, con la naturaleza y con formas de vida más lentas y humanas. Un viaje para aprender, compartir y dejarse transformar por la Casamance.

✉ Información e inscripciones:
📱 WhatsApp: 696 23 68 21
Organiza: Asociación Kalabukú

 kalabukuasociacion

