

Programma¹ Yogavakantie in Senegal

19 t/m 30 november 2019

Je begint je vakantiedag met yoga aan een van de mooiste stranden ter wereld en met een ervaren gids leer je de rijke cultuur en het prachtige natuurleven van Senegal kennen.



Tijdens je verblijf wisselen we relaxdagen af met bijzondere excursies.

Alle dagen begin je om 08:00 uur met een yogasessie à 1,5 uur aan het strand. Uitzondering is dag 9 waar we iets later op de dag een yogasessie doen in het prachtige natuurgebied van Keur Hassan.



Dag 1

's Middags arriveer je in het resort waar een lunch wordt geserveerd. Je kunt rustig acclimatiseren en de gastheer maakt je wegwijs in de residence. 's Avonds wordt er een heerlijke Senegalese maaltijd voor je bereid en kun je de Senegalese *way of life* op je in laten werken.



¹ Onder voorbehoud, wijzigingen mogelijk afhankelijk van de lokale omstandigheden

Dag 2

Dit wordt een avontuurlijke dag want we gaan nu het natuurpark Reserve de Bandia bezoeken. Maar uiteraard begin je de dag met een yogasessie aan het strand! In het natuurpark kun je onder andere giraffes, buffels, zebra's, neushoorns en impala's tegenkomen. We sluiten de dag af met een gezamenlijke maaltijd in de villa.



Dag 3

Relaxdag – Na de yogasessie eigen invulling

Dag 4

Je begint de dag met een yogasessie aan het strand en vervolgens reizen we naar het natuurgebied Sine-Saloum alwaar we een boottocht maken in een traditionele piroque (een platbodem vissersboot) door een prachtige lagune. Dit natuurgebied is een geliefde verblijfplaats voor onder andere pelikanen. Op de heenweg brengen we ook nog een bezoek aan het katholieke dorpje Joal-Fadiouth. Dit is gelegen op een eilandje dat met een lange brug in verbinding staat met het vasteland. Dit bijzondere eilandje is ontstaan door schelpenresten. Eenmaal weer terug bij de villa wordt er een heerlijke Senegalese maaltijd voor je bereid.



Dag 5

Relaxdag – Na de yogasessie eigen invulling

Dag 6

Je begint de dag met een yogasessie aan het strand. Daarna gaan we naar Gorée. Dit is een eiland met een beladen geschiedenis. Hiervandaan werden tot slaaf gemaakte Afrikanen vervoerd naar Amerika. We bezoeken hier het museum. Vanuit Gorée rijden we via de kustweg naar Pikine, een buitenwijk van Dakar. Hier maak je kennis met de traditionele leefwijze van de Senegalezen. Hier organiseren we ook nog een workshop djembé (Afrikaanse percussie). We sluiten de dag af met een gezamenlijke maaltijd.



Dag 7

Relaxdag – Na de yogasessie eigen invulling

Dag 8

We nemen vandaag onze yogamat mee want onze yogasessie vindt plaats in het prachtige natuurgebied van Keur Hassan! We bezoeken daar een aantal kleine dorpjes en we picknicken in de schaduw van de bomen. Voor de liefhebbers is er de mogelijkheid voor een traditionele, spirituele wassing in een van de dorpjes.



Dag 9

Relaxdag – Na de yogasessie eigen invulling

Dag 10

De ochtend begin je met een fijne yogasessie en in de loop van de middag bezoeken we de lokale visafslag en de levendige markt van Mbour. We sluiten de dag af met een barbecue waar de verse vis op geroosterd wordt.



Dag 11

Relaxdag – Na de yogasessie eigen invulling

Dag 12

Vertrekdag

Praktische informatie

- Periode: 19 t/m 30 november 2019
- Aantal deelnemers: minimaal 6 en maximaal 7 personen
- Verblijf is op basis van tweepersoonskamers
- Kosten: € 1.160,-- per persoon, plus:
- Consumentenbijdrage garantiefonds: € 15,00 per boeking

Bekijk de website voor de volledige informatie.

<https://www.reizenvoorfocus.nl/reizen/yogavakantie-senegal-vol-ontspanning-cultuur-en-natuur>

Wil je mee? Reageer snel, want er zijn maar 7 plaatsen beschikbaar!



De organisator van deze reis is Reizen voor Focus. Reizen voor Focus is aangesloten bij het Garantiefonds GGTO en de VvKR (Vereniging van Kleinschalige Reisorganisaties).