

MINDFUL SAFARI Maasai Mara-Kenia

5-13 octobre 2024



AD CAM

Te proponemos un viaje muy especial: el **Mindful Safari en el Maasai Mara de Kenia**. Un viaje que reúne **3 ingredientes únicos**: en primer lugar, la posibilidad de **conocer la cultura Masai**, una tribu hospitalaria, amable y orgullosa de sus costumbres y de su entorno, que nos hará sentir muy cómodos en todo momento. En nuestro campamento, al anochecer se enciende el fuego, alrededor del cual viviremos momentos mágicos gracias a las danzas e historias que a los guerreros Masai les gusta compartir.

En segundo lugar, un entorno privilegiado: **la naturaleza salvaje, mítica, del Maasai Mara**, donde realizaremos **safaris** para vivir de cerca la naturaleza en su estado más primigenio, acompañados por nuestros experimentados **guías Masai**, abiertos a lo que la **fauna africana** quiera regalarnos en cada momento: elefantes, leones, jirafas, leopardos, búfalos, hipopótamos...

En tercer lugar, **la práctica del yoga y la meditación** que nos brindará la posibilidad de serenar nuestra mente, soltar tensiones y habitar nuestro cuerpo más plenamente, para reconectar con nuestro interior y, desde ahí, recuperar una **conexión más profunda con la naturaleza**. Siempre desde el respeto a nuestro propio cuerpo y adaptando la práctica a nuestras necesidades y circunstancias personales: realizaremos **ejercicios sencillos** que faciliten una mayor **conciencia corporal** como punto de partida para **que la mente descanse en el cuerpo**; prácticas de mindfulness y meditaciones guiadas, series de yoga y movimientos conscientes... y lo que sea que surja a raíz del **contacto consciente con el aquí y el ahora**. Cultivando la **disponibilidad** y la **presencia** y generando así unas semillas de serenidad y consciencia que nos podremos llevar de vuelta a casa para sembrarlas en nuestro día a día.

Nos alojaremos en **Sawa Mara The Masai Eco Lodge**, un **campamento solidario** vinculado al proyecto de Apoyo *integral a la comunidad Masai*, que la ONG española ADCAM lleva a cabo desde 2007 (www.adcam.es). **Un lugar donde relajarte, convivir con la comunidad Masai y disfrutar de la naturaleza en un entorno único.** ADCAM, como organizadora de este proyecto, nos brindará toda su experiencia y nos contagiará a buen seguro su amor, respeto y sensibilidad por el pueblo Masai y su privilegiado entorno natural.

Porque conectar conscientemente con la naturaleza salvaje del Maasai Mara es **recuperar nuestro ser más esencial**, volver a fundirnos con la naturaleza, permitir que una hélice de nuestro ADN sonría al saberse en casa: memorias de África.

Limitaremos el número de participantes a **16 personas**, de modo que podamos acompañarte y escucharte en lo que necesites, puesto que nuestra disponibilidad durante el viaje será permanente.



En esta aventura te acompañará **Carlos Mateo**. Carlos es sociólogo, profesor de yoga y meditación y formador de instructores de mindfulness. Será un placer acompañarte en esta aventura consciente de conocer el Maasai Mara.



PROGRAMA:

Día 1º: vuelo internacional

El vuelo internacional saldrá de Madrid por la tarde/noche y llegará a Nairobi al día siguiente por la mañana.

Día 2º: Llegada a Nairobi y traslado al Maasai Mara

Desde el aeropuerto de Nairobi nos trasladaremos en nuestro transporte privado hasta nuestro destino final: el **Sawa Mara Masai Eco Lodge**, situado al norte del ecosistema Serengeti-Mara (duración aproximada del trayecto: 5 horas).

Después de instalarnos en nuestras tiendas, por la tarde realizaremos una suave **sesión de yoga y meditación**, para que nuestras mentes y cuerpos vayan aterrizando y podamos empezar a habitar más plenamente el entorno privilegiado que nos rodea.

Disfrutaremos de una deliciosa cena a cargo de nuestro chef Masai, que cuenta con experiencia suficiente y ha sido formado por profesionales para garantizar una dieta equilibrada y con productos de proximidad.

Y, tras la cena, despediremos el día reuniéndonos alrededor de la hoguera.





Día 3º: Safari y comida en la sabana

Antes de desayunar, despertaremos nuestro cuerpo y mente con una buena sesión de yoga y meditación. Tras el desayuno, pasaremos la mañana de **safari** abiertos a ese regalo de la naturaleza que es el Maasai Mara, para rematar la mañana disfrutando de una deliciosa comida en mitad de la sabana.

Antes de emprender el camino de vuelta, realizaremos una **meditación** dejándonos absorber por los colores, sonidos y olores de la gran sabana. Ya de vuelta, seguiremos de safari al atardecer hasta llegar a nuestro campamento. Cena y hoguera en el campamento.





Día 4º: Visita a la Manyatta (poblado masai) y acampada en el Río Mara

Este día será sin duda uno de los días marcado en rojo en el calendario de nuestra aventura en Kenia. Después de despertar mente y cuerpo estirándonos y respirando con plena conciencia y de regalarnos con un rico y nutritivo desayuno, dedicaremos la mañana a visitar la **Manyatta**, el poblado donde viven los Masai y donde, entre otras cosas, las mujeres montarán un mercadillo con sus artesanías.

Y por la tarde, uno de los momentos estelares de este viaje: realizaremos un **walking safari** hasta llegar a orillas del **río Mara**, donde **acamparemos en un entorno seguro** para vivir una experiencia única de comunión con la naturaleza sagrada del Maasai Mara.

Cena y hoguera en el campamento a orillas del río Mara.





Día 5º: Meditación en el río Mara / Visita a la escuela

Comenzaremos el día despertando el cuerpo y meditando en ese lugar privilegiado y único como es el **río Mara**.

Continuaremos la mañana de **safari** en nuestro camino de vuelta al campamento, donde comeremos. Por la tarde, visitaremos la **escuela** que gestiona ADCAM y donde más de 200 niños y niñas Masai realizan sus estudios. Una experiencia que a buen seguro no nos dejará indiferentes.

Cena y hoguera en el campamento.





Día 6º: Safari a pie al amanecer y tarde de mindfulness

Hoy realizaremos otra de esas actividades que dejan huella: comenzaremos el día con un **paseo meditativo al amanecer** saliendo desde nuestro campamento y acompañados por los guerreros Masai, hasta adentrarnos en la sabana donde podremos meditar en un lugar seguro contemplando ese entorno privilegiado bañado por las primeras luces del día. Una oportunidad única de adentrarnos a pie y en silencio en el espacio sagrado del Maasai Mara.

Volveremos al campamento para desayunar y permitir que repose este despertar con la naturaleza. Después, una nueva sesión de **yoga y mindfulness** para seguir profundizando en ese camino de habitar más plenamente nuestro cuerpo y darle descanso a la mente, y también para compartir cómo ha sido hasta ahora nuestra experiencia del viaje.





Día 7º: Caminata al amanecer y contemplar el atardecer en la sabana

Por si fuera poco todo lo vivido hasta ahora en este viaje, en nuestro penúltimo día en el Mara todavía nos quedan unos últimos regalos con los que obsequiaros. Comenzaremos el día con un nuevo **paseo al amanecer** hasta la cima de **Kilelewuoni Mountain**, donde podremos meditar contemplando la vista panorámica de la sabana africana. Bajando de la montaña, visitaremos el **Rhino Sanctuary**, un proyecto de conservación dónde podremos ver de cerca una de las especies más amenazadas del planeta: el **rinoceronte** blanco.

Por la tarde, y tras la visita a un **humedal** cercano para la observación de **aves acuáticas**, disfrutaremos de otro de los momentos más significativos de esta aventura: un pequeño **paseo a pie por la sabana**, en un entorno seguro y acompañados por los guerreros Masai, para terminar **contemplando en silencio el atardecer** en medio de la sabana.





Día 8º: Despedida del campamento y regreso a Nairobi

Comenzaremos nuestro último día en el Maasai Mara con una pequeña práctica de meditación como cierre de las sesiones que habremos realizado a lo largo de la semana, haciendo balance de lo experimentado y concretando algunas prácticas que nos podremos llevar a nuestro día a día de vuelta a casa. Tras el desayuno, será momento de hacer las maletas y despedirnos de la comunidad Masai que nos ha acogido estos días.

Traslado en transporte privado a Nairobi.

Por la noche, vuelo internacional de vuelta a casa.

Día 9º: Llegada a Madrid.



PRESUPUESTO

Precio por persona: 2.310€

INCLUYE:

- Tasas gubernamentales de estancia en el Maasai Mara
- Transporte privado por tierra Nairobi-Mara-Nairobi
- Alojamiento 6 noches (7 días de estancia) en tienda doble compartida y pensión completa en Sawa Mara, The Masai Eco Lodge
- Safaris, excursiones y visitas detalladas en el programa
- Acampada nocturna junto al río Mara
- Día completo de safari y comida en la sabana
- Visita al santuario de rinocerontes
- Conocer el programa solidario de ADCAM

NO INCLUYE:

- Vuelo internacional*
- Visado de entrada al país
- Seguro de asistencia médica
- Bebidas gaseosas y/o alcohólicas en el campamento
- Gastos personales
- Todo lo que no aparezca en “ INCLUYE”

*Respecto a los vuelos internacionales, es necesario que la compra del billete de avión se realice **de forma grupal** para facilitar la coordinación de la llegada y la salida de Kenia.

ADCAM, la comunidad Masai y sus partners no serán responsables de ningún daño, enfermedad o lesión que ocurra durante su viaje. Los viajeros son responsables de adquirir un seguro médico en su país de origen que cubra cualquier eventualidad.



FORMA DE PAGO:

Para hacer efectiva tu reserva es necesario pagar por adelantado el 50% del importe, el resto se abonará como muy tarde 45 días antes de viajar.

Mediante transferencia a la siguiente cuenta bancaria:

Beneficiario cuenta: KIKANAE OLE PERE

Euros - número de cuenta: 2022105453

Dólares - número de cuenta: 2036492336

Código Swift: BARCKENXXXX

Dirección: 30120-00100. BRANCH. QUEENS WAY

Población: NAIROBI País: KENIA

Todas las comisiones swift (ordenante y beneficiario) son por cuenta del ordenante.

POLITICA DE CANCELACIÓN:

*Con 45 días o más de antelación se devuelve el 100% del importe ingresado a ADCAM.

*De 30 a 45 días de antelación se devolverá el 50%.

*Con menos de 30 días no se hará devolución de reserva.



“Este viaje mindful safari al Maasai Mara con ADCAM se me ha quedado para siempre grabado en la memoria pero sobre todo, en el corazón. Una vivencia distinta y única en un lugar privilegiado y con un grupo de personas maravillosas que sobrepasaron todas las expectativas que tenía! Un viaje que debería ser obligatorio para sentir que, en la sabana de los Masai, se necesita muy poco para ser feliz. Agradecida a todos los que lo hicieron posible”. (Graciela Gómez, Don Benito-Badajoz)

“Este viaje con los Masai ha sido unas de las mejores experiencias de mi vida. Y tanto la gente que conocí así como los paisajes se quedarán grabados en mi durante toda mi vida. Este estado de profunda conexión con la naturaleza, con los demás y conmigo misma ha sido inolvidable y me ha cambiado para siempre”. (Asma Ahchouch, Alicante)

“Una de las experiencias más impresionantes de mi vida. La mezcla entre la naturaleza más salvaje y el contacto con uno mismo fue brutal. Conocer África de la manera más auténtica posible. Volveré”. (Javier Jiménez, Alicante)

“Viajé a Kenia en 2018 con destino Maasai Mara ¡¡Ha superado con creces lo esperado!! Ufff!! Cúantas emociones!!! Gracias a ADCAM, a Rosa Escandell, a William Kikanae y a Carlos Mateo por esta experiencia inolvidable con gente maravillosa. ¡¡Volveré!!!” (María José García, Alicante)

“Una experiencia profundamente reparadora y muy humana. Una experiencia profundamente alegre”. (Esperanza Navarro, Elche)

“Vienes con expectativas, pero es muchísimo más de cualquier cosa que uno pueda imaginarse. Hay luz, hay amor rodeando toda actividad que se hace. Sin palabras. El viaje a nivel humano es impresionante. Me voy cargada de muchas cosas buenas. Indescribable”. (Iciar Santa Olalla, Madrid)

“Una experiencia mágica. Las clases de mindfulness y yoga me han transportado y me han ayudado a sanar. Me voy con mucha paz y muy agradecida”. (Esther Castellano, Mallorca)

“Una fusión perfecta del encuentro con uno mismo y el encuentro con la naturaleza. Eternamente agradecida”. (Nuria Castaño, Madrid)





INFORMACIÓN Y RESERVAS:

info@escuelademindfulness.org

645 75 16 02 (Carlos Mateo)

Fotos del dossier: ADCAM, Carlos Mateo y 123RF

El contenido de este dossier, textos, imágenes, itinerario y programa del viaje,
son propiedad de ADCAM.

**El 100% de los beneficios obtenidos por este viaje irá
destinado a cubrir los costos de la escuela de
ADCAM en Kenia.**