

Siéntete en la Sabana

Descubre este rincón mágico de la Tierra, guiado por los mismos guardianes de sus secretos ancestrales. Siente la vibrante esencia de la sabana africana, un lugar donde cada susurro del viento y cada huella en la tierra cuenta una historia.

SAWA MARA

The Masai Eco Lodge

ADICAM



Bienvenido **Welcome** Karibu

SIÉNTE-TE EN LA SABANA
con Ana Nieto + Adcam Ong

Del 13 al 21 de septiembre 2024

6 noches / 9 días



Ana Nieto

Ana es diplomada en enfermería, entrenadora personal de ejercicio, especialista en nutrición, entrenadora de salud certificada por la organización internacional de Health and Wellness, maestra certificada en Arte de la Presencia y practicante chamánica acreditada. Ha trabajado en el campo de la Salud y el Bienestar durante más de 20 años. Es la creadora de Mindful Online Gym y Mindful Movement Lifestyle.

Comenzó en Nueva York, donde co-fundó un estudio de entrenamiento personal en Manhattan.

La experiencia y la pasión de Ana la han llevado a ayudar a transformar a cientos de personas en todo el mundo, no solo en su apariencia y propiocepción, sino también en su cuerpo, mente y espíritu.

Ana ayuda a cientos de personas en todo el mundo a sanarse a sí mismas a través de prácticas centradas en la tierra a través del movimiento, el diálogo, el sonido y las artes creativas con programas privados y grupales en línea y eventos y retiros en persona.

ANA CREE FUERTEMENTE QUE LA ENERGÍA EQUILIBRADA ES LA CLAVE PARA EL ÉXITO FÍSICO Y ESPIRITUAL.

www.mindful-movement-lifestyle.com
www.minidfulonlinegym.com

Durante nuestro retiro experimentarás transformación en tres niveles diferentes:

Cuerpo, Mente y Espíritu.

Despertar el cuerpo:

Cuanto más fuerte sea tu conexión con tu cuerpo físico, más fuerte podrás conectarte con tu espíritu.

Durante las sesiones de movimiento consciente podrás:

- Ser más fuerte, tener músculos más tonificados, y experimentar pérdida de grasa.
- Tener mayor energía y resistencia.
- Impactar positivamente el equilibrio hormonal.
- Reducir el estrés y mejorar el sueño.
- Disminuir el dolor corporal como espalda baja, hombros y rodillas.
- Mejorar de diagnósticos médicos, como diabetes tipo 2, colesterol alto y enfermedades cardiovasculares.

Despertar mente y espíritu:

Uno de los mayores actos de valentía y amor es vivir la vida que tu corazón y tu alma desea que vivas.

Desde prácticas de alta vibración hasta experiencias de energía transformadora y ceremonias sagradas, el retiro ofrece un trabajo interno progresivo que rompe las barreras de la receptividad y lo guía hacia la claridad, la calma y el propósito.

Todo esto mientras te diviertes y conectas con los demás.

SALDRÁS FELIZ, ALIVIADO, ILUMINADO Y SUPER-CONTENTO!





Bisila Bokoko

Bisila Bokoko es una galardonada empresaria, emprendedora, oradora internacional y filántropa hispanoamericana.

Antes de lanzar BBES, su agencia de desarrollo empresarial en 2005, fue Directora Ejecutiva de la Cámara de Comercio España-Estados Unidos. Durante décadas ha sido aclamada como una de las mujeres más influyentes en los negocios estadounidenses, mientras trabajaba con éxito en iniciativas de impacto social a nivel mundial.

Bisila lidera con el corazón y siempre se ha dedicado a hacer el bien. Es una defensora del crecimiento personal, la atención plena en los negocios y una mentora confiable, además de oradora motivacional para individuos y empresas Fortune 500.

Bisila ha colaborado con comunidades masai en proyectos comerciales y creativos desde 2007.

A partir de 2022, es una orgullosa embajadora de Instituto Técnico ADCAM MARA VISION (Formación Profesional) que brinda educación a niños y niñas masai.

Gracias

por tu interés en conocer nuestros proyectos solidarios en SAWA MARA - The Masai Eco Lodge, situados en el área de conservación de Maasai Mara (Kenia)

Con tu viaje podrás descubrir una nueva forma de hacer turismo en un lugar privilegiado por su flora y fauna salvaje, pudiendo adentrarte en la sabana africana de la mano de auténticos guerreros Masai.

Nuestro campamento está creado para favorecer la sostenibilidad del proyecto con apoyo integral a la Comunidad Masai, que la ONG española ADCAM lleva a cabo desde 2007. Una oportunidad única de conocer y al mismo tiempo ayudar a esta comunidad, declarada en peligro de desaparición por la ONU

Servicios

SAWA MARA - The Masai Eco Lodge

Un santuario en la inmensidad de la sabana. Aquí, donde la naturaleza se encuentra con el confort, cada tienda es un refugio de paz y armonía.

El Eco Lodge está equipado con las tiendas típicas de la zona, situadas en medio de una arboleda, creando un clima de intimidad y confort. La vigilancia y servicio es de 24 horas y al caer la noche, se enciende el fuego en donde las historias de los guerreros Masai cobran vida, en un entorno de intimidad y confort.

Las tiendas disponen de cuarto de baño, agua caliente e iluminación por energía solar, y servicio de cocina continental de proximidad.



Actividades

- Safaris guiados por guerreros Masai aprendiendo sobre animales y plantas medicinales de la zona.
- Paseo de meditación desde el campamento hasta la sabana para ver el amanecer.
- Cocktail en la sabana a la caída del sol.
- Noche de Danza Masai junto al fuego.
- Visita a la Manyatta, poblado Masai.
- Visita a la escuela y cooperativa de mujeres artesanas del proyecto ADCAM.
- **Actividades junto a Ana Nieto tales como Baile, Yoga, Meditación, charlas sobre ejercicio y nutrición... y en los lugares más increíbles.**



Actividades especiales

- Visita al santuario de los rinocerontes (animal protegido bajo vigilancia 24 h)
- Día completo de Safari en Lemek con almuerzo en la sabana
- Misa Masai (domingo)
- Camping nocturno en el río Mara para ver salir a los hipopótamos al anochecer, paseo al atardecer, safari al amanecer y desayuno especial





Presupuesto

INCLUIDO

- 6 noches / 7 días de Aloj. y Pensión Completa en Sawa Mara - The Masai Eco Lodge
- Tasas gubernamentales Área Conservación Lemek
- Transfer terrestre ida y vuelta Nairobi – Maasai Mara
- Día de Safari Lemek + Almuerzo en plena Sabana
- Acampada en el Río Mara con walking Safari al atardecer y Safari al amanecer
- Visita al Santuario de los Rinocerontes
- Misa Masai (domingo)
- **Mentoría y Actividades especiales de Ana Nieto y Bisila Bokoko.**

NO INCLUIDO

- Vuelo internacional (a gestionar con agencia viajes ref. de Adcam - opcional)
- Visado y Seguro Viaje (a gestionar con agencia viajes ref. de Adcam - opcional)
- Bebidas alcohólicas y/o gaseosas en el Eco Lodge
- Propinas al Staff
- Gastos personales
- Todo lo que no aparezca en «incluido»

2.460€ / Precio por persona en tienda/hab. doble

Información y reservas

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

FORMA DE PAGO

Mediante transferencia a la siguiente cuenta bancaria:

Beneficiario cuenta: KIKANAE OLE PERE

Euros - número de cuenta: 2022105453

Dólares - número de cuenta: 2036492336

BANCO: ABSA BANK KENYA PLC

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.

Para más información ponte en contacto a través de reservas@sawamara.com



SAWA MARA

The Masai Eco Lodge



www.sawamara.com



www.mindful-movement-lifestyle.com

