

Croisière « Femmes d'Aujourd'hui »
sur le fleuve Sénégal

Du 01^{er} au 09 février 2020

En compagnie de Marion Vander Sype

Créer le lien !

Femmes
D'AUJOURD'HUI



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SPRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0471/99.99.19 – amandine@waouwtravel.be – Lic. A5936

Une croisière sur le fleuve Sénégal entre Saint-Louis et Podor, sur un bateau mythique, où, au fil de l'eau, se dessinent des paysages grandioses, où les richesses de la faune et de la flore s'offrent à vous.

Aux détours des méandres du fleuve, nous irons à la rencontre d'une population authentique dans les villages de brousse. D'étape en étape, les anciens comptoirs se dévoileront chargés d'une histoire insoupçonnée.

Le thème de notre voyage, **créer le lien**, était une évidence de par son cadre et également de par sa destination.

Nous naviguerons hors du temps, nous prendrons le temps de vivre, d'échanger, recevoir et Marion Vander Sype, notre animatrice nous donnera, tout au long du voyage, des outils qui nous permettront de créer le lien avec soi et avec l'autre au travers de différentes techniques et bien évidemment au travers de rencontres !

Au programme : *réveils matinaux sur le pont avec une vue sur ce magnifique fleuve afin de commencer la journée en douceur, séances de yoga, techniques de massages, ateliers de développement personnel...*

Au fil de ces séances, nous évoluerons à notre rythme, les exercices qui seront donnés seront adaptés aux besoins de chacun, afin que chaque participant ramène dans ses bagages de précieux outils pour un mieux-être au quotidien.

De nombreuses visites seront évidemment mise en place lors des différentes escales. Il vous sera possible de faire des rencontres passionnantes dans les villages disséminés le long du fleuve, des balades en pirogue et simplement vous laisser vivre dans une douce nonchalance au rythme du fleuve...



ITINERAIRE

Jour 1 (Samedi 1 février 2020) : Bruxelles – Dakar – Saint-Louis (D)

Envol depuis Bruxelles en fin de matinée pour Dakar avec la compagnie Brussels Airlines (11h25 – 16h35, 1 heure de décalage horaire). Arrivés à Dakar, nous prenons la route vers Saint-Louis où nous embarquons sur notre bateau pour la semaine, le Bou el Mogdad. Premier dîner et première soirée à bord qui nous permettra de faire connaissance avec le groupe et avec l'équipage.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SPRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0471/99.99.19 – amandine@waouwtravel.be – Lic. A5936



Pour la petite histoire, le Bou El Mogdad est un bateau de croisière qui navigue sur le fleuve Sénégal entre Saint-Louis et Podor. Son nom lui vient de l'explorateur et traducteur El Hadj Bou El Mogdad Seck ayant vécu au XIX^{ème} siècle.

De 1950 à 1970, il assurait le transport de marchandises et de personnes entre Saint-Louis et Kayes, au Mali. Racheté par Georges Consol en 1975, il a quitté le Fleuve Sénégal suite à la construction du barrage de Diama en 1982 pour se rendre en Sierra Léone, en Guinée Bissau et dans le Siné Saloum.

Il a ensuite été réaménagé en bateau de croisière confortable et il est revenu au Sénégal pour notre plus grande joie et pour celle des villages qui bordent les berges. Naviguant depuis l'époque coloniale et entièrement rénové en 2006 par des passionnés de Saint-Louis ; le bateau qui a gardé un charme authentique offre une immersion complète dans la vie des populations des berges du fleuve ainsi qu'une vraie remontée dans le temps.

Jour 2 (Dimanche 2 février 2020) : Saint-Louis - Diama – Tiguet (Djoudj) (B, L, D)

Premier réveil à bord et également **premier réveil matinal avec Marion qui nous est proposé chaque matin, pour ceux qui le souhaitent.**

Le thème de ce premier réveil matinal est « Reconnexion avec soi-même ».

Au programme : déverrouillage articulaire, réveil musculaire et quelques postures de yoga, tout en douceur...

Une jolie manière de se réveiller avant de prendre notre petit-déjeuner...

Pour notre première journée de croisière, notre bateau sillonne les eaux du fleuve Sénégal jusqu'au **barrage de Diama**. Ce barrage empêche les eaux salées de la mer de remonter plus haut sur le fleuve. Passage de l'écluse, délicate manœuvre.

Pendant la navigation, un atelier nous est proposé : **Respirer et faire respirer, voici la mission que nous avons ce matin !**

En binôme, nous découvrons les secrets du pranayama (« contrôle de l'énergie par le souffle » en sanscrit). A l'aide de techniques ancestrales, nous apprenons à corriger notre respiration, à améliorer notre amplitude respiratoire, à ralentir le rythme cardiaque et à prévenir ou lutter contre le stress.

Déjeuner à bord, puis remontée du fleuve en longeant **la réserve du Diouling**, bordée de roseaux d'où vous pouvez apercevoir les nombreuses espèces d'oiseaux.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Nous atteignons l'embouchure du bolong du Gorom qui permet d'accéder au Parc National des Oiseaux du Djoudj. C'est le troisième parc ornithologique au monde. Il s'étend sur 16.000 ha dans le delta du fleuve Sénégal. De novembre à avril, trois millions d'oiseaux, accompagnés d'une vingtaine d'espèce de mammifères, s'y donnent rendez-vous pour hiverner.

C'est en pirogue que nous partons à leur rencontre. Au ralenti, l'embarcation s'enfonce au cœur du **Djoudj** tandis que se déclenche un fantastique ballet : flamants roses qui décollent en rangs serrés, pélicans qui s'élancent, cormorans qui plongent. Spectacle à la fois étrange et extraordinaire.
Dîner et nuit à bord dans le grand bras du Fleuve.



Jour 3 (Lundi 3 février 2020) : Tiguet – Diaouar – Richard Toll (B, L, D)

Ce matin, **le réveil matinal se fait sur le thème de « L'ancrage »**, grâce à *un enchaînement de postures qui rétablissent notre équilibre physique et mental, ainsi que notre présence, ici et maintenant.*

Après notre réveil tout en présence, nous prenons notre petit-déjeuner tout en continuant la navigation en remontant le fleuve bordé par le Sénégal et la Mauritanie. Les rives sénégalaises sont des terres rizicoles, peu cultivées côté mauritanien.

Nous apercevons quelques phacochères, puis nous passons devant **Rosso**, ville frontière entre le Sénégal et la Mauritanie, où les pirogues et un bac font traverser personnes, animaux et véhicules. **Un spectacle haut en couleurs !**



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Nous assistons à **un atelier en lien** avec le thème de notre Croisière : **Créer le lien ! Et plus précisément, le lien avec l'autre.**

Cet atelier s'intitule : « Je te vois ».

Dans notre routine effrénée, il est si facile de se laisser entraîner par nos jugements et nos préjugés. Aujourd'hui, nous apprenons à VOIR l'autre, dans toute sa douceur, sa splendeur et ses nombreuses qualités. Nous apprenons aussi à nous dévoiler. Un véritable moment d'échange, où tout passe par le regard.

Et début d'après-midi arrivée à **Richard-Toll** (Jardin de Richard), qui servit en 1822, lors de l'époque coloniale de lieu d'expérimentation pour de nouvelles méthodes culturelles françaises.

Après notre déjeuner à bord, nous visitons **l'usine de canne à sucre**, principale source de revenus de la localité. Nous nous rendons ensuite au cœur des plantations **pour assister, si possible, au brûlage de la canne à sucre au coucher du soleil.**

Cette pratique spectaculaire permet de faire fuir la faune qui occupe l'espace et de se débarrasser des feuillages encombrants qui ralentissent les coupeurs dans leur travail.

Dîner et nuit à bord



Jour 4 (Mardi 4 février 2020) : Richard Toll – Dagana (B, L, D)

Aujourd'hui, **réveil matinal sur le thème « Grandir »** au cours duquel nous apprenons à nous grandir et à effacer toutes les tensions du dos grâce à un ensemble de flexions avant, arrière, latérales et torsions vertébrales, tout en douceur et en sécurité.

Après le petit-déjeuner, nous naviguons en direction de Dagana.

Pendant ce temps, **nous nous initions à la réflexologie plantaire avec Marion !**

En s'inspirant des techniques ancestrales thaïlandaises, nous étudions 23 points de réflexologie plantaire et nous découvrons comment « créer le lien » en prenant soin de son prochain.

Le midi, arrivés à **la manguerie** qui borde le village de Goumel, dans une bouche du fleuve Sénégal, **déjeuner traditionnel : le riz au poisson ou « tiep bou dien », au milieu des manguiers et des palmiers.**

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.



Retour à bord pour un moment de temps libre avant le départ avec l'annexe du bateau pour **le village wolof de Dagana**, appelé "capitale du Walo", puis visite de cet ancien comptoir de l'époque coloniale qui en conserve certains vestiges, comme un ancien fort et quelques magasins de commerce.

Nous y rencontrons notamment le directeur de l'école qui nous en fait la visite, ainsi qu'un teinturier qui nous présente l'art du batik.

Nous faisons ensuite un arrêt au Fort de Dagana, rénové en établissement hôtelier, où nous profitons de la **magnifique piscine au bord du Fleuve**.



Retour au bateau au coucher du soleil. Dîner et nuit à bord.

Jour 5 (Mercredi 5 février 2020) : Dagana – Thiangaye (B, L, D)

Réveil matinal sur le thème des émotions grâce à des techniques de déverrouillage du bassin et relâchement du psoas, également appelé « muscle de l'âme »...

Petit déjeuner et ensuite, avec l'annexe du bateau, nous rejoignons les berges pour une marche de 2 kilomètres environ dans la forêt de Goumel, pour y visiter un village peulh traditionnel composé de huttes oblongues construites par les femmes.

Moment de partage avec la population locale, moment où nous nous mettons en lien ...

De retour au bateau, nous remontons le fleuve pour entrer en plein cœur du Sahel africain dans le Royaume Toucouleur.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

La beauté du paysage et la tranquillité de ces eaux ne sont perturbées que par le barbotage de quelques enfants, les lavandières avec leurs pagnes multicolores, et les troupeaux d'animaux qui viennent s'abreuver le long des berges.



Déjeuner à bord puis avec notre annexe, nous nous enfonçons dans un petit bras de fleuve.

Arrêt et visite de villages Toucouleurs entièrement construits en terre en aplomb des rives escarpées du fleuve Sénégal.

Sur place, nous vivons **un moment d'échanges « particulier »**.

Le soir, départ dans la nuit pour **un dîner méchoui** sur les berges du fleuve à la lampe tempête. Nuit à bord.



Jour 6 (Jeudi 6 février 2020) : Thiangaye – Podor (B, L, D)

Ce matin, après **notre réveil matinal sur le thème du « Pays du soleil »** où nous découvrirons les douze postures composant la célèbre « Salutation au soleil ».

Nous prenons notre petit-déjeuner à bord, pendant que nous remontons **le bras de Thiangaye** en direction de **Podor**, dernière étape de notre Croisière. Autrefois utilisé comme comptoir durant la colonisation française, il n'y a guère plus d'activité commerciale sur le fleuve et ses quais en pierre. Les maisons de commerce qui bordent les berges, avec leurs grandes cours intérieures, et les entrepôts qui contenaient autrefois

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

gomme arabique, bois de chauffe, et ivoire, sont aujourd'hui les vestiges d'un passé pas si lointain.

Pendant la navigation, **Marion nous propose un atelier qui aura pour thème de nous (ré)introduire à la méditation.**

Après le déjeuner, nous débarquons à Podor où nous visitons son Fort construit par Faidherbe, et revivons un peu cette période de l'histoire.

Ensuite ceux qui le désirent peuvent faire un tour au marché et flâner dans les ruelles paisibles, ou s'asseoir sur les marches d'une de ces anciennes maisons pour regarder le coucher de soleil sur les rives mauritaniennes.

Dernier repas à bord de notre bateau et nuit à bord.



Jour 7 (Vendredi 7 février 2020) : Podor - Saint-Louis - Océan & Savane (B, L, D)

Ce matin, pour **notre dernier réveil matinal**, nous revoyons les postures et techniques les plus adaptées à chacun, afin de définir une routine personnalisée que chacun pourra pratiquer à la maison. C'est le moment d'ancrer les bonnes habitudes ☺.

Et ensuite dernier petit-déjeuner à bord avant de débarquer et de prendre la route vers **Saint-Louis**.

A notre arrivée, nous prenons notre lunch dans un restaurant à Saint Louis avant de partir pour **un tour de la ville en calèche** qui nous permet de la découvrir sous un angle inédit.

Nous pouvons y ressentir une atmosphère à la fois étrange et familière, admirer la finesse des balcons accrochés aux belles maisons coloniales et suivre le dégradé des teintes ocres qu'offrent les rues enveloppées de soleil.

Le village des pêcheurs nous offre un spectacle surprenant de poissons et pirogues à perte de vue.



Nous rejoignons ensuite, en début de soirée, le Lodge Océan & Savane magnifiquement situé en bord de fleuve face à la langue de Barbarie.

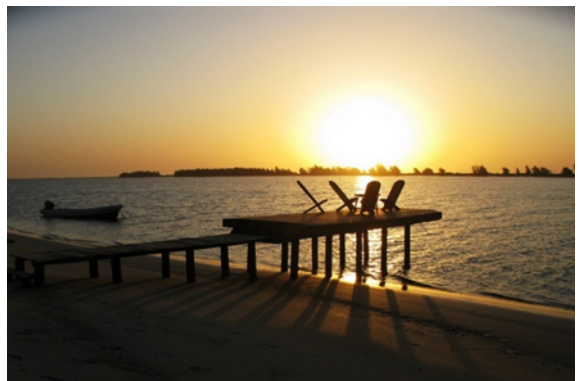
Installation dans nos bungalows et cabanes, découverte de ce lieu hors du commun et dernière soirée de célébration tous ensemble.



Jour 8 (Samedi 8 février) : Saint-Louis – Dakar (B, L)

Journée de détente au Lodge Océan & Savane où il sera possible de profiter de la piscine, de la plage et de la lagune.

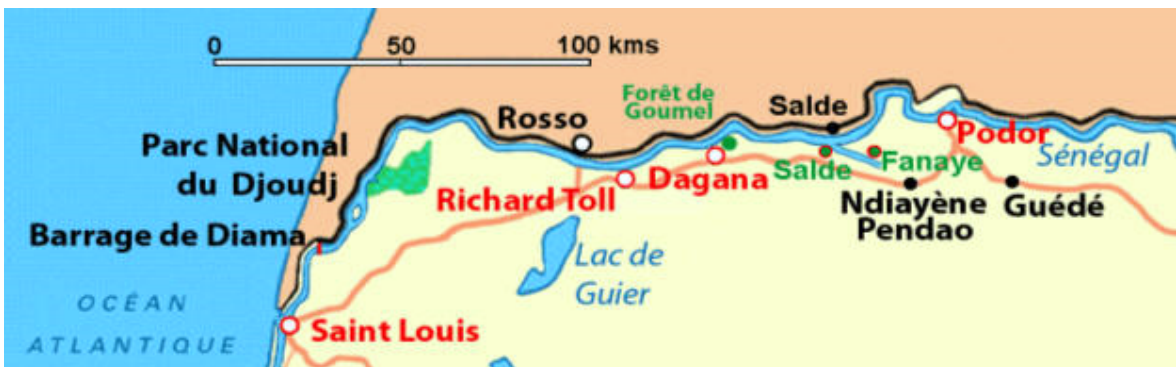
Après un dernier moment de partages, nous prenons la route, en fin d'après-midi, pour Dakar, d'où notre vol Brussels Airlines pour Bruxelles décolle en soirée (22h15-05h05).



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Jour 9 (Dimanche 9 février 2020) : Dakar – Bruxelles

Arrivée à Bruxelles à l'aube, la tête pleine de beaux souvenirs, enrichis d'une belle expérience de rencontres et de partages !



» NOTRE ANIMATRICE



Marion Vander Sype

Globe-trotteuse dans l'âme et curieuse de nature, Marion parcourt le monde pendant plus de 10 ans. De l'Amérique Latine à l'Océanie, elle profite de ses passages en Asie pour découvrir et approfondir les techniques de massages thaïlandais et ayurvédiques, le yoga et la méditation. Elle rejoint sa ville natale, Dunkerque, en 2012, et s'installe comme Relaxologue spécialisée en massages sportifs.

De 2015 à 2018, elle suit une formation en méditation tibétaine « Shamatha » (« Paix de l'esprit ») auprès du Lama Tibétain Phakyab Rinpoche et de Sofia Stril Rever, la traductrice du Dalaï Lama.

Jour après jour, elle propose à tous ceux qui la consultent toutes les techniques qui peuvent améliorer le quotidien : massage, auto massage, yoga, stretching ciblé, respiration, visualisation, initiation à la méditation, neuro feedback, posturologie...

Son credo : Être en harmonie avec soi-même pour être en harmonie avec les autres ! 😊

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.



NOTRE BATEAU

Caractéristiques du BOU EL MOGDAD

- Construit en Hollande en 1954
- 52 mètres de longueur et 10 mètres de largeur - 650 tonneaux
- 4 ponts dont 2 réservés aux 25 cabines
- vitesse de croisière 6 nœuds
- 220 v. alternatifs
- 280 m² de solarium belvédère avec matelas, fauteuils et chaises longues
- 1 petite piscine pour vous rafraîchir
- 1 restaurant intérieur climatisé ainsi qu'1 restaurant extérieur
- 2 bars et une terrasse couverte
- 1 salle polyvalente
- 1 bibliothèque
- 1 boutique

Les cabines

Le Bou El Mogdad propose 25 cabines dont toutes les ouvertures sont protégées par des moustiquaires. Elles donnent toutes sur une coursive extérieure. Les 25 cabines sont réparties comme suit :

- 1 suite climatisée, d'une superficie de 40 m² avec salon et chambre séparés ainsi que des sanitaires privés.
- 1 suite panoramique climatisée, avec petite terrasse privative (vue sur le fleuve) ainsi que des sanitaires privés.
- 11 cabines confort, climatisées, à grand lit ou lits twin et jouissant également de sanitaires privés.
- 12 cabines standard, avec un lavabo, mais pas de sanitaires privés. Le Bou El Mogdad met à disposition des passagers de ces cabines, sur 2 niveaux, des WC et des cabines de douche, entretenus en temps réel.



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

i EN PRATIQUE

Prix du séjour de 9 jours / 8 nuits

- En cabine double standard : 1990 € par personne / supplément single de 250 €
- En cabine double confort : 2.340 € par personne / supplément single de 350 €
- En suite double : 2.690 € par adulte.

Acompte à la réservation : 40 % du montant total.

Départ garanti à partir de 20 participants.

Inclus :

- Les vols A/R entre Bruxelles et Dakar avec Brussels Airlines,
*Il nous tient particulièrement à cœur que ce voyage soit un voyage de partages ...
Ce pourquoi nous aimerions que chaque personne inscrite (2 valises de 23 kg incluses
dans le prix du Voyage) prévoie une valise avec des dons pour la population locale
(soit une valise vide que nous pourrions remplir).
Informations pratiques sur les dons conseillés suivront.*
- Les transferts entre l'aéroport de Dakar, Océan & Savane et le bateau Bou El Mogdad,
- La croisière en pension complète en cabine double sur le Bou El Mogdad,
- Le séjour en pension complète au Lodge Océan & Savane en bungalow ou cabane,
- Toutes les boissons à bord durant la croisière (forfait open bar et boissons à table),
- Toutes les excursions et visites mentionnées avec guide local francophone,
- Les conférences et ateliers animés par Marion Vander Sype,
- L'accompagnement par Amandine de Waouw Travel.

Non inclus :

- Le dernier dîner à l'aéroport avant le retour Dakar – Bruxelles,
- Les boissons au Lodge Océan & Savane (hors eau aux repas), et en dehors du bateau,
- Les dépenses personnelles,
- Les pourboires en fin de croisière (laissés à l'appréciation de chacun),
- Les assurances annulation et all-in de Touring (en option).

Informations et inscriptions :

Amandine Bleeckx - Waouw Travel

0471/99.99.19 ou amandine@waouwtravel.be

