

SEJOUR BIEN-ETRE ET DETENTE + SAFARI AU KENYA Avec Brigitte Assié et Wild Routes of Kenya

Brigitte Assié a longtemps exercé le métier d'infirmière en milieu hospitalier. Son approche du patient à travers la formation du toucher massage dans le soin l'a amenée à se perfectionner dans les méthodes de massages traditionnels.

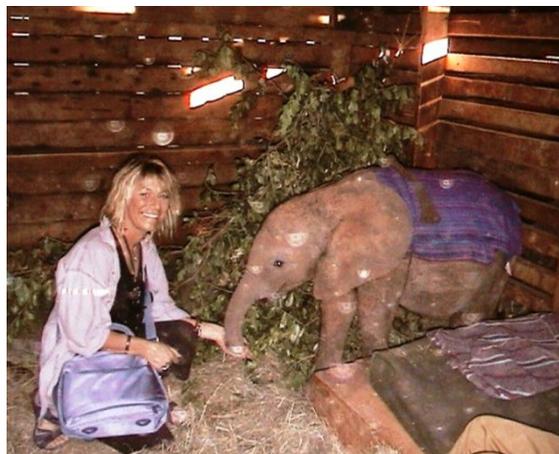
Elle est certifiée en techniques professionnelles de massages bien-être et aromathérapie, méthodes asiatiques (AFSCI - Art Asia)

Sa formation d'infirmière lui a permis d'aborder le corps d'une façon professionnelle. Elle allie ces méthodes et son savoir afin d'apporter la détente et le bien être nécessaire à une parfaite relaxation (massages non thérapeutiques). Aujourd'hui elle se consacre intégralement à cette pratique du massage bien être.



Par ailleurs, elle est présidente et fondatrice de l'association AECA (Education et comportement animal), dédiée au bien-être animal, et a effectué de nombreux séjours dans différents pays d'Afrique, dont le Kenya.

Présente au moment de la création de Wild Routes of Kenya en 2009, elle revient aujourd'hui en proposant un séjour « Bien-être et Détente » suivi d'un safari, en collaboration avec l'équipe de Muringa Farm (camp de base de Wild Routes of Kenya), dans la vallée de Subukia.



Les points forts du séjour:

La beauté et le charme de l'hébergement. Un cadre reposant et propice à l'ouverture des voies énergétiques.

Journées anti-stress, soin de soi et lâcher prise...

Un safari de 3 jours dans la réserve du Maasai Mara, au contact de la vie sauvage et du monde animal, pour réapprendre à écouter, voir et sentir la nature.

Une expérience authentique auprès de la population locale, à la découverte de la culture kenyane.

Programme :

Jour 1 : arrivée à Nairobi tôt le matin, transfert à Subukia (3h de route avec vue sur le Longonot, Mont Kijabe, Lac Elementeita, Lac Naivasha, cratère du Menengai...). Déjeuner et après-midi à Subukia : lac, forêt, colobes et cercopithèques (singes), damans des arbres, céphalophes, 130 espèces d'oiseaux...

Introduction à l'atelier animé par Brigitte Assié. Premier cercle de partage et présentation de chacun des participants, quelle est la raison de son voyage et ses aspirations pour ces jours. Mise en place d'un cadre bienveillant. Visite de la ferme avec ses animaux domestiques et sauvages. Dîner et nuit à Subukia Bandas (les participants devront éventuellement partager des chambres à deux lits).



Jour 2 : le matin: sentier nature dans la propriété avec guide spécialisé en faune et flore africaines (plantes à vertus médicinales, observation des oiseaux et des singes...). L'après-midi: visite du village de Subukia à pied (marché, échoppes, rencontre avec les habitants). Pension complète à Subukia Bandas.

Jours 3 et 4 : SEJOUR BIEN ETRE ET DETENTE avec Brigitte Assié

Une parenthèse pour se ressourcer et prendre soin de soi.

Réveil des sens et ouverture énergétique.

Accompagnement méditation, relaxation, massage bien être.

Retrouvez un équilibre à travers un programme alliant différentes techniques et méthodes asiatiques. Au programme:

- Apprendre l'auto-massage au quotidien:

Se relaxer, lâcher prise

Pratiquer des gestes simples tous les jours. Les 12 gestes du matin

- Utilisation par différentes méthodes d'accéder à la détente et au bien-être:

Dénouer les tensions. Se réconcilier avec son corps



- Relaxation, accompagnement à la relaxation profonde
- Expression corporelle en musique sur différents enchaînements, (maintien du corps)
- Étirements, exercices d'équilibre

- Des temps libres pour profiter des massages bien être personnalisés et s'ouvrir à l'instant présent. Ces massages peuvent être totaux ou partiels à votre demande. Pour un massage de tout le corps (1h), supplément de 40 euros. Les autres sont inclus dans le prix de l'atelier.
- Atelier utilisation des huiles essentielles

Pension complète à Subukia Bandas.



Jour 5 : départ pour Maasai Mara après le petit déjeuner (6h de route). Arrêt à Narok pour le déjeuner. Premier safari dans la réserve de Maasai Mara en fin d'après-midi (lions, éléphants, gnous, girafes, zèbres, impalas, gazelles, cobs Defassa, élans du Cap, bubales, damalisques, hyènes, chacals, peut-être léopards ou guépards). Diner et nuit à Crocodile Camp (les participants devront éventuellement partager des chambres à deux lits).



Jour 6 : journée entière de safari à Maasai Mara (avec pique-nique ou retour au camp pour déjeuner), diner et nuit à Crocodile Camp. Visite d'un village. Relaxation et détente sous la guidance de Brigitte Assié qui vous accompagne tout au long du séjour.



Jour 7 : départ pour Nairobi (5h de route) après un dernier safari dans la réserve tôt le matin, arrêt à Narok pour déjeuner, arrivée à Nairobi et transfert à l'aéroport en fin d'après-midi.



Tarif 2020-2021 par personne incluant les transferts, l'atelier Bien-Etre et Détente avec Brigitte Assié, les visites, les safaris en 4x4 tout inclus avec guide, en pension complète, eau minérale incluse (2 litres/personne/jour) :

1300 euros/p sur la base de 6-7 participants minimum, 1490 euros/p sur la base de 4-5 participants.

Sont exclus : le transport aérien, les visas, les assurances, les boissons autres que l'eau minérale, les extras et les pourboires, le diner du jour 7.

Véhicule pour les safaris : Land Rover ou Land Cruiser 7-9 places, équipés safari.

Guide anglophone diplômé et spécialisé en flore et faune sauvage africaine (« silver » guide), ou guide francophone si disponible.

Véhicules pour les transferts : minibus.

Conditions de vente :

Date limite d'inscription : 15 jours avant le départ

Nous accepterons les inscriptions tardives s'il reste encore de la place.

Vous recevrez une confirmation de votre réservation par mail, ainsi que le montant de l'acompte demandé (25% du prix total du séjour) et les coordonnées du compte de Wild Routes of Kenya Ltd sur lequel effectuer un virement bancaire. Solde payable par virement 45 jours avant votre arrivée. Extras payables sur place en espèces. Nombreux distributeurs de billets à Nakuru et Nairobi. Les frais de virement sont à la charge du client.

Conditions d'annulation : 0 à 15 jours 100% du prix total du séjour

16 à 30 jours 75 % du prix total du séjour

31 à 45 jours 50 % du prix total du séjour

+ de 45 jours 25% du prix total du séjour

En cas de remboursement du client par virement, les frais sont à la charge du client et donc déduits du montant remboursé.

Informations et réservations :

Astrid Clavé

muringafarm@yahoo.com

www.wild-routes-of-kenya.com

www.kenya-authentique.blogspot.com

