

**EVEIL DES SENS  
SE RELIER A NOS RACINES**

**Séjour animé par Aurore Deldou et Brigitte Assié  
organisé par Wild Routes of Kenya**

**Du 26 Janvier au 2 Février 2025**



Un voyage magnifique au delà de soi.  
Une expérience incomparable pour s'émerveiller  
et nourrir son esprit.

Nous vous proposons un séjour alliant une initiation à l'ouverture des sens par  
l'auto-hypnose et la méthode « reliance ».  
Des pratiques d'éveil de nos capacités sensorielles  
afin de capter chaque monde du Vivant.

Le séjour est suivi d'un safari au travers duquel nous pourrons pratiquer  
ces méthodes afin d'ouvrir notre intuition dans l'intimité du monde animal.

La pratique de l'auto-hypnose, la relaxation, la méditation,  
les gestes d'éveil du matin nous conduiront à développer nos sens,  
Sentir, Écouter, Regarder, Ressentir.  
Le réveil des sens et l'ouverture énergétique permettent de pratiquer  
l'observation, la contemplation.  
Vibrer ainsi de l'essence même de nos sens.

Les animaux ont la capacité de nous connecter et de nous accompagner à travers  
l'harmonie vibratoire du vivant.

## **Aurore Deldou**

**Thérapeute en développement personnel  
Coach de vie**

<https://aurore-deldou-hypnose.com>

**Tel : 0660247197**



Dans mon expérience de vie professionnelle  
j'ai toujours été en contact avec l'humain,  
dans l'encadrement et le travail d'équipe.  
Les obstacles de la vie m'ont demandé un travail d'introspection  
en profondeur qui m'a dirigé vers l'hypnose.  
Je me suis toujours intéressée au fonctionnement de l'humain  
et depuis quelques années c'est devenu une passion,  
je suis profondément convaincue que chaque personne possède  
toutes les capacités nécessaires pour vivre une vie harmonieuse !  
Toujours dans cette soif d'explications et de compréhension,  
je me suis tout naturellement dirigée vers l'hypnose  
Pendant 3 ans j'ai suivi une formation de Praticienne et Maître Praticienne  
en hypnose puis une formation en TMO.  
J'ai également suivi des modules de l'Ecole « Ecoute ton corps »  
et une partie de l'enseignement de la CNV (Communication Non Violente).

## **Brigitte Assié**

**Tel : 0614804285**

<https://brigitteassie.com>

<https://briassie23.wixsite.com/adbi/programme>



J'ai exercé le métier d'infirmière en milieu hospitalier durant de nombreuses années.  
J'ai pu aborder mon métier à travers la formation du toucher-massage dans le soin.  
Cette expérience m'a amenée à me perfectionner dans les méthodes de bien être,  
à travers la relaxation, la méditation.

Ma formation d'infirmière m'a permis d'aborder le corps et l'esprit  
et d'apporter la détente et le bien être nécessaires à une parfaite relaxation et  
une approche personnelle adaptée à chaque individu.

J'applique différentes techniques professionnelles de bien être: relaxation, méditation.  
réflexologie faciale vietnamienne (dien chan).

Auto massages Kobido, gestes d'éveil du corps et de l'esprit.

Respirations en cohérence cardiaque.

Méthodes d'acupression, massage du visage et du cuir chevelu

Pratiques du développement sensoriel. Reliance nature.

Ecovolontariat dans différents pays auprès des animaux.

Comportementaliste animale.

<https://briassie23.wixsite.com/adbi/à-propos-2>

***Nous sommes passionnées de nature depuis toujours, nous allons vous faire partager à travers ce séjour une rencontre inoubliable au plus près des animaux, et développer vos capacités à intégrer leur milieu, se fondre dans leur monde.***

# Muringa Farm

## Camp de base de Wild Routes of Kenya dans la vallée de Subukia.

Astrid Clavé et Erick Letourneur propriétaires de ce site



<https://www.wild-routes-of-kenya.com>

La beauté et le charme de l'hébergement. Un site exceptionnel alliant le confort et le respect de l'environnement, entourés des animaux de la ferme de Muringa.

Un cadre reposant et propice à l'ouverture des voies énergétiques. Des instants de contemplation et de sérénité. Et bien d'autres activités qui vous sont proposées.

Des journées anti-stress, soin de soi et connection avec les animaux et la nature.

Un safari dans la réserve de SAMBURU, une journée dans le parc de NAKURU, 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.

Le restaurant



L'hébergement



# **Pension complète à Muringa Farm.**

## **Programme :**

### **Jour 1 : 26 Janvier 2025**

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, près de deux cents espèces d'oiseaux...

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



Le restaurant

L'hébergement

### **Jour 2 : 27 Janvier**

#### **Journée ouverture du développement de l'ouïe.**

Sentier nature dans la propriété avec guide spécialisé en faune et flore africaines (plantes à vertus médicinales, observation des oiseaux, des singes), suivi d'exercices pratiques avec Aurore et Brigitte.

### **Jours 3 : 28 Janvier**

#### **Journée ouverture du développement du regard, et de la sensation kinesthésique.**

Départ pour la visite des anciens (marche méditative environ trois heures). Pique-nique sur place. Observation en conscience de la vallée de Subukia. Retour à Muringa farm.

#### **Jour 4 : 29 Janvier**

##### **Journée ouverture du développement de l'odorat et du goût.**

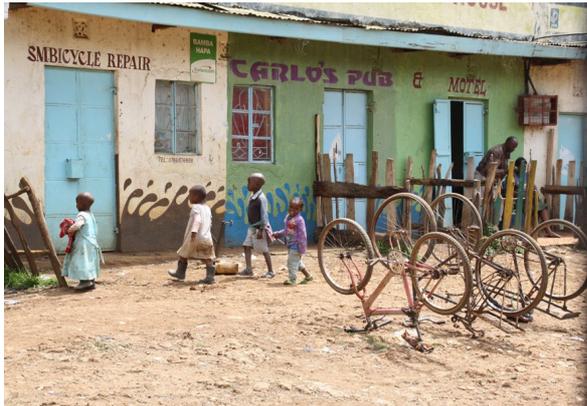
Marche à la rencontre des différentes associations soutenues par Muringa farm. Visite et échanges avec les enfants de l'école de Subukia.

Déjeuner et dîner en conscience, exercices pratiques autour du goût et de l'odorat.

##### **Des activités peuvent être proposées et accompagner des moments de partages.**

Après-midi du quatrième jour libre.

Possibilité d'achats de souvenirs autour du village de Subukia.



#### **Jour 5 : 30 Janvier**

Safari Nakuru départ tôt le matin pour la journée (Une heure de route).

Première expérience : pratiques sensorielles au contact d'une faune sauvage très riche.



#### **Jour 6: 31 Janvier**

Départ pour Samburu après le petit déjeuner (5h30 de route). Arrivée au camp pour le déjeuner. Premier safari dans la réserve de Samburu l'après-midi (lions, éléphants, gnous, girafes, zèbres, impalas, gazelles, cobs Defassa, élans du Cap, bubales, damalisques, hyènes, chacals, peut-être léopards ou guépards). Dîner et nuit à Riverside Camp ou Lions Cave (les participants devront éventuellement partager des chambres à deux lits).

### **Jour 7: 1er Février**

Safari matin et après-midi (retour au camp pour déjeuner), dîner et nuit au camp. Relaxation et détente sous la guidance de Aurore Deldou et de Brigitte Assié qui vous accompagnent tout au long du séjour afin de mettre en pratique vos expériences sensorielles au plus près des animaux. Possibilité de visiter un village Samburu (2500 ksh/p, à régler sur place). Diner et nuit au camp.



### **Jour 8 : 2 Février 2025**

Départ pour Nairobi (6h de route) après un dernier safari dans la réserve tôt le matin, arrêt à Nanyuki pour déjeuner à Trout tree, restaurant pittoresque situé dans un grand figuier étrangleur, entouré de singes et damans. Arrivée à Nairobi en début de soirée, fin d'après-midi.



## **Tarif du séjour:**

Par personne incluant les transferts, les ateliers, les visites, les safaris en 4x4 tout inclus avec guide, en pension complète, eau minérale incluse (2 litres/personne/jour) : **2850 euros/p sur la base de 4 à 6 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 8.

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 : 3 semaines avant le départ**

**Nous acceptons 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 (50% 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

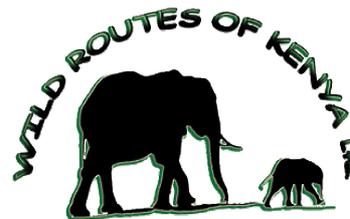
En cas de remboursement du client par virement, les frais sont à la charge du client et donc déduits du montant remboursé.

### **Informations et réservations :**

Astrid Clavé

[muringafarm@yahoo.com](mailto:muringafarm@yahoo.com)

[www.wild-routes-of-kenya.com](http://www.wild-routes-of-kenya.com)



**EXPERIENCE The Wildlife.**