

## Kenya

### Voyage en Soi sur la terre des éléphants®

<b>Durée :</b>	13 jours / 10 nuits
<b>Hébergements :</b>	En lodge
<b>Groupe :</b>	5 personnes minimum et 10 personnes maximum
<b>Encadrement :</b>	1 accompagnateur francophone + 1 guide local anglophone lors des safaris
<b>Difficulté :</b>	Facile

Le « Voyage en Soi » EST le Silence en Soi.  
Chaque jour sera un pas de plus vers vous-même.  
C'est un séjour hors du temps pour une transformation durable et profonde.



Carole vous proposera de le rythmer de méditations, de marches en conscience, d'éveil du corps, de reliance à la nature et aux animaux, de partages, d'actes symboliques au son du tambour chamanique, ... de rendez-vous individuel, si besoin, dans le déroulement des journées (safaris dans les réserves Ol pejeta et Masai Mara, Muringa farm...). Le programme de chaque journée se construira dans le fil de l'instant en confiance de ce qui est juste. Il sera un tissage de votre rêve de « Vie Vivante » au cœur d'une nature inspirante. Les éléphants, nos grands enseignants, les animaux rencontrés, sauront apporter leur contribution. Dans le plus grand respect de leur environnement, nous irons les observer et entendre leurs messages. Grâce à cette aventure unique et immersive, installé-e progressivement dans une posture d'accueil, d'écoute et de présence, vous reviendrez nourris et grandis pour les mois à venir.

#### Ce voyage s'adresse :

- A toutes personnes installées dans une démarche de cheminement intérieur, de silence en soi : une dimension sacrée s'ouvrira encore plus à vous. J'aime la nommer la « Voie de la profondeur »
- A toutes personnes désireuses de s'installer dans une démarche éthique et solidaire où la rencontre avec les animaux donne encore plus de sens (communication et médiation animale)

Carole BERTRAND-VIVIER : 06 27 53 64 92

LES MATINS DU MONDE 24 rue Lalande 69006 LYON - Email : [contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com)  
SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon - Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX HA RCP0086435  
Tel 00 (33) 04 37 24 90 30

## ITINERAIRE

*Ce programme est donné à titre indicatif. Nous devons nous adapter aux aléas de la météo et des conditions sur place.*

### Jour 1 : Paris > Nairobi

Vol international Paris – Nairobi

### Jour 2 : Nairobi > Subukia (Muringa Farm)

Arrivée à Nairobi tôt le matin, transfert à Subukia (3h30 de route avec vue sur le Longonot, Mont Kijabe, Lac Elementeita, Lac Naivasha, cratère du Menengai...). Déjeuner et après-midi à Muringa Farm : lac, forêt, colobes et cercopithèques (singes), damans des arbres, près de 200 espèces d'oiseaux... Visite de la ferme avec ses animaux domestiques et sauvages. Réunion avec Carole et les participants, première méditation, respiration et ancrage.

*Diner et nuit à Muringa Farm.*

*Les participants devront éventuellement partager des chambres à deux lits.*



### Jour 3 : Subukia

Visite du village de Subukia (marché, échoppes, rencontre avec les habitants). Promenade à pied dans la vallée de Subukia, visite de l'école maternelle soutenue par Wild Routes of Kenya, rencontre avec les enfants et l'institutrice.

*Pension complète et nuit à Muringa Farm.*



### Jour 4 : Subukia

Méditations, éveil du corps, temps de silence, cercles de parole, actes symboliques, connexion aux animaux domestiques et sauvages de Muringa Farm, tambour chamanique, cristaux...

*Diner et nuit à Muringa Farm.*

**Carole BERTRAND-VIVIER : 06 27 53 64 92**

**LES MATINS DU MONDE** 24 rue Lalande 69006 LYON - Email : [contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com)  
**SARL TELLIT VOYAGES** au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX HA RCP0086435  
Tel 00 (33) 04 37 24 90 30

### **Jour 5 : Subukia > Réserve d'Ol Pejeta**

Journée dans la réserve d'Ol Pejeta, centre de conservation situé à 2h de route de Muringa Farm. Vous irez à la rencontre des éléphants, des girafes et de nombreuses autres espèces sauvages, ainsi que de vous-mêmes sous la guidance de Carole !

*Dîner et nuit à Ngobit River Lodge ou Pelican House.*

### **Jour 6 : Réserve d'Ol Pejeta > Subukia**

Journée dans la réserve d'Ol Pejeta à la rencontre des animaux et retour à Muringa Farm.

*Dîner et nuit à Muringa Farm.*

### **Jour 7 : Subukia**

Journée en pension complète à Muringa Farm. Le stage avec Carole se poursuit avec des temps d'intégration, de relaxation, de parole et de partage.

*Dîner et nuit à Muringa Farm.*

### **Jour 8 : Subukia > Masai Mara**

Départ pour le Masai Mara tôt le matin (6h de route). Déjeuner à Narok. Premier safari dans la réserve l'après-midi. Le voyage en soi accompagné par Carole se poursuit durant le safari.

*Dîner et nuit à Crocodile Camp ou équivalent.*

*Les participants devront éventuellement partager des chambres à deux lits.*

### **Jour 9 : Masai Mara**

Safari matin et après-midi (avec pique-nique ou retour au camp pour déjeuner). Possibilité de visiter un village Masai avec un guide local, afin de découvrir les traditions et le mode de vie de cette ethnie (supplément de 2000 ksh/p à régler sur place).

*Dîner et nuit à Crocodile Camp.*

### **Jour 10 : Masai Mara > Subukia**

Retour à Muringa Farm dans la région de Subukia (6h de route) après un dernier safari dans la réserve tôt le matin, arrêt à Narok pour déjeuner, arrivée à Muringa Farm en fin d'après-midi.

*Dîner et nuit à Muringa Farm.*

### **Jour 11 : Sukubia**

Suite et fin du stage. Carole proposera un soin énergétique collectif, des méditations et cercles de parole.

*Dîner et nuit à Muringa Farm.*

### **Jour 12 : Subukia > Nairobi > Paris**

Départ pour Nairobi après le déjeuner, transfert à l'aéroport, vol en fin de soirée.

### **Jour 13 : Paris**

Fin du vol international.

**Carole BERTRAND-VIVIER : 06 27 53 64 92**

**LES MATINS DU MONDE 24 rue Lalande 69006 LYON - Email : [contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com)**

**SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon - Immatriculation IM069100084**

**Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX HA RCP0086435**

**Tel 00 (33) 04 37 24 90 30**

## DATES

**Du vendredi 23 février au mercredi 6 mars 2024**

## PRIX

**Prix sur la base de 5 participants minimum : 3 980 EUR**

*Les prix indiqués ne sont valables que pour certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Ils sont donc susceptibles d'être modifiés en cas d'indisponibilité de places dans ces classes au moment de la réservation.*

**Hors vol, au départ de Nairobi : réduction de 950 EUR par passager**

### TRANSPORT

Les vols pour Nairobi pourront être opérés par les compagnies suivantes : Kenya Airways, Turkish Airlines ou Air France.

Si une autre compagnie que celles précitées est choisie, vous en serez préalablement informé.

#### **Option Hors vol :**

Les vols prévus pour la réalisation de ce programme tiennent compte des contraintes liées à l'acheminement des bagages. Beaucoup de billets proposés par les compagnies aériennes comportent trop d'escales avec des temps de connexion beaucoup trop courts. Les risques de bagages non livrés à l'arrivée peuvent compromettre la réussite du séjour. Nous éliminons toutes les options qui nous paraissent trop risquées.

Nous comprenons que vous souhaitiez des itinéraires de vol autres que ceux que nous sommes en mesure de vous proposer, et vous pouvez choisir de prendre vos vols vous-même, et que notre prise en charge ne démarre qu'à l'arrivée à destination (Prix hors vol).

Dans ce cas, indiquez-le en commentaire dans le formulaire d'inscription en ligne, ou par email.

#### **Attention :**

- **N'achetez pas votre billet d'avion tant que nous ne vous avons pas confirmé que le départ est garanti, c'est-à-dire que le nombre minimum de participants sont bien inscrits pour ce séjour.**
- **Soyez conscient que si le séjour doit être modifié ou annulé, vous ne pourrez prétendre à aucun remboursement de notre part concernant votre billet d'avion, nous vous conseillons vivement de choisir des tarifs remboursables.**

Carole BERTRAND-VIVIER : 06 27 53 64 92

LES MATINS DU MONDE 24 rue Lalande 69006 LYON - Email : [contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com)  
SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon - Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX HA RCP0086435  
Tel 00 (33) 04 37 24 90 30

## **LE PRIX COMPREND**

- Les vols aller-retour Paris > Nairobi,
- Les taxes d'aéroport,
- Les transferts aller et retour depuis et vers l'aéroport de Nairobi,
- Les visites,
- Les safaris en 4x4 tout inclus avec guide anglophone,
- L'hébergement en chambre twin ou double,
- La nourriture en pension complète sauf le diner du jour 12,
- Les transports terrestres sur place compris dans le programme,
- L'eau de source ou minérale (2L/personne/jour).

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les excédents de bagages sur les vols,
- Le visa,
- Le diner du jour 12,
- Les frais à caractère personnel (boissons, snacks, souvenirs etc.),
- Déplacements hors programme,
- Votre équipement personnel,
- Les frais supplémentaires entraînés par une éventuelle modification ou prolongement du séjour, indépendant de notre volonté (en dehors du programme prévu),
- Pourboire ou autre gratification offerts lors des visites,
- Les assurances annulation, rapatriement et frais de premiers secours,
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans « le prix comprend ».

*Carole BERTRAND-VIVIER : 06 27 53 64 92*

*LES MATINS DU MONDE 24 rue Lalande 69006 LYON - Email : [contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com)  
SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX HA RCP0086435  
Tel 00 (33) 04 37 24 90 30*

## INFORMATIONS TECHNIQUES DU VOYAGE

### DUREE

13 jours et 10 nuits.

### HEBERGEMENT ET NOURRITURE

L'hébergement en lodge, formule pension complète.

Merci de noter que vous pourrez être amenés à partager une chambre avec deux lits.

La présentation de la ferme et des réserves est disponible sur Youtube.

- Muringa Farm - Wild Routes of Kenya > <https://www.youtube.com/watch?v=GXPVCBpvyHI>
- Découverte de Muringa Farm, Subukia, Kenya > <https://www.youtube.com/watch?v=Cystembdlk>

### ENCADREMENT

Un accompagnateur francophone et un guide anglophone encadreront le groupe pendant tout le voyage.

### GROUPE

5 participants minimum et 10 participants maximum.

### DIFFICULTE

Facile

*Ce voyage n'est pas adapté aux personnes à mobilité réduite.*

### FORMALITES ET VACCINATIONS

- **Passeport doit avoir une durée de validité d'au moins 6 mois à compter de la date d'entrée sur le territoire** pour les voyageurs français. *Pour les autres nationalités, se renseigner auprès de votre Ambassade ou Consulat d'origine.*
- **Les ressortissants français doivent être titulaires d'un visa pour entrer au Kenya.**  
Depuis le 1er janvier 2021, il est obligatoire d'obtenir, **préalablement** à l'arrivée au Kenya, un visa électronique, délivré en ligne, à partir du site <http://evisa.go.ke/evisa.html> (site en anglais). Ce visa devra être présenté à l'embarquement et il ne sera plus possible d'obtenir un visa à l'arrivée dans les aéroports internationaux. Compter une semaine, voire deux. *Pour les autres nationalités, se renseigner auprès de votre Ambassade ou Consulat d'origine.*
- **Pas de vaccin obligatoire.** La mise à jour de la vaccination diphtérie-tétanos-poliomyélite (DTP) est recommandée. Tout comme la vaccination antituberculeuse, hépatites A et B, rage.  
La vaccination contre **la fièvre jaune est fortement recommandée** (à pratiquer en centres agréés). Elle est obligatoire en cas de séjour préalable dans certains pays d'Afrique ou d'Amérique du Sud.

Carole BERTRAND-VIVIER : 06 27 53 64 92

LES MATINS DU MONDE 24 rue Lalande 69006 LYON - Email : [contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com)  
SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon - Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX HA RCP0086435  
Tel 00 (33) 04 37 24 90 30

## Formalités liées à la pandémie COVID 19

Les mesures en vigueur sont évolutives. Il est conseillé de suivre les recommandations du site internet de l'ambassade de France au Kenya (<https://ke.ambafrance.org/>) et de consulter régulièrement le site du ministère des affaires étrangères Conseils aux voyageurs <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/kenya/>

## ASSURANCES

Vous pouvez vous assurer par vous-même ou choisir une des options proposées dans le bulletin d'inscription à renvoyer à l'agence de voyage Les Matins du Monde.

### Si vous ne souhaitez pas souscrire au contrat Multirisque, assurez-vous :

- Que votre contrat prévoit bien la prise en charge des frais de secours et sauvetage  
Les frais de recherche et de secours est la garantie la plus difficile à obtenir. Très peu de contrats proposent cette garantie, et ceux qui la propose en limitent parfois l'application à des cas très particuliers (par ex : uniquement en cas d'accident pendant la pratique d'une activité sportive... Excluant toute maladie, ou accident hors terrain sportif...).
- Que le montant de la prise en charge des frais de secours et de sauvetage (notamment pour les voyages dans des zones isolées) est adapté.
- Que le montant de la prise en charge des frais médicaux soit bien suffisant en fonction de votre destination. Ceux-ci peuvent parfois s'avérer élevés.

Si le montant de vos garanties est insuffisant, les frais seront à votre charge.

*Attention : l'assurance rapatriement proposée par les cartes de paiements (Visa, Premier, Gold, MasterCard) ne suffit pas dans le cadre d'un voyage dans une région isolée. Par contre, ces cartes peuvent couvrir l'annulation dans le cas où le voyage a été payé dans son intégralité par carte, et uniquement pour le titulaire de la carte et pour ses ayants droits (dans les limites de votre contrat bancaire).*

Carole BERTRAND-VIVIER : 06 27 53 64 92

LES MATINS DU MONDE 24 rue Lalande 69006 LYON - Email : [contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com)  
SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX HA RCP0086435  
Tel 00 (33) 04 37 24 90 30

# INSCRIPTION

## PROCEDURE D'INSCRIPTION

Ce voyage est conçu par Carole Bertrand-Vivier et organisé par :

**Les Matins du Monde - 24 rue Lalande 69006 Lyon**  
**[contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com) – Tel : 00 (33) 4 37 24 90 30**

Pour confirmer votre participation à ce voyage, il faudra vous inscrire via le lien envoyé par email. Si vous ne l'avez pas reçu, vous pouvez nous envoyer un mail et demander le lien d'inscription au voyage.

Le règlement peut se faire, selon votre choix :

- Par chèque à l'ordre *Les Matins du Monde*,
- Par carte de crédit : A réception de votre dossier d'inscription, nous vous enverrons un lien qui vous permettra de procéder au règlement par carte de crédit,
- Par virement bancaire :

**IBAN (International Bank Account Number) FR76 1027 8073 2000 0585 4554 088**  
**BIC (Bank Identifier Code) CMCIFR2A**

## ECHEANCIER DE REGLEMENT

- **35% du montant global + le montant total de l'assurance si vous la souscrivez** à l'inscription, avec le bulletin d'inscription soigneusement rempli et signé.
- Le solde doit nous être parvenu impérativement **60 jours avant le départ.**

## LISTE DE MATERIEL INDIVIDUEL

- Chaussures de marche et/ou de trekking en fonction de vos activités
- Possibilité d'acheter des bottes en caoutchouc sur place si fortes pluies (600 à 800 ksh)
- Chapeau, lunettes, crème solaire
- Lampe de poche ou lampe frontale
- Polaire, pull ou veste pour le soir
- Vêtement de pluie type k-way ou poncho (si saison des pluies ou vent)
- Pantalons, shorts, tee-shirts, chemises, sandales, tennis...
- Jumelles, appareil photo, caméra, tablette, téléphone...
- Petit sac à dos et gourde éventuellement
- Adaptateur pour prise de type anglais, possibilité de recharger téléphones portables et tout autre matériel dans les bandas à Muringa Farm et dans les lodges

**Carole BERTRAND-VIVIER : 06 27 53 64 92**

**LES MATINS DU MONDE 24 rue Lalande 69006 LYON - Email : [contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com)**  
**SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084**  
**Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX HA RCP0086435**  
**Tel 00 (33) 04 37 24 90 30**

- Lotion anti-moustiques (surtout pour Masai Mara, Nakuru, Naivasha, Amboseli, Aberdares, Ol Pejeta, Nairobi). Les bandas à Muringa Farm sont équipées de moustiquaires réglementaires, mais il n'y a pas ou peu de moustiques
- Traitement préventif anti-paludisme éventuel (surtout pour les parcs et réserves) : malarone, doxycycline, traitement homéopathique ou de phytothérapie, à voir avec votre médecin.
- Médicaments éventuels pour le voyage type antibiotiques, anti-inflammatoires, anti-diarrhéiques, anti-émétiques, anti-histaminiques, dacryosérum, collyre, désinfectant...mais on trouve tout cela dans les pharmacies au Kenya également
- Si vous avez un traitement particulier, prenez les médicaments correspondants pour toute la durée du séjour, voire un peu plus, avec une copie des ordonnances
- Stylos, cahier ou carnet, feutres ou crayons de couleur.

## **Quelques informations complémentaires**

- Change : 1euro = entre 105 et 125 ksh
- Réseau téléphonique partout (possibilité d'envoyer des sms et de téléphoner en France). Vous pouvez acheter une carte SIM kenyane sur place (100 ksh) et la charger avec du crédit (5 Giga Internet et WhatsApp pour 1000 ksh)
- Connexion internet possible mais très lente au Cyber Café de Subukia, pas de WIFI disponible à Muringa Farm à part urgences
- Eviter les tenues vestimentaires trop dénudées (cela ne se fait pas trop et par ailleurs le soleil de l'équateur tape fort !)
- Possibilité de laver son linge soi-même ou de le faire laver par la femme de ménage (compter un pourboire de 200 ksh)

### **Les pourboires :**

- Les pourboires sont de mise au Kenya (si vous êtes satisfaits évidemment !)
- Prévoir un pourboire pour le guide de safari : 500 ksh par jour de safari par client
- Prévoir un pourboire pour le staff de Muringa Farm : 1200 ksh pour l'ensemble du staff par semaine par client
- Prévoir également des pourboires si vous allez dans d'autres lodges (Crocodile Camp, Kibo Safari Camp, Osoita Lodge, Ngobit Lodge, Ole Itiko cottages...) : 50-100 ksh pour les porteurs, 500 ksh pour l'ensemble du staff si vous restez deux nuits
- Pour les dépenses sur place, il est préférable d'avoir des shillings kenyans ; vous pouvez faire du change sur place à Nairobi, ou retirer de l'argent directement aux distributeurs (nombreux à Nairobi, Naivasha, Nakuru, Narok). Prévenez dans ce cas votre banque avant votre départ
- Pour les extras (cadeaux, cartes postales, snacks, biscuits, boissons autres que l'eau etc.), prévoir entre 5000 et 20 000 ksh.

*Carole BERTRAND-VIVIER : 06 27 53 64 92*

**LES MATINS DU MONDE** 24 rue Lalande 69006 LYON - Email : [contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com)  
**SARL TELLIT VOYAGES** au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon - Immatriculation IM069100084  
 Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX HA RCP0086435  
 Tel 00 (33) 04 37 24 90 30