

STAGE YOGA & WILD THERAPY AU KENYA
animé par ANAIS GHADIMI
organisé par WILD ROUTES OF KENYA
du 6 au 13 décembre 2024

Vous en avez peut-être toujours rêvé mais n'avez jamais sauté le pas... C'est le moment de laisser votre rêve s'accomplir et venir réveiller votre âme d'enfant !

Le Kenya... ses étendues immenses dignes d'un magnifique documentaire animalier, ses couleurs intenses, ses animaux sauvages, son climat agréable entre printemps et été toute l'année, ses vallées verdoyantes : autant de qualités qui attirent les amoureux de la Nature du monde entier.

Le stage Yoga & Wild Therapy associe yoga, rencontre avec les animaux, connexion avec le Vivant et découverte de la Nature.



En première partie de séjour, vous serez en immersion totale à Muringa Farm, un endroit fabuleux avec une très belle énergie ressourçante où les animaux domestiques sont recueillis et chouchoutés, et les animaux sauvages (singes, damans, oiseaux) omniprésents grâce à la quiétude du lieu.

L'occasion de pratiquer le yoga en pleine nature, d'observer les animaux sauvages avec un guide, de côtoyer les animaux domestiques, dormir dans une case typique, se couper totalement des réseaux, VOUS RETROUVER.

En seconde partie de séjour nous vous proposons 4 jours de safari dans 2 parcs différents : Nakuru le temps d'une intense journée et Samburu sur 3 jours (splendide parc situé plus au nord).

Une occasion unique d'observer les animaux sauvages kenyans dans leur habitat naturel, riche et varié.

Soyez prêts à vivre pleinement ces instants magiques, que l'on ne vit peut-être qu'une seule fois dans une vie !

Qui est Anais Ghadimi ?

« Passionnée depuis toujours par les animaux, je les aime et les admire profondément. Aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été accompagnée d'un ami à poils ou à plumes. C'est ancré en moi.

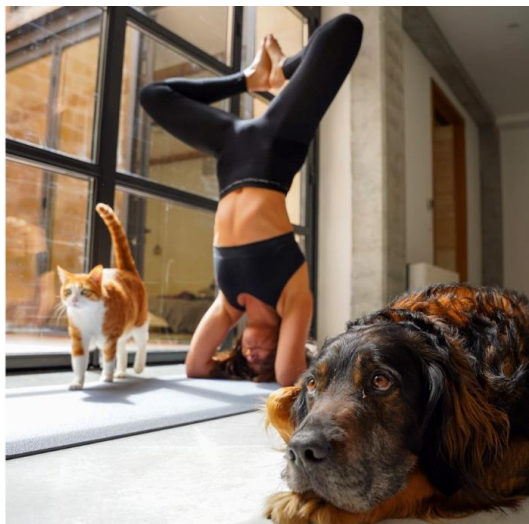
Ma passion m'a poussée à vouloir en faire un métier, c'est pourquoi j'ai été assistante vétérinaire pendant quelques années, auprès de vétérinaires spécialisés et passionnants.



Pour diverses raisons, j'ai dû arrêter cette activité et ai décidé de m'orienter vers le yoga (étant pratiquante convaincue depuis plusieurs années) ainsi que vers le bien être, notamment les massages. Etant tournée vers autrui depuis toujours, cela prenait tout son sens pour moi.

Le yoga et les massages nous permettent d'être en harmonie avec notre corps et notre esprit ou, en tout cas, de tendre petit à petit vers cet état. Ce sont deux méthodes puissantes pour avancer sur un chemin de développement personnel et spirituel.

Petit à petit, en côtoyant les personnes au quotidien avec leurs inquiétudes, leur stress, leurs émotions, j'ai ressenti un besoin profond d'allier mes deux passions.



Les animaux ont un pouvoir extraordinaire sur les humains : ils nous apportent de la joie, de l'amour, nous redonnent confiance, nous font sourire. Les activités de médiation animale sont de plus en plus fréquentes dans de nombreux secteurs. C'est ainsi que mes sessions « yoga & cheval » ont vu le jour en France.

L'idée étant de permettre aux stagiaires de se déconnecter le temps d'une journée, en pleine nature, au contact des chevaux. S'octroyer un vrai moment pour soi, vivre l'instant présent, être dans l'ici et le maintenant. Quatre éditions à succès à ce jour et d'autres à venir !

Je vous propose aujourd'hui un accompagnement tout au long d'un stage suivi de safaris au Kenya, mêlant mes diverses passions et compétences, avec amour et bienveillance ».

Programme :

Jour 1 (06/12/24) : découverte de Muringa Farm

arrivée à Nairobi tôt le matin, transfert à Subukia (3h 30 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. 17h30-19h : cercle d'ouverture du stage, présentations, yoga. Diner et nuit à Muringa Farm (les participants devront éventuellement partager des chambres à deux lits).



Jours 2 à 4 : stage Yoga & Wild Therapy avec Anais

Pension complète à Muringa Farm. Journées animées par Anais avec collaboration de l'équipe de Muringa Farm pour les activités auprès des animaux.



Déroulement du stage :

NB : Le programme est donné à titre indicatif, il est susceptible d'être légèrement modifié en fonction des aléas que nous pouvons rencontrer sur place : météo, fatigue etc.

Jour 2 :

Petit déjeuner

Grooming animaux vaches, ânes

Morning yoga (1h)

Déjeuner

Pause

Observation des singes

Yoga doux (30 min)

Diner

Jour 3 :

Morning yoga, respiration, méditation (30min)

Petit déjeuner

Randonnée "view point"

Déjeuner

Pause

Initiation à la zooanthropologie

Yoga doux sous la tente (1h)

Diner

Jour 4 :

Morning yoga (1h)

Petit déjeuner

Atelier automassage

Temps libre

Déjeuner

Pause

Marche méditative et ancrage (1h)

Observation des oiseaux

Diner

Jour 5 : safari au parc de Nakuru

Départ très tôt le matin après le petit déjeuner (1h de route). Safari en conscience au parc de Nakuru: rhinocéros blancs et noirs, girafes de Rothschild, zèbres, gazelles, buffles, élans du cap, cobs Defassa, flamants roses, pélicans, babouins, vervets, lions, peut-être léopards... Pique-nique en haut d'une colline avec très belle vue sur le lac. Nuit à Muringa Farm.



Jour 6 : départ pour la réserve de Samburu

Départ tôt le matin après le petit déjeuner (5h de route). Arrêt à Nanyuki ou Nyeri pour déjeuner dans un restaurant local. Premier safari dans la réserve l'après-midi : éléphants, zèbres de Grévy, girafes réticulées, gerenuks...

Diner et nuit à Lions Cave Camp ou équivalent.



Jour 7 : safari en conscience matin et après-midi (avec retour au camp pour le déjeuner), diner et nuit au camp. Possibilité de visiter un village Samburu (avec supplément d'environ 20 euros/p).

Jour 8 (13/12/24) : départ pour Nairobi (5h30 de route) après un dernier safari en conscience dans la réserve tôt le matin, arrivée à Nairobi et transfert à l'aéroport en fin de journée (ou possibilité de passer une nuit à Osoita lodge avec supplément puis transfert le lendemain).



Tarif 2024 :

Séjour incluant les transferts, les visites, les safaris en 4x4 tout inclus avec guide spécialisé diplômé anglophone, en pension complète, eau minérale incluse (2 litres/personne/jour) : **2850 euros/p. 5 personnes minimum, 7 maximum.**

Sont exclus : le transport aérien, les visas, les assurances, les boissons autres que l'eau minérale, les extras et les pourboires, les activités éventuelles du jour 9, le diner du jour 9.

Véhicule pour les safaris : Land Cruiser 9 places, équipé safari.

Guide anglophone diplômé et spécialisé en flore et faune sauvage africaine (« silver » guide).

Véhicules pour les transferts : minibus

Conditions de vente :

Date limite d'inscription : 45 jours avant le départ

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

Vous recevrez une confirmation de votre réservation par e-mail, ainsi que le montant de l'acompte demandé et les modalités de paiement.

Solde payable 45 jours avant votre arrivée par virement sur le compte de Wild Routes of Kenya. Extras payables sur place en espèces. Nombreux distributeurs de billets à Nakuru et Nairobi. Les frais de virement sont à la charge du client.

NB : en cas d'augmentation du prix des entrées de parc ou réserves décidée par le gouvernement, le tarif du séjour sera modifié en conséquence. Nous vous préviendrons dès que nous en serons à connaissance.

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.

NB : En cas de modification dues à des restrictions sanitaires ou autre cas de force majeure, nous proposerons un report de dates en fonction des disponibilités d'Anais, de celles de Wild Routes of Kenya et des participants déjà inscrits.

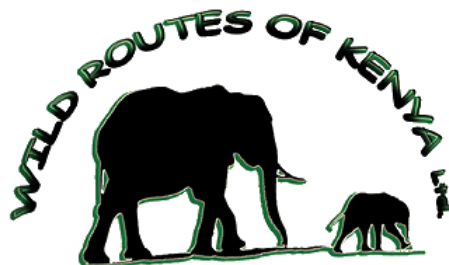
Informations et réservations :

Astrid Clavé /Erick Letourneur

muringafarm@yahoo.com

www.wild-routes-of-kenya.com

Whatsapp : +254 725 938344



EXPERIENCE The Wildlife.
