

- *Sénégal* -

ÉVASION & VITALITÉ AVEC
MICHAËL ET VILAYVANE



CA RN ET

de voyage

Du 3 au 10 mai 2025

— SÉJOUR SIGNATURE —

Présentation

Pour qui ?

Ce séjour s'adresse à toute personne en quête de mieux-être, que ce soit sur le plan physique, émotionnel ou vital. Si vous ressentez une baisse d'énergie ou une fatigue chronique, ce séjour est une opportunité idéale pour vous ressourcer et recharger vos batteries. Il est aussi parfait pour celles et ceux qui souhaitent reconnecter avec eux-mêmes, mieux comprendre leurs émotions, leurs besoins, et retrouver une harmonie intérieure.

Que vous soyez curieux de découvrir des approches naturelles et holistiques comme la naturopathie, l'EFT (Emotional Freedom Technique) ou des routines énergétiques matinales, ou que vous soyez simplement amateur de nature et de moments de partage authentiques, ce séjour vous offre une expérience unique et enrichissante.

Pourquoi ?

Ce séjour est une pause régénératrice pour revitaliser votre corps, apaiser vos émotions et retrouver une harmonie intérieure. Vous découvrez des outils concrets pour améliorer votre hygiène de vie : alimentation consciente, gestion émotionnelle et pratiques holistiques.

Dans un cadre naturel et bienveillant, repartez avec l'énergie et les clés pour vivre mieux et durablement.



Intervenant



Michaël Panneau

Après un diagnostic à 21 ans d'une hernie discale et d'un tassement des disques lombaires, Michaël transforme une épreuve en opportunité. À force de recherches et de tests sur lui-même, il découvre le pouvoir de l'hygiène de vie pour soulager ses douleurs chroniques et retrouver énergie et vitalité.

Formé en naturopathie, il s'appuie sur son expérience personnelle et professionnelle pour accompagner celles et ceux qui souhaitent optimiser leur santé. À travers des solutions sur-mesure, il met en lumière les incroyables capacités régénératrices du corps.

Son approche est holistique, bienveillante, et tournée vers la prévention et le bien-être durable.



Intervenante

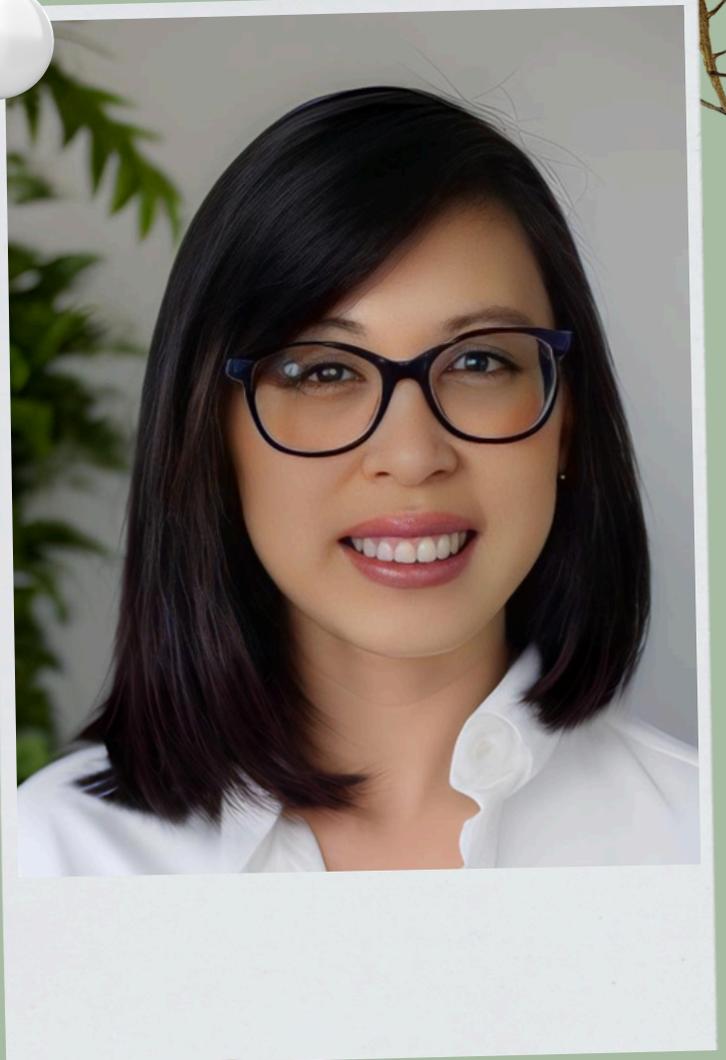
Vilayvane Chansiri

Vilayvane est spécialisée en libération émotionnelle, utilisant des techniques comme l'EFT*, le Matrix Reimprinting*, et la Logosynthèse*.

Son parcours personnel, marqué par une quête de mieux-être, l'a amenée à explorer ces approches pour mieux comprendre et transformer ses propres émotions.

Elle est convaincue que chacun possède en soi les ressources pour changer sa vie.

Avec bienveillance, elle vous accueille dans un espace d'expression libre pour vous aider à trouver les clefs de vos défis personnels.

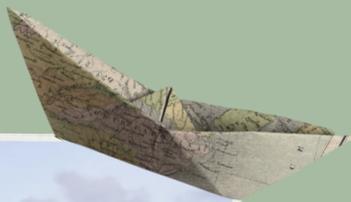


***EFT (Emotional Freedom Techniques)** : Une méthode de libération émotionnelle qui combine des tapotements sur des points d'acupuncture avec une verbalisation pour réduire le stress et les blocages émotionnels.

***Matrix Reimprinting** : Une technique issue de l'EFT qui permet de revisiter et reprogrammer des souvenirs traumatiques en travaillant avec une "version passée de soi-même".

***Logosynthèse** : Une approche thérapeutique qui utilise le pouvoir des mots et des phrases spécifiques pour libérer des blocages énergétiques liés à des souvenirs ou croyances limitantes.

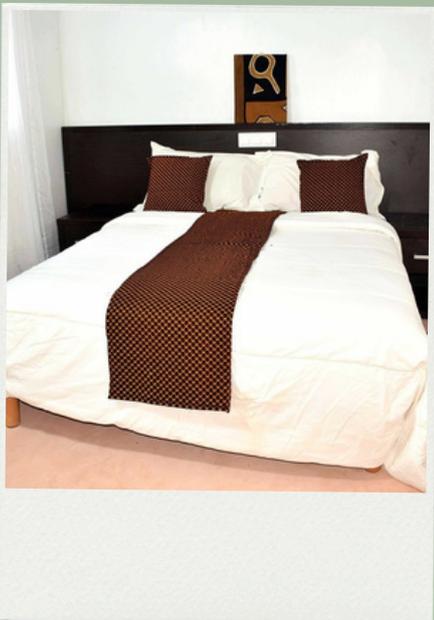




Hébergement

KING BAOBAB LODGE

Noyau niché dans le village légendaire de Diakhanor, première escale du Roi sérère Mansa Waly Dione.



Situé dans la région pittoresque de Fatick, précisément dans la commune de Palmarin, cet hôtel vous offre une expérience unique au cœur d'une forêt luxuriante de baobabs, de palmiers et d'acacias, en bord de lagune.

Le King Baobab Lodge, propose une immersion complète dans un environnement naturel préservé. Cet établissement à taille humaine allie modernité et authenticité sénégalaise pour une expérience inoubliable.





Ateliers

Bien-être et vitalité au réveil

Exercices de réveil corporel / Baignade matinale

Commencez la journée en douceur avec des exercices de réveil corporel adaptés à tous les niveaux, suivis d'une baignade matinale revitalisante. Ces activités vous permettent de vous reconnecter à votre corps, de détendre les muscles et de stimuler la circulation.

Exercices de respiration matinale / Routine énergétique

Lancez votre journée avec des pratiques respiratoires simples pour activer votre énergie et apaiser l'esprit. Ces techniques vous aident à vous préparer mentalement et physiquement pour une journée pleine de vitalité.

Méditation ou respiration pour la libération du stress et de l'anxiété

Détendez votre esprit et libérez les tensions accumulées à travers une méditation guidée ou des exercices de respiration profonds. Ces pratiques favorisent la gestion du stress et de l'anxiété, vous apportant calme et clarté intérieure.



Ateliers

Partage et découvertes



Ateliers culinaires participatifs

Plongez dans l'univers de la cuisine locale avec des ateliers pratiques où vous préparez, avec des produits frais et locaux, un petit déjeuner et un déjeuner sains et savoureux. Ces moments d'apprentissage vous permettent de découvrir des techniques culinaires adaptées à une alimentation consciente et nourrissante.

Ateliers de partage sur la libération des émotions avec l'EFT (Emotional Freedom Technique)

Apprenez à utiliser l'EFT, une méthode puissante pour libérer les blocages émotionnels. Ce partage vous aide à mieux comprendre vos émotions et à trouver des moyens efficaces pour les apaiser et les transformer en ressources.

Temps de partage sur la naturopathie au quotidien

Découvrez les principes de la naturopathie pour prendre soin de votre bien-être au quotidien. Nous abordons des thèmes comme l'alimentation, la gestion de la maladie, les habitudes de vie qui affaiblissent et les pratiques simples pour renforcer votre vitalité.

Ateliers

Reconnexion et Ressourcement

Earthing ou bain de nature

Reconnectez-vous profondément à la Terre et à la nature environnante à travers des pratiques d'Earthing (connexion directe avec le sol) ou des moments de bain de nature. Ces expériences simples mais puissantes permettent de rééquilibrer vos énergies et de vous ressourcer.

Session d'automassage en réflexologie ou massage du ventre solo ou duo

Apprenez des techniques d'automassage en réflexologie ou de massage du ventre pour détendre les tensions, améliorer la circulation et favoriser une meilleure digestion. Ces moments de bien-être sont accessibles à tous et peuvent se pratiquer seul ou en duo pour un partage encore plus profond.

Infusions synergies à partir des plantes locales

Découvrez les bienfaits des plantes locales à travers des infusions spécialement conçues pour purifier, énergiser ou apaiser le corps. Vous apprenez à préparer des synergies de plantes qui soutiennent votre bien-être général.



Bénéfices

Plan physique

Sur le plan physique, ce séjour vous permet de retrouver un équilibre énergétique grâce à des pratiques naturelles et holistiques. Vous apprenez à nourrir votre corps de manière consciente et adaptée, en remplaçant les habitudes de "remplissage" par une alimentation vivante et équilibrée. Les exercices doux, les automassages et les activités en pleine nature vous aident également à libérer les tensions corporelles.

Plan émotionnel

Sur le plan émotionnel, vous pouvez identifier et apaiser vos blocages grâce à des techniques comme l'EFT et la méditation. Ce travail vous permet d'explorer vos émotions pour les transformer en ressources positives et retrouver une clarté intérieure. Vous cultivez un espace de sérénité et une connexion profonde avec vos besoins.



Bénéfices

Plan vital

Sur le plan vital, ce séjour vous aide à concentrer votre énergie sur l'essentiel en dénouant les freins qui limitent vos aspirations. Vous apprenez à éviter la dispersion et à canaliser votre force vitale pour aligner vos actions avec vos véritables besoins. En vous reconnectant à la nature, vous renforcez également votre vitalité et votre bien-être global.

EN PARTICIPANT À CE SÉJOUR, VOUS BÉNÉFICIEZ D'UNE PURIFICATION PHYSIQUE ET D'UNE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE PROFONDE. VOUS REPARTEZ AVEC DES CLÉS CONCRÈTES POUR INTÉGRER DURABLEMENT LE BIEN-ÊTRE ET L'ÉQUILIBRE DANS VOTRE QUOTIDIEN.



Activités proposées

ACTIVITÉS INCLUSES

JOUR 4 :

Musée Mahicao de Djilor : Plongez dans l'histoire et les traditions du Saloum à travers des expositions culturelles et des objets d'art locaux.

Découverte du Delta du Saloum : Explorez les mangroves et îles du delta en bateau, en observant la faune locale, notamment les oiseaux migrateurs et les dauphins.

JOUR 6 :

Safari de Bandia : Partez à la rencontre de la faune africaine (girafes, zèbres, buffles) dans une réserve naturelle préservée.

Temps libre à Saly : Profitez d'une après-midi de détente à Saly, station balnéaire, avec plage, commerces et déjeuner libre.

JOUR 7 :

Animation culturelle au Lodge : Participez à une soirée de danse et de musique traditionnelle sénégalaise, avec un dîner festif et des animations locales pour clôturer votre séjour.



Infos pratiques

FORMALITÉS

Pour entrer au Sénégal, un passeport en cours de validité 6 mois après la sortie du territoire sénégalais est obligatoire.

Les ressortissants de l'Union européenne n'ont pas besoin de visa pour des séjours de moins de 90 jours. Cependant, il est recommandé de vérifier les exigences spécifiques avant votre départ.

CLIMAT

Le Sénégal bénéficie d'un climat tropical marqué par deux saisons : une saison sèche, de novembre à mai, et une saison des pluies, de juin à octobre. Les températures varient entre 20°C et 35°C selon la période et la région.

DÉCALAGE HORAIRE

Le Sénégal est à l'heure GMT toute l'année. Cela signifie qu'il y a une heure de décalage avec la France en hiver (une heure de moins au Sénégal) et deux heures en été.

DIVERS

- **Langue** : La langue officielle est le français, mais le wolof est largement parlé par la population.
- **Monnaie** : La monnaie locale est le franc CFA (XOF). Pensez à changer de l'argent ou à vérifier que votre carte bancaire est acceptée localement.
- **Prises électriques** : Les prises au Sénégal sont de type C, D, E, et F, similaire à la France.

SANTÉ

Aucun vaccin obligatoire n'est requis pour entrer au Sénégal, mais il est fortement conseillé de vous faire vacciner contre la fièvre jaune, la typhoïde et l'hépatite A.

Notre Offre

CETTE OFFRE COMPREND :

La gestion et réservation du séjour par l'agence WELLNESS VOYAGES

Les transferts aéroport/hébergement/aéroport

L'hébergement : 7 nuits en chambre partagée au King Baobab Lodge

La formule pension complète au lodge (hors boissons)

Les ateliers : Détox émotionnelle de 6 jours animés par vos experts Michaël Panneau et Vilayvane Chansiri

Les activités mentionnées dans le programme

Les transferts vers les activités mentionnées au programme

L'assurance assistance rapatriement

NON INCLUS :

- Les vols internationaux aller/retour vers Dakar - réservation sur demande et avec frais d'émissions
- Le supplément chambre individuelle : + 290€
- Les boissons et repas non mentionnés au programme ou mentionnés comme libres
- Les extras et dépenses personnelles à destination
- Les assurances complémentaires (annulation, multirisques...) - réservation sur demande

2 190 € par personne

Tarif valable pour un départ du 03/05/25 au 10/05/25

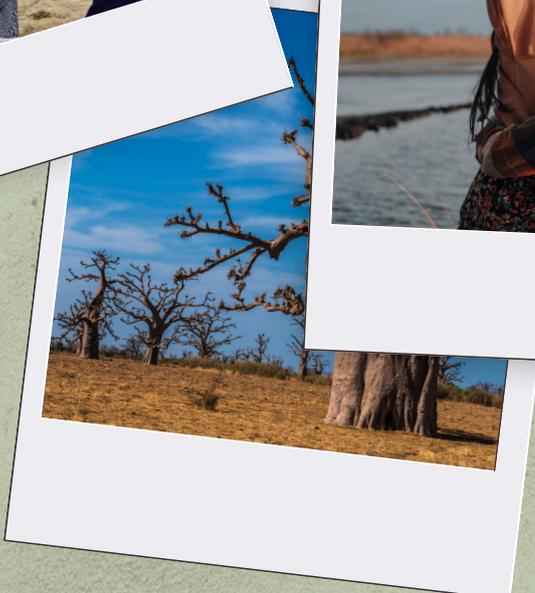
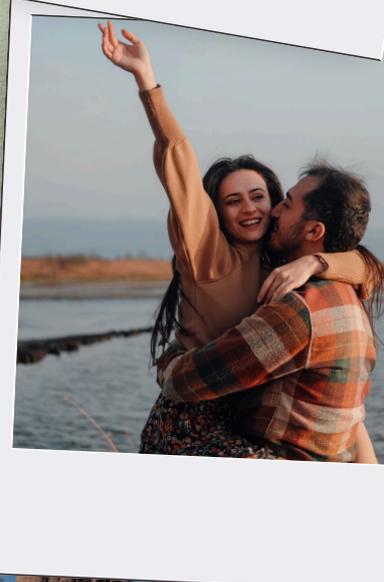
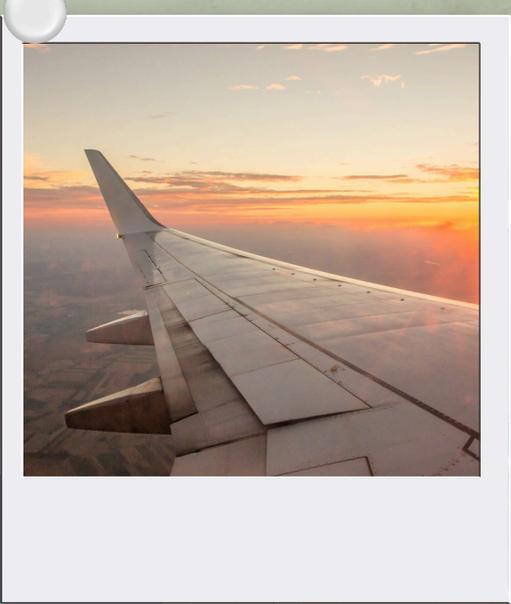
Nombre de places limité à 16 personnes

Sous réserve de disponibilité à la réservation

Tarif révisable sous condition du nombre d'inscrits

Départ garanti à partir de 10 participants







wellness
voyages



Contactez-nous

Information programme - Accompagnateurs :

+33 (0)6 99 98 74 23 - contact@michaelpanneau-naturopathe.com

+33 (0)6 14 59 03 25 - contact@vilayvane-chansiri.com

Information séjour - WELLNESS VOYAGES :

+33 (0)6 74 16 52 73 - manon@wellness-voyages.com

+33 (0)6 43 15 21 83 - nadine@wellness-voyages.com

www.wellness-voyages.com