



Viaje de transformación *MIRADAS CONSCIENTES* a Guinea Bissau

14 al 24 de noviembre

INFO: MARÍA 645457026



**MIRADAS
AL MUNDO**

www.miradasalmundo.org



GUINEA BISSAU

14 DE NOV. AL 24 DE NOV.

LAS EXCURSIONES Y ACTIVIDADES DEL RETIRO SE COMPAGINARÁN
CON LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS CON LA ONG:

- **MEDITACIONES EN LAS PLAYAS DE VARELA Y ÑIQUIN CON LA PUESTA DE SOL, AL AMANECER Y ATARDECER**
- **BAÑOS DE SONIDO. CONCIERTOS MEDITATIVOS CON INSTRUMENTOS Y VOZ**
- **TALLER DE CANTO Y LIBERACIÓN DE VOZ. CANTO CON LOS NIÑOS DE LA ALDEA**
- **PINTURA CREATIVA**
- **CEREMONIA DE CACAO**
- **TAREAS DE VOLUNTARIADO**
- **VISITA A UNA ESCUELA EN KATONG**
- **VISITA DE LUGARES DE CEREMONIAS DE LOS FULUPES**
- **COMIDA EN CASA DE UNA TRABAJADORA DE MIRADAS. VISITA A LA ALDEA Y EL CAMPO DE ARROZ**
- **EXCURSIÓN A LA PLAYA DE LOS PESCADORES**
- **VISITA Y ESTANCIA EN LAS ALDEA DE LOS FULUPES EN CONTACTO DIRECTO CON LA POBLACIÓN (INMERSIÓN CULTURAL). DIFERENTES ACTIVIDADES.**
- **POSIBILIDAD DE EXCURSIÓN EN CANOA POR LOS MANGLARES SI LA MAREA LO PERMITE**
- **SALIDAS A LA PLAYA CON LOS NIÑOS**
- **ACTIVIDADES CON LOS NIÑOS (CLASES, JUEGOS, CINE...)**
- **TALLER DE PLANTAS MEDICINALES Y ELABORACIÓN DE PRODUCTOS CON LA MORINGA**



Guinea Bissau

Un Viaje que cambiará tu mirada con el mundo

Ven a conocer MIRADAS CONSCIENTES, un viaje de encuentro contigo mismo donde te unirás a conectar con la alegría a través de la convivencia con una cultura diferente, que conservan toda la pureza ancestral de unión, compartir y disfrute con la vida.

¿Cuántas veces has pensado en hacer un viaje donde recuerdes los orígenes de una cultura abierta de corazón, donde te enseñen toda su sabiduría de vivir conectados con la belleza de la vida?

Guinea es un lugar donde la pureza de los valores ha permanecido intacta.

Allí recordarás en un viaje grupal cómo volver a unirte en comunidad, mientras que disfrutas de una nueva experiencia donde recordar toda tu esencia.



¿Dónde?

En un entorno maravilloso, puro, en Varela y poblaciones de alrededor, en Guinea Bissau, donde predomina la etnia Fulupe, con una cultura muy sencilla, basada en el trabajo comunitario, donde viven del cultivo del arroz y donde tienen tradiciones milenarias, danzas y ceremonias de sus antepasados que siguen practicando y que nos harán tomar consciencia y conocimiento de grandes valores, ALEGRIA, GRATITUD, RESPETO, GENEROSIDAD... muy latentes entre ellos.

¿Con quién?

Viaje solidario al corazón de Guinea

Con **MIRADAS AL MUNDO**, una ONG que lleva trabajando en comunidad en Guinea Bissau (Debaye y Varela) desde hace 20 años, realizando proyectos de desarrollo comunitario incidiendo en la educación, salud, medicina natural, nutrición, abastecimiento de agua y emprendimiento social con mujeres.

Creando que los cambios son posibles cuando las personas hacen suya esa meta, por ello promueven el desarrollo de las comunidades trabajando para impulsar la educación, el acceso a la salud y a una mejor alimentación.

Realizan viajes solidarios para poder compartir con otras personas la posibilidad de tomar conciencia de otros modos de vida, otras necesidades que hacen a las nuestras insignificantes...





¿Qué haremos?



DISFRUTAR a través de los diferentes talleres que hemos programado, de las actividades que desarrollaremos, de las tareas de voluntariado, gracias al contacto con la comunidad.

Combinaremos las actividades de meditación, canto y relajación, pintura creativa; con la convivencia en comunidad, acompañándolos en su día a día.

Podrás ver de forma directa el trabajo que hace **Miradas al Mundo** para crecer y anclar su autonomía.



El entorno

Varela es una aldea que cuenta con una playa solitaria inmensa, un paraje en bruto, con lugares sagrados donde poder desarrollar actividades que nos lleven a un contacto con nuestro ser.

Al amanecer y al atardecer podremos disfrutar de las puestas

de sol mientras que disfrutaremos de meditaciones guiadas que nos ayudarán a entrar en un estado de presencia.

Los baños de sonido te ayudarán a entrar más profundamente con la relajación. Podrás vivir diferentes formas de conectar contigo mismo/a.



Instalaciones

En este retiro conectarás con lo más profundo de tu ser en uno de los países más puros, donde la energía de la tierra, sus paisajes, sus costumbres, su gente, su recibimiento... calará en lo más hondo de ti y donde tu mirada ya no volverá a ser la misma si dejas que tus sentidos se abran a lo que Guinea Bissau te va a ofrecer.

14/11 al 24/11 de 2024

¿QUÉ INCLUYE?

TRASLADOS DE AEROPUERTO DE CAP A VARELA, TODO EL TRANSPORTE DURANTE LA ESTANCIA, ALOJAMIENTO EN BISSAU Y VARELA, PENSIÓN COMPLETA, ASESORAMIENTO PREVIO AL VIAJE

ACTIVIDADES DE MEDITACIÓN, BAÑOS DE SONIDO, TALLER DE CANTO, CEREMONIA CACAO, PINTURA CREATIVA, TALLERES CON LA ONG, ACTIVIDADES CON LOS LOCALES, EXCURSIONES

VISADO: NO ES NECESARIO PORQUE VIAJAMOS POR SENEGAL Y ENTRAMOS POR UNA FRONTERA TERRESTRE DONDE NO LO SOLICITAN.

VACUNAS: IR AL CENTRO DE VACUNACION DE CADA CIUDAD Y AHÍ TE EXPLICAN LAS VACUNAS QUE SON ADECUADAS

*No incluye cena en Senegal la primera noche y comida en Senegal el último día



Precio

980 Euros
Sin vuelo

Necesitamos que reserves tu plaza para el viaje ya que son limitadas. Para ello, necesitarás hacer un ingreso de **600 euros** para poder asegurar tu lugar. Cuando hagas el ingreso, necesitarás enviar el justificante al siguiente número de teléfono.

Para los vuelos, la salida es desde **Madrid a Dakar, y Dakar a Cap Skirring**. Después ya tendrás transporte hasta Guinea Bissau en coche y canoa.

Te recomendamos que tengas ya los vuelos comprados con tiempo de antelación cuando realices tu reserva para el retiro. Puedes pedirnos orientación para informarte sobre los vuelos.

NÚMERO DE CUENTA DE MIRADAS AL MUNDO

ES35 2100 0485 1813 0013 0029 (CAIXABANK)

Enviar el comprobante de ingreso al siguiente teléfono

TELÉFONO INFO Y RESERVAS:
MARIA (+34) 645 457 026



A través de este viaje solidario, una gran parte de tu aportación (**600 euros**) irá destinada a seguir haciendo crecer los proyectos de **MIRADAS AL MUNDO**.

Al hacerte socio de la ONG, podrás desgravar en tu declaración de la renta.

Hasta 250 euros de donación, el 80% de los primeros 250 euros que dones, te deduces 200 euros.

El resto de donaciones a partir de 250 euros, el 40% a partir de los siguientes 250 euros.

Y el 45% siempre que en los dos años anteriores se haya realizado una donación a la misma entidad al menos por el mismo importe.

Para hacerte socio, envíanos un mensaje a la dirección de correo.

contabilidad@miradasalmundo.org

www.miradasalmundo.org



A close-up portrait of a smiling woman with dark skin, wearing a grey headwrap and a necklace of orange and white beads. She is holding a large white bowl filled with a fine, green, granular substance. The background is a plain, light-colored wall.

Ven a vivir una nueva
visión del mundo

Llena tu
corazón de
alegría en un
viaje único