

Séjour Roots au Togo / Bénin

Séjour Tout Compris du 22 au 29 dec 2019

Dans ce séjour nous allions bien être, culture, nature, rencontre & solidarité ... Nous aurons 1 session de yoga par jour (sur 5 jours consécutifs), au lever ou au coucher du soleil, en méditant chacun de ces jours sur un chakra différent. Jour après jour, nous ferons les postures qui nous permettront de régénérer l'énergie stockée dans chacun des chakras, relié aux 5 éléments : terre, eau, feu, air et ether.

Quand nous serons dans la communauté rasta, les plats proposés seront végétariens (voir végétaliens). Les autres jours vous aurez le choix.

A ces moments yogiques, nous ajoutons une initiation à la poterie, des ateliers cuisine togolaise végétarienne, une soirée avec des musiciens, et de nombreuses randonnées, plus ou moins longues en fonction des envies.

Arrivée le mercredi 18 décembre

Jeudi 19 décembre – Togo au Bénin

Route de l'esclavage, tour historique

Rencontre avec la famille Jah à Ouidah, et discussion du panafricanisme autour de leur parcours trépidant de la Guadeloupe à l'Afrique.

Camping

Vendredi 20 décembre - Bénin

Baignade dans un petit lac



Rencontre avec un prêtre vaudou et découverte de la pratique du fa

Samedi 21 décembre – Bénin au Togo

Randonnée de 2h aller retour à la cascade de ,,.,.,.,,



Dimanche 22 décembre – Togo

Initiation à la poterie



Lundi 23 décembre

Balade dans la forêt à la recherche des plantes pigments



Utilisation de ces pigments pour peindre.

Mardi 24 décembre

Visite des moines Adai dans la forêt et découverte des plantes médicinales

Mercredi 25 décembre

Randonnée au Mont Agou à la rencontre de la communauté Rasta

Jeudi 26 décembre

Dans les coulisses du festival

Rencontre et solidarité associative pour la mise en place du festival Ital au Mont Agou

27/28/29 décembre

Camping sur le lieu du festival

Le coût du séjour de 7 jours pour 8 personnes est de 590 € par personne Tout Compris

- Les transports à l'intérieur du Togo et du Bénin
- Les tickets pour les sites touristiques
- Les intervenants : organisateur, guide, artisans, tout au long du séjour
- Les nuitées en chambre double
- Tous les repas

Séjour supplémentaire :

Nous vous proposons de participer au festival que la communauté Rasta organise du 27 au 29 décembre pour un coût supplémentaire de 75 euros.

Le voyage aura lieu si nous avons un minimum de personnes, si vous êtes intéressés inscrivez vous dès à présent, afin que nous vous informions de l'évolution du projet.