



CUERPO, MOVIMIENTO, NATURALEZA
TALLER MOVIMIENTO EXPRESIVO

DEL 23 AL 30 DE AGOSTO 2025

á f r i c a c o n s c i e n t e

SENEGAL

viajes temáticos de inmersión cultural

VIAJES TEMÁTICOS DE INMERSIÓN CULTURAL

Taller Movimiento expresivo

Asociación Cultural Ekol Senegal

Taller impartido por Nora Otsoa de Olza



Taller, viaje, cultura y entorno caminan de la mano de forma equilibrada con la intención de hacer de esta experiencia algo muy especial.



INFORMACIÓN Y RESERVAS:

EKOLSENEGAL@GMAIL.COM

+34 605 903 533

Ekol Senegal es una Asociación Cultural registrada en Donosti, formada por una donostiarra y una madrileña afincadas en Diakene Uoloff, Casamance (Senegal). Beatriz y Mariana. Ekol es la semilla que hemos venido a plantar en esta parte del corazón de Africa.

A través de la Asociación y sirviéndonos del Centro Turístico-Cultural que tenemos en Diakene Uoloff ofrecemos viajes de INMERSIÓN CULTURAL acompañados de un taller específico e intensivo de una semana de duración relacionados con el crecimiento personal, las artes, la artesanía y otras propuestas creativas, todo ello de la mano de profesionales que desean compartir su trabajo en un enclave como este y con un formato que pretende hacer de la estancia un espacio de aprendizaje y consciencia con el dónde estamos, el espacio que ocupamos y la huella que deseamos dejar.

Nuestro objetivo principal como asociación es dar a conocer esta cultura y sus valores como centro herramienta de transformación personal a quienes nos visitan.

Nosotras, en cada uno de nuestros roles y papel en esta propuesta, os acompañaremos en este viaje procurando que sea una experiencia inolvidable

No ofrecemos un paquete de viaje, ofrecemos una estancia en Senegal distinta, con arropo y aprendizajes distintos en vuestra estancia para gente que quiera venir a hacer y a conocer.

EL TALLER : NATURALEZA, MOVIMIENTO Y RELACIÓN

EL TALLER

El taller que realizará Nora es una de trabajo corporal en la naturaleza que une autocuidado, viaje, salud y placer desde una mirada eco-feminista y sistémica. Viaje entendido como la aventura de abrirse al otro y a lo desconocido, en mí, en el otro, en otra cultura, en otro paisaje, continente... Una visión integral del cuerpo y la salud. SALUD, CUERPO, PLACER y SOSTENIBILIDAD son conceptos más conectados entre sí de lo que a priori parece.

El movimiento libre, para conectar con la sabiduría de la vida en nosotras, y guiado para incorporar la sabiduría profunda del continente africano a través de su arte y sus danzas.

El movimiento, el placer, la belleza y la diversidad como generadores de salud y herramientas de transformación individual, social y colectiva. Cómo habito mi cuerpo es cómo habito el planeta.

Una metodología que permite incorporar aprendizajes desde la experiencia sensorial y corporal y nos ayuda a encontrar maneras de relacionarnos más flexibles y creativas, más amorosas y respetuosas, con una misma, con las demás y con el planeta.

Nora Otsoa de Olza : biografía y trayectoria profesional

1.

Enfermera, bailarina y viajera, compaginó sus estudios de enfermería y traducción con su pasión por la danza y los viajes lo que le llevó a interesarse por enfoques terapéuticos alternativos con una visión global de la persona y de sus procesos.

Desde muy pequeña **África representó para ella lo DESCONOCIDO, la AVENTURA** y siempre ha buscado acercarse al continente africano y sus gentes, primero desde la cooperación como enfermera y luego desde el arte y la danza como bailarina de varios grupos de Danza y Percusión africana en Francia y en Euskal Herria.

a danza africana y sus movimientos le ayudaron a soltar tensiones y aflojar corazas, a estar presente, aquí y ahora, en el movimiento, a expresar y canalizar emociones conscientes e inconscientes, enraizar e ir desplazando su centro de la cabeza a la pelvis, recuperando el valor de lo instintivo, reconectando con el impulso vital y la alegría del cuerpo en movimiento.



Dice que le recordaron un saber que sociedades menos tecnificadas y más cercanas a la naturaleza que la nuestra no han olvidado: la importancia del rito y el símbolo para conectar con lo invisible, la sensación de alegría y pertenencia que produce el movimiento conjunto, la necesidad de expresión del ser humano a través de la voz y el movimiento; danza, ritmo y canto son indisociables en la tradición africana.

Gracias a su experiencia en la danza y diferentes disciplinas de trabajo corporal (Danza Africana, Yoga, Qi-Gong, Danza Contact Improvisación, BMC) se acercó a las terapias psico-corporales y a una comprensión integral y holística de la salud y su relación con la creatividad, el cuidado, la naturaleza y la expresión artística, emocional y espiritual.

Formada en Danza Integral, Creativa, Consciente y Vital por la Asociación Aragonesa de Danzaterapia.

Apasionada del cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y empoderamiento lleva varios años acompañando grupos de mujeres y procesos de crecimiento personal en Navarra y en Bizkaia en colaboración con las Áreas de Igualdad de varios ayuntamientos e impartiendo talleres de forma regular (El Cuerpo Sensual) en el Espacio Laskurain de Iruña.

Desde hace 4 años imparte talleres de movimiento y expresión en la naturaleza y retiros de Alimentación energética y Conciencia somática en la naturaleza.

Nora entiende el cuerpo como un espacio de relación, con una misma, con las demás y con la vida en el que reconocer mandatos y memorias celulares que nos limitan para poder transformarlos y generar cambios, desde el cuidado, la escucha, el juego, el placer y el movimiento, porque la vida es cambio, movimiento, transformación.

PROGRAMA DEL VIAJE

DÍA 1 - Diakene Ouloff

Llegada al aeropuerto de Cap Skirring. Os estaremos esperando para recogeros

Nos desplazamos al **Centro Turístico Casamance** para comer y hacer la primera toma de contacto entre nosotras y el entorno que nos rodea

DÍA 2 - Isla de EGUEY

Taller matinal con Nora .

Comemos en el centro y tras el descanso nos vamos a remo a **la isla de EGUEY**, muy cerca del centro cultural, un paraíso natural en el que podremos disfrutar de un precioso atardecer

DIA 03 - Museo Diola de Bukot y Bahía de Bukot

Desayuno y nos vamos a visitar el **Museo Diola de Bukot**, una visita imprescindible para conocer muchos detalles significativos sobre la cultura diola.

Tras la visita al museo nos vamos a la Bahía del Bukot, **Nora hará el taller en la playa**. Comemos en el chiringuito de la playa y nos vamos andando por la playa hasta Cap Skirring y ver su pintoresca playa de pescadores



DÍA 4 - Taller y tarde libre

Mañana TALLER MOVIMIENTO EXPRESIVO

Comida en el centro y TARDE LIBRE

DÍA 5 - ISLA DE ELOUBALINE

Taller matinal con Nora .

Tras el taller nos vamos a conocer la **isla de Eloubalín**, una isla animista que mantiene la forma de vida tradicional diola. Allí nos adentraremos en la cultura tradicional, el animismo y los fetiches.

DIA 06: TALLER Y TARDE LIBRE

Desayuno. Taller en el centro.

Comemos en el centro y disfrutamos de una tarde libre para el descanso o para seguir explorando la región.



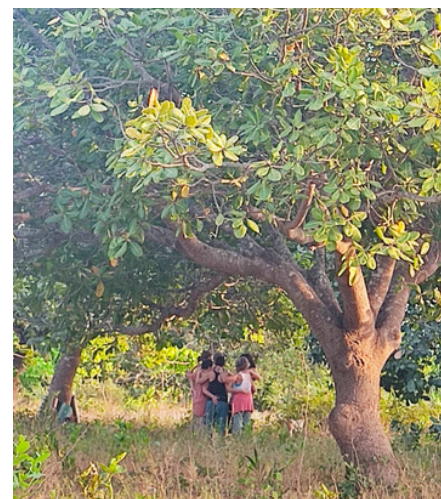
DÍA 07 : MLOMB - OUSSOUYE Y VISITA AL REY

Desayuno y salida hacia Calobón, un pueblo muy cercano a Oussouye. Allí hacemos una pequeña ruta donde conocer diferentes fetiches de la cultura diola: el fetiche del matrimonio, del nacimiento, de la guerra, etc. **Calobón es un lugar rodeado de impresionantes ceibas y baobab donde se esconden los secretos místicos de los diolas.**

Por la tarde vamos a visitar al **REY DE OUSSOUYE**, jefe espiritual animista de la comarca y el pintoresco mercado del pueblo.

DÍA 08 - DESPEDIDA

Despedida, cierre y **abrazos**



EL CENTRO TURÍSTICO CULTURAL CASAMANCE : VUESTRA CASA, NUESTRA CASA

El Centro Turístico - Cultural Casamance es EL ABRAZO, tal y como su logo simboliza.

El Centro Turístico Cultural CASAMANCE por un lado es la Casa Cultural de nuestro pequeño pueblo y por otro lado es alojamiento y residencia para los viajeros y viajeras que nos visitan. Este espacio está concebido para eso, para que dos culturas se abracen y convivan. Un lugar de aprendizaje y respeto dónde residir para conocer la Baja Casamance.

Nuestro espacio residencial está ubicado en el corazón de la Baja Casamance, lo que nos permite programar un viaje de estas características haciendo un paseo por todos sus atractivos sin dejar gran parte de nuestro tiempo en los desplazamientos y haciendo de estos algo atractivo, por eso muchas veces nos desplazaremos en piragua.

Diakene Uoloff es un pueblito con salida al río que atraviesa la región de Casamance: el jardín de Senegal. Estamos rodeadas de islas preciosas, las playas más paradisíacas del país están a apenas 14 km. de nosotras y las decenas de aldeas que nos rodean guardan el tesoro más preciado de Casamance: la cultural tradicional diola, la razón de ser de nuestra asociación, mostrar tan bella y apasionante cultura y forma de vida, aprender de ella y hacer de la estancia a quienes nos acompañan algo difícil de olvidar.

Os dejamos algunos enlaces para que nos conozcáis un poquito mejor:



Madrileños por el mundo SENEGAL:
<https://www.youtube.com/watch?v=va-U0tCRAWM>



Beatriz Mogrovejo, una mostoleña en Senegal en tiempos de coronavirus

Quando llegó a su nueva casa le llamaron muchas cosas la atención pero sobre todo el sentimiento de comunidad. Ahora viven con preocupación la llegada del coronavirus a África

cadena Ser Madrid Oeste:

https://cadenaser.com/emisora/2020/03/25/ser_madrid_oeste/1585154711_460981.html



Casamance, el Senegal verde
Exclusivo del programa Nomadas: Múltiple Casamance, el Senegal verde. Todos los contenidos de RNE en Series aquí, en RTVE Play

Radio Nacional: NOMADAS
<https://www.rtve.es/play/audios/nomadas/nomadas-casamance-senegal-verde-07-09-19/5380415/>

Gracias a estos viajes podemos financiar actividades culturales, formativas y/o deportivas a la población local de nuestro pueblo. En todos los años del Centro Turístico Cultural Casamance y en los dos últimos años también mediante la Asociación Cultural hemos llevado a cabo numerosas acciones que guardan la ambición de crecer pequeño, de colaborar de forma directa y empática con las necesidades e inquietudes de nuestra gente, de ofrecer cultura y ocio dónde el acceso a ambas cosas se hace complicado y a la vez responder con responsabilidad y gratitud al pueblo que acoge con tanto amor nuestro espacio.

PRECIO

8 DÍAS - 7 NOCHES - 520 €
(GRUPO MÍNIMO DE 6 PERSONAS Y MÁXIMO DE 12)

PARA HACER LA RESERVA :

Ponte en contacto con nosotras a través de nuestro correo electrónico ekolsenegal@gmail.com o por teléfono whatsapp : **+34 655 60 14 63**

La reserva se hace efectiva mediante un ingreso por **transferencia correspondiente al 10% del total del viaje (50 €)** y enviar el comprobante por whatsapp o correo electrónico.

Una vez tengamos el grupo mínimo de 6 personas confirmamos el viaje

Una vez confirmado el viaje el siguiente paso es mirar y comprar los vuelos.

Os ayudaremos en cualquier cosa que podáis necesitar y os facilitaremos una pequeña guía de instrucciones básicas del viaje con datos muy prácticos

Después faltaría **hacer la segunda parte del pago del viaje hasta completar el 50%** del coste. Plazo máximo 2 semanas antes del viaje. **El resto se abona a vuestra llegada.**


INCLUYE

- Transportes desde el aeropuerto de Ziguinchor o Cap Skirring en las fechas del comienzo y fin del viaje
- Alojamiento en **PENSIÓN COMPLETA** en Centro Turístico Cultural Casamance (Diakene Uoloff) en **PENSIÓN COMPLETA** (habitación doble en cama doble)
- Todas las visitas indicadas en el programa
- Transporte privado
- Acompañamiento antes y durante el viaje a modo personal y grupal para resolver todas vuestras dudas.
- Posibilidad de habitación individual con incremento de precio (consultar precio y disponibilidad)

NO INCLUYE

- Vuelos de ida y vuelta
- Seguro de viaje .
- Comidas fuera del centro turístico (3 comidas fuera) (el precio aproximado por comida son entre 10 y 12 €)
- Bebidas durante toda la estancia (el agua de la comida está incluida en el precio)
- Gastos de vacunación (no hay ninguna obligatoria pero sí recomendables)
- Excursiones o actividades no especificadas en el programa

+ Información

www.ekolsenegal.org
EKOLSENEGAL@GMAIL.COM
 [@ekolsenegal](https://www.instagram.com/ekolsenegal)