



24-26.11.24

מתנות התבונה במדבר

דווקא עכשיו, זמן לנשימה...

על רצף החיים, בין תקופת הבגרות לתקופת הזקנה, שוכנת לה מתחת לאפנו תקופת חיים חדשה. אנחנו קוראים לה "תקופת התבונה".

על מסע 'מתנות התבונה במדבר'

תהליך למידה המושתת על ידע עתיק בשילוב ידע עדכני בתחומי מוחו ונפשו של האדם המתרגל מיומנויות לשיפור איכות החיים ובריאות טובה אחרי גיל 60.

זהו מסע חוויתי, פורץ גבולות, המעניק התנסויות ייחודיות שמעוררות התחדשות והתפתחות גם בתקופות חיים מאוחרות על רקע תפאורת המדבר העוצמתי והשקט של 'פתחת ניצנה'.

בעדינות וברגישות נתנסה במיומנויות שיעילותן כמשמרת תפקוד ואיכות חיים הוכחה: דיוק עצמי, שימור התשוקה, שדרוג המנהיגות הפנימית, מציאת משמעות מחודשת, חידוש ומיקוד מערכות יחסים.

זאת הזדמנות להתפתח ולטפח את עצמך, להרחיב את גבולות האפשר ולהגיע למקומות בהם עוד לא היית.

3 ימים של מסע פנימה המבקש מאתנו לעצור ולהסתכל על חיינו בפרספקטיבה של ניסיון החיים, כשמסביבנו מדבר עוצמתי ומרפא. לינה במאהל קסום ומפנק במיוחד.

למי מיועד המסע המדברי?

לבני 60+ בעלי תשוקה לאיכות חיים, צמיחה אישית ויצר להתנסות בחוויה ייחודית.

איפה נבקר?

חווית הלמידה תתרחש בדיונות החול הזהובות שמסביב באר מילכה, בחמוקי ניצנה מעוררי התשוקה, מערת ניצנה שתקבל אותנו כ'אמא אדמה', חניון בארותיים המרשים ובעוד נקודות תצפית ועניין בפתחת ניצנה

תכני 'מתנות התבונה במדבר':

במהלך ביקורים בפנינות טבע קסומות של יערות וחורשות, מערה מסתורית, דיונות, חולות ועוד הפתעות, נחוה התנסות במכלול מיומנויות אישיותיות החשובות להתפתחות והסתגלות לשינויים בתקופת התבונה.

בתהליך הלמידה נתמקד בתכנים הבאים:

- מתבונה לתבונה מעשית
- טכניקות לביטוי עצמי מדויק ויעיל במציאות החיים המורכבת
- מיפוי וניפוי קשרים חברתיים לצד הרחבת המעגל החברתי
- ייצור משמעות לעליית רמת האנרגיה
- עליית התשוקה בחיי
- דרכים לשינוי ויזום בחיי ובחיי סביבתי
- הבנת הקשר בין הנפש לגוף - כיצד חוויה רגשית גורמת לתגובה גופנית?
- כיצד לנהל זאת באופן שנכון לנו להשגת מטרותינו?

חשוב לדעת:

- הלינה תהיה בחאן בארותיים. חאן אסתטי ומפנק.
- החדקים בנויים מבוץ ומחוממים על ידי קמין עצים.
- ישנן מיטות ומזרנים. על המשתתפים להביא שק שינה או שמיכה
- מקלחות חמות ושירותים אסתטיים ונקיים מחוץ לחדקים
- להתרשמות מהחאן: [/https://beerotayim.co.il/](https://beerotayim.co.il/)
- לאורך המסע נהנה מארוחות בריאות ומגוונות.
- כל בעלי התזונה הייחודית מקבלים מענה ופתרון.
- המסע אינו דורש כושר גופני!!! ומתאים גם למתקשים בהליכה.
- אוטובוס מלווה וג'יפים צמודים המכניסים לשטח את המתקשים בהליכה.

רשימת ציוד:

- פתיחות, סקרנות ותשוקה ללמידה
- כובע
- נעליים סגורות
- בגדים להחלפה, בגדים חמים ללילה + גרביים חמות
- קרם הגנה וכלי רחצה
- פנס (ליתר ביטחון)
- תרופות וכדורים - אם יש צורך
- כלי נגינה למי שיש
- מאכל לארוחת צהרים משותפת ליום הראשון
- כפכפים למקלחת
- שק שינה / שמיכה

עלות המסע כוללת:

- אוטובוס מלווה ואיסוף מנקודות שונות בארץ החל ממתנ"ס עברון.
- כלכלה מלאה החל מהערב הראשון של המסע.
- צוות של 4 אנשי מקצוע מלווים.
- 2 ג'יפים מלווים.
- מגיש עזרה ראשונה.
- לוגיסטיקה והנגשת כסאות, שירותים ניידים ושאר ציוד נלווה לשטח.
- ועוד ועוד הפתעות ופינוקים...



עלות מסע 'מתנות התבונה' במדבר:

3200 ש"ח למשתתף/ת

3000 ש"ח לתושבי מטה אשר בסבסוד העמותה לותיק, מטה אשר

תנאי תשלום:

1. כחודש לפני המסע, ניצור קשר עם הנרשמים להסדרי תשלום.

2. דמי ביטול:

במקרה של ביטול עד שלושה שבועות לפני המסע יוחזר הכסף במלואו.

במקרה של ביטול החל משלושה שבועות ממועד המסע יגבו דמי ביטול בסך 250 ₪.

השליחות של מכון לתבונה היא בהארכת ובאיכות חייהם של בני תקופות החיים המאוחרות, כאנשים פעילים, בעלי ערך עצמי, יוצרים ועצמאיים.

השליחות שלנו מיושמת באמצעות 'מתנות התבונה' - סדנאות, הכשרות, קורסים, חוויות בטבע והרצאות הן לאנשי המקצוע והן לבני תקופות החיים המאוחרות על התפתחות ותבונה מעשית בתקופות חיים מאוחרות.

ייחודיות כל המפגשים הינה ב'שילוביות' בין חומר תאורטי ושפת מושגים חדשה לצד רכישת מיומנויות וכלים תומכים ומעצימים.

הידע המתפתח של המכון מבוסס על התפישה שתקופת התבונה - שני העשורים שבין גיל 60 לגיל 80 הם עשורים חדשים לאנושות. רק לפני דור הם נחשבו "זקנה", אולם העלייה בתוחלת החיים ובאיכות החיים דחתה את הזקנה כפי שהכרנו אותה, ויצרה תקופה חדשה בחיי האדם: "תקופת התבונה". על מנת להאריך את 'תקופת התבונה' ולדחות את הזקנה הגריאטרית מחקרים עדכניים והניסיון הנצבר בשטח, מספרים לנו כי על האדם להמשיך לחוות התפתחות קוגניטיבית ורגשית שתתמוך בממדים הפיזיולוגיים הדועכים.

צוות מסעות בתבונה

עינת פורת עמוס

גרונטולוגית, פסיכותרפיסטית, מייסדת מכון לתבונה.

מובילה בהצלחה רבה ברחבי הארץ שינוי תפסתי, חברתי ומדיני בתחום היווצרות תקופת חיים חדשה "תקופת התבונה". חוקרת מעל עשור תהליכים נוירולוגיים, קוגניטיביים ורגשיים של בני הגיל השלישי ומנחה את קורסי "מתנות התבונה" באקדמיה, ארגונים חברתיים וממשלתיים ובקהילות. מנהלת את "מסעות בתבונה" להנעת הנאות בטבע כמרחב ללמידת עומק וחוויה בלתי נשכחת.

להיכרות: <https://letvuna.co.il>

עמית סגל

מנחה קבוצות, מלווה יחידים, זוגות, משפחות וארגונים בתהליכי התפתחות ושינוי. בעל תארים בחינוך, לימודי ארץ ישראל. מורה דרך, מייסד ובעלים של "רקמה אנושית". מנחה מסעות וסדנאות מודעות בארץ ובעולם במשך 25 שנים. מומחה לפיתוח קשרים בין אישיים. מוביל את גישת "האפשר" ליצירת פעולה אותנטית רגשית לפיתוח מודעות ועידוד בחירות חדשות בחיים. מנהל את "מסעות בתבונה" ביצירתיות רבה על בסיס תפיסת האקולוגיה החברתית המתמקדת בטבע כמשאב עוצמתי לפיתוח קשרים חברתיים. להיכרות: <http://www.rikmaenosit.co.il>

קישור להרשמה למתעניינים <https://bit.ly/3WRI935>

www.letvuna.co.il

דניאלה - 054-9364224