



14 יום, 5-19/10/23

מסע מתנות התבונה בהימליה

להגיע למקומות חדשים יחד עם אנשים מופלאים

כמה מילים אישיות לפני הכל...

שלום לכל מי שכבר הצטרף למשפחת מכון בתבונה, ונעים להכיר, למי שזאת פגישתו הראשונה עמנו.

מכון לתבונה הוא עסק חברתי ששם לעצמו למטרה, לקדם ולתמוך בכל דרך אפשרית בתהליכי התפתחות האדם, בתקופות חיים מאוחרות.

אנו מאמינים (ומחקרים תומכים בכך) שהמפתח לחוויית הזדקנות מוצלחת, הוא המשך תהליכי התפתחות רגשיים וקוגניטיביים עד 120.

התפתחות דורשת יציאה מאזור הנוחות לאורך כל החיים. אבל בתקופות חיים מאוחרות, התנאי ליציאה מאזור הנוחות הוא חיבור להנאה, כייף, שלוה, ביטחון ובטיחות. ועל כך מבוסס המסע.

מהות המסע

מתנות התבונה בנפאל הוא מסע המשלב בין שהות בטבע עוצמתי ובלתי נשכח, מפגש עם תרבות שונה במהותה מהוויית התרבות המערבית, חברותא איכותית ולמידה אישית חווייתית הנטמעת בגוף ובתודעה כמתנת חיים. זהו מסע חווייתי, פורץ גבולות, המעניק התנסויות ייחודיות המעוררות, מקדמות ומעודדות את ההתחדשות והתפתחות של המשתתף.

המסע כולל 4 ימים של הכרות עם פוקרה היושבת על שפת אגם ויש הסבורים שזה המקום היפה

מכון לתבונה
התפתחות בתקופות חיים מאוחרות



ביותר בהרי ההימליה, 7 ימי טראק של הליכה בהרי ההימליה באזור ה-Poonhill הידוע בנופים עוצרי הנשימה המלווים את ההולכים בדרך, ויומיים של הכרות עם קטמנדו, עיר הבירה הצבעונית והתוססת של נפאל.

המסע יכלול קבוצה של כ-30 משתתפים.

למי המסע מתאים?

- לבני 60+ בעלי תשוקה להמשך התחדשות ומשמעות, בעלי סקרנות לחוויית תרבות שונה והכרות עם אנשים בני 60+ מרתקים בדיוק כמוהם.
- למי שמרגיש בטוח ביכולתו ללכת כחמש שעות הליכה ביום (כולל מנוחות). לעיתים בטיפוס, לעיתים בירידה. רוב מסלולי ההליכה נוחים ובטוחים.
- למי שהרופא מאשר לו להגיע לגובה של 3,220 מטר.

תכני המסע

לצד ההנאה מהנופים, המפגש עם התרבות והמנהגים המקומיים, נחוה לאורך כל המסע התנסויות אישיות וסדנאות קבוצתיות.

מהות התהליכים אותם נחוה לאורך המסע:

1. הרחבת גבולות עצמי, הלכה למעשה - חוויה מודעת של התמודדות עם אתגרים ובחינת האופן בו מחד, אנו משקיעים מאמץ, ומאידך, עושים זאת תוך כדי שחרור, רוגע ושלווה.
2. חווית יחסי הגומלין המתקיימים בטבע, יסיעו לנו להתבונן באופן מודע על יחסי הגומלין האינטימיים ביננו לבין עצמנו ועם חברנו לקבוצה. נרכוש כלים מעשיים, עדינים ורגישים שיעשירו את חוויות היומיום שלנו ויעלו את שביעות הרצון ותחושת המשמעות שבחינו.
3. חיבור בין התאוריה הבודדהיסטית לפיה מנהל אורח החיים בנפאל, לבין היכולת שלנו להתמודד עם אתגרי המסע.
4. מתוך ההשתהות לגבי השונה והזר שיקיף אותנו, מתוך המרחק מהמוכר והידוע, מתוך שינויי האקלים המורגשים בעוצמתם באזור בו נטייל, נפגש עם פחדים שהם חלק מהחיים ונלמד כלים להתמודדות עימם.

* לכל משתתף הבחירה אם להשתתף בסדנאות ובתהליכי הלמידה.



הכנה למסע

לפני המסע, נקיים מפגש זום להכרות עם מהות המסע, צוות המסע, המשתתפים ומדריך המסע הנפאלי (שידבר איתנו בעברית מעורבלת באנגלית).

אנו כמובן ממליצים לכל המשתתפים ולעצמנו, להכין בעדינות בלי לחץ את הגוף למסע על ידי אימוני הליכה ומדרגות. להכין את הנפש על ידי שיתוף שלכם אותנו, בכל החששות וההתלבטויות לקראת המסע.

טיסות

חברת התעופה שלנו הינה פלי דובאי flydubai.

טיסה דרך דובאי, מאפשרת שהות קצרה יחסית במטוס, המחולקת לשתי טיסות קצרות יחסית. טיסה מתל אביב לדובאי עורכת כ-3 שעות ו-20 דקות. וטיסה מדובאי לקטמנדו עורכת 4 שעות ו-40 דקות.

אלו הטיסות של המסע שלנו:

5/10/23

תל אביב - דובאי 01:45-06:05 FZ 1808

הפסקה של שעתיים ועשרים בשדה המרשים של דובאי

דובאי - קטמנדו 08:35-15:00 FZ 539

19/10/23

קטמנדו - דובאי 01:25-04:45 FZ 574

הפסקה של שעתיים ועשרים בשדה המרשים של דובאי

דובאי - תל אביב 07:05-09:35 FZ 1549

בין קטמנדו לפוקרה (העיר ממנה נצא לטראק ואליה נחזור לאחר הטראק) נטוס טיסה מקומית של חצי שעה. פרטים על הטיסה, יינתנו בהמשך.



מסלול המסע**05/10/23 יום 1: יום הגעה לנפאל**

עם ההגעה לקטמנדו, נעבור באוטובוס לשדה התעופה הלאומי. משם נטוס לפוקרה, טיסה שאורכת כחצי שעה. לאחר הנחיתה, ניסע למלון שבאזור האגם. זהו אזור תיירותי מלא בבתי מלון, מסעדות, חנויות צבעוניות וייחודיות לנפאל. לאחר מנוחה קלה, נתכנס לארוחת ערב חגיגית הכוללת הכרות עם משתתפי המסע והצוות המקומי. כל המעוניינים יוכלו לצאת מהמלון לשוטטות על שפת האגם והתרשמות ראשונית מפוקרה.

06/10/23 יום 2: סיור יום מודרך באוטובוס וברגל בפוקרה

שיט באגם וטיפוס לסטופת השלום, מקדש שיווה (פסל שיווה הגדול ביותר בנפאל), ביקור במערת דייזיס ומערת גופטשוור.

07/10/23 יום 3

בבוקר נבקר בקהילה טיבטית ואחר הצהריים נפנה למנוחה, הצטיידות לטראק במידת הצורך והכנות אחרונות.

08/10/23 יום 4: נסיעה מפוקרה ל-Tikhedhunga וטראק לכפר Ulleri

נתחיל את הטרק בטקס ברכה הינדי/בודהיסטי בביתו של צ'נדרה מדריך הטיול. הבית נמצא בכפר, במרחק של חצי שעה נסיעה מהמלון על שפת האגם. לאחר הטקס נמשיך בנסיעה של 3 שעות ל-Tikhedhunga. משם, נתחיל את הטרק שלנו בטיפוס עד הכפר Ulleri.

זמן נסיעה משוער: 3 שעות.
זמן הליכה משוער: 3 שעות.
גובה לינה: 2,050 מטר.

09/10/23 יום 5: Ulleri to Ghorepani

הליכה בה חולפים על פני כפרים מקומיים רבים, בתי תה, גבעות ירוקות עדינות ונהרות. בדרך נפגוש את האוכלוסייה המקומית המכונה Pun Magar ומפורסמת כחיילים אמיצים ושכירי חרב בלגיונות הגורקה הבריטיים, סינגפוריים והודיים.

זמן הליכה משוער: 5 שעות.
גובה לינה: 2,800 מטר.



Deurali ל-10/10/23 יום 6: Ghorepani לגבעת Poonhill וטרק ל-Deurali

השכמה לפנות בוקר ויציאה ב 04:30 לטיול לפסגת ה-Poonhill המתנשאת לגובה של 3210 מטר. הטיפוס נמשך כשעה, ללא ציוד, מכיוון שחוזרים לארוחת בוקר במלון בו ישנו. בפסגת ה-Poonhill נהנה בשעת הזריחה מנוף עוצר נשימה של רכסי הרי ההימלאיה; אנאפורנה דרום, בראהה שיקאר, היוצ'ולי, נילגירי, רכסי דהאולאגירי, פסגת טוקוצ'ה ועוד... לאחר שנספוג את המראה ונרחיב את הלב, נרד בחזרה למלון לארוחת בוקר. לאחר ארוחת הבוקר נצא לטיול רגלי לדאוראלי. הטיול מתחיל בעלייה המובילה אל Thaple Danda הנמצאת בגובה דומה ל-Poonhill, כ-3,165 מטר. יש האומרים שהפסגה הזאת מרשימה אף יותר מקודמתה.

זמן הליכה משוער לכל היום: 5 שעות.

גובה לינה: 2,900 מטר.

Chuile ל-Deurali יום 7: 11/10/23

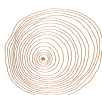
הליכה דרך יערות ציוריים, המציעים נופים עוצרי נשימה של רכסי הרי האנאפורנה. באמצע היום, נעבור דרך כפר בשם Tadapani, הממוקם על ראש גבעה וידוע בנוף המדהים הנשקף ממנו. זמן הליכה: 4-5 שעות. גובה לינה: 2,500 מטר.

Ghandruk ל-Chuile יום 8: 12/10/23

הטיול קל וקצר יותר בהשוואה לימים אחרים. תוך כדי הליכה לאורך השביל, נעבור ליד כפרים מסורתיים חקלאיים ונחווה את אורח החיים המקומי. ההגעה ל-Ghandruk מרגשת ומרשימה, נוף עוצר נשימה וכפר ציורי. הרבה מהסרטים הנפאלים צולמו בכפר הזה. אנשי הכפר, מכונים בשם גורונג, ידועים בריקודים ובפסטיבלים המסורתיים שלהם, נחגוג יחד איתם בלימוד ריקודים נפאלים מסורתיים ואולי גם נצליח ללמד אותם את ריקודי העם שלנו.

זמן הליכה: 4 שעות.

גובה לינה: 1,900 מטר.



Jhinu Danda-ל Ghandruk :9 יום 13/10/23

השביל מ-Ghandruk הוא ירידה מתונה דרך שדות מדורגים ואזורים מיוערים. השביל נעים וקל להליכה. לאחר 'גשר ה-5 דקות' (לוקח 5 דקות לחצות אותו) נגיע לכפר Jhinu Danda הממוקם בבסיס האנפורנה הדרומית, בו נוכל להרפות את גופינו ולטבול במעיינות מים חמים, שלדברי המקומיים יש בהם סגולות מרפא.

זמן הליכה: 4 שעות.

גובה לינה: 1,600 מטר.

Jhinu Danda-ל Landruk ונסיעה לפוקרה :10 יום 14/10/23

ההליכה ביום זה, היא דרך כפרים קטנים וחוות מסורתיות, דרך יערות עבותים ושדות חקלאות מדורגים. ככל שהדרך תמשך, יפרסו בפנינו הרכסים הדרומיים של האנפורנה ורכס ה-Fishtail הידוע. לאורך הדרך נקודות תצפית מרשימות בהן נעשה מנוחות חווייתיות. ב-Landruk נחגוג את סיום הטראק ואז נצא לכיוון פוקרה.

זמן הליכה: 4 שעות.

משך הנסיעה לפוקרה: 3 שעות.

15/10/23 יום 11: יום מנוחה בפוקרה**16/10/23 יום 12**

סיור בבית ספר מקומי והתנסות בסדנאות יוגה ומדיטציה למיניהן במקדשים מקומיים.

17/10/23 יום 13

תצפית על רכסי האנפורנה כפרידה מפוקרה וטיסה לקטמנדו בצהריים. סיור ערב בקטמנדו.

18/10/23 יום 14

סיור באתרים מרכזיים בקטמנדו ואחר הצהריים סיכום מסע.

בערב יציאה לשדה התעופה - הביתה.

* התוכנית ניתנת לשינויים בהתאם למזג האוויר וצורכי הקבוצה ושאר שינויים לא צפויים.



לינה

הלינה בשבעת ימי הטראק, תהיה בבתי אירוח של תושבים מקומיים. בכל בית, יש מספר מצומצם יחסית של חדרים, לכן בחלק מהכפרים, הקבוצה תתפצל לכמה בתי אירוח הסמוכים אחד לשני. התנאים בבתי האירוח בסיסיים ביותר. בחדרים ישנן מיטות יחיד (לעיתים יש גם מיטות זוגיות), שירותים ומקלחת.

יחד עם זאת, מתוך הניסיון בשטח, יש לקחת בחשבון שבתי האירוח לאורך הטראק, מחממים את המים במקלחות על גז ואין מערכת צינורות המביאה מים באופן שוטף, אלא מעלים מים למיכלים לגג. בחימום מים על ידי גז, המים חמים ונעימים מאוד. יחד עם זאת, ישנם מקרים בהם מובטחת מקלחת בחדר ובפועל המקלחת אינה תקינה והשוהה בחדר מוזמן לעבור להתקלח בחדר אחר או במקלחת ששייכת לכמה חדרים ביחד.

הלינה בפוקרה וקטמנדו הינה במלונות המודרניים כ-4 כוכבים על פי קריטריונים מערביים. הלינה בחדרים זוגיים. ניתן ללון בחדר בודד בתוספת תשלום.

תזונה

התזונה שלנו לאורך כל המסע, תתבסס על האוכל המקומי. הארוחות הצהריים והערב יהיו לרוב בשריות עם אפשרויות גם לצמחוניים וטבעוניים. הארוחות יכללו אוכל מקומי המבוסס על קטניות, אורז וירקות. ואוכל מערבי משתנה - סלטים, פיצות, דגים, בשרים ועוף. רגישים לגלוטן, יכולים להביא תחליפי לחם ולהנות מכל שאר המזונות שלא מכילים חיטה. לצערנו, אין אפשרות לקבל ברוב המסע חלקי המסע, לחם ללא גלוטן או לבקש מטבח נקי מחיטה.

ביטוחים

ביטוחי הבריאות יעשו באופן אישי על ידי המשתתפים. אין צורך בביטוח ספורט אתגרי. המסע לא יכלול ספורט אתגרי.

מומלץ לעשות ביטוח שכולל ביטוח ביטולים.



בריאות

המסע ילוו על ידי רופא ישראלי ורופא נפאלי. הבחירה בגיבוי רופאי כפול, נובעת מהרצון ל'שקט נפשי' ולא דווקא מתוך צורך ייחודי או רמת סיכון גבוהה. הרופא הנפאלי יחבר אותנו למערך הבריאות המיטבי והאיכותי ביותר במקרה הצורך.

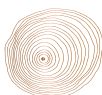
כיום בנפאל, בעיקר בקטמנדו, עיר הבירה, קיימת התפרצות של נגיף הדאנגי פיבר - Dengue Fever המעובר על ידי עקיצת יתוש. הדרך היעילה ביותר להימנע מעקיצות היא שמירה על לבוש ארוך ומריחת קרם דוחה יתושים. מתוך החשש, לבריאות משתתפי המסע, אנו שוקלים להגיע לקטמנדו רק בסוף המסע ליממה אחת בה כל אחד יבחר אם הוא יוצא לטייל לבוש בבגדים ארוכים או שומר על עצמו בחדר המלון. ההחלטה תתקבל סמוך יותר ליציאת המסע בהתאם לדיווחים על שכיחות הנגיף בקטמנדו. חשוב לדעת, שעל פי הידוע כיום, עקיצת היתוש מסוכנת למי שבעבר כבר נעקץ וחלה.

חיסונים

ההמלצה ברשת, ולא של אנשי רפואה, היא לוודא שיש לאדם מבוגר לפני נסיעה לנפאל את החיסונים הבאים: צהבת A, טיפוס הבטן, טטנוס למי שלא חוסן ב-5 שנים האחרונות, אדמת-חצבת-חזרת למי שלא קיבל 2 חיסונים בעבר, וזריקת דחף לפוליו למי שקיבל את סדרת הילדות. אנו ממליצים לכל אחד ואחת להתייעץ עם הרופא או עם מרפאת חיסונים ולבחור אילו חיסונים הוא. היא עושה. כיום יש כמעט בכל בתי החולים, לשכות משרד הבריאות ומרפאות בטרם, מרפאות מטיילים להתייעצות והתחסנות.

ציוד

רשימת ציוד למסע תועבר לנרשמים כחודשיים לפני המסע. יחד עם זאת נציין שהציוד הייחודי ההכרחי הינו תיק נוח להליכה ביום, כיסוי גשם לתיק, מקלות הליכה, נעלי הליכה ומעיל גשם. חשוב לציין - האזורים בהם נלון בקטמנדו ופוקרה, מלאים בחנויות טיולים. רוב הציוד הנמכר הינו חיקויים של מותגים והמחירים מאוד זולים יחסית לישראל. במידת הרצון והצורך בהחלט ניתן להצטייד בנפאל.



מזג אוויר

אוקטובר נחשבת העונה המומלצת לטיולים בנפאל. באזור הרי ההימלאיה, חודש אוקטובר מתאפיין בטמפרטורה ממוצעת שנעה בין 13 מעלות צלזיוס ל-27 מעלות צלזיוס. יחד עם זאת, בעקבות שינויי האקלים, קשה לצפות את כמות המשקעים או הרוחות והערפל. הטבע לבטח יפתיע אותנו (בטוח שגם לטובה) ואנחנו נעשה את המיטב עם מה שהוא יעניק לנו.

צוות מובילי המסע

צוות המסע הישראלי כלול:

- 2 מובילי מסע - עינת פורת ועמית סגל
- 2 מלווי הנחייה שיעשירו אותנו במפגש עם הטבע מתוך נקודת המבט הבודהיסטית
- אחראי לוגיסטיקה ולינה
- רופא

צוות המסע הנפאלי כולל:

- מדריך ומנהל הטיול מהצוות הנפאלי - Chandra Bhujel צ'נדרה - בעל ניסיון של 25 בהובלה וארגון טראקים בנפאל. הוא בעל חברה משפחתית לתיירות שמעסיקה בעיקר את תושבי הכפר שלו <https://www.friendlytrekkers.com>. ב-15 שנה האחרונות עובד הרבה עם ישראלים. גאה מאוד בעשייה וביזמות החברתית שהוא מוביל בקהילה המקומית. חבר במשלחות טיפוס על האוורסט ועשה את שביל ההימליה הגדול (1,700 ק"מ) ב-90 יום.
- 2-3 מדריכים מלווים
- רופא נפאלי



עינת פורת עמוס

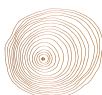
גרונטולוגית, פסיכותרפיסטית, מייסדת מכון לתבונה. מובילה בהצלחה רבה ברחבי הארץ שינוי תפסתי, חברתי ומדיני בתחום היווצרות תקופת חיים חדשה "תקופת התבונה". חוקרת מעל עשור תהליכים נוירולוגיים, קוגניטיביים ורגשיים של בני הגיל השלישי ומנחה את קורסי "מתנות התבונה" באקדמיה, ארגונים חברתיים וממשלתיים ובקהילות. מנהלת 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>

המחיר כולל

1. לינה וכלכלה מלאה לאורך כל המסע (מלבד ארוחות הערב בפוקרה וקטמנדו בהן תהיה למשתתפים בחירה מגוונת מאוד באזור המלון).
2. הדרכה מקומית מקצועית באנגלית מתובלת בעברית לאורך כל ימות המסע
3. טיסות מקומיות (קטמנדו לפוקרה, פוקרה לקטמנדו)
4. נסיעות בג'יפים ובאוטובוסי תיירים
5. ג'יפ מלווה לאורך הטראק
6. סבלים לסחיבת הציוד (פורטרים) / סוסים לסחיבת הציוד
7. רופא נפאלי + רופא ישראלי
8. מערכת שמע אלחוטית לכל מטייל בה כל משתתף מקבל מקלט עם אוזנייה אישית
9. צוות של 2 מנחים מקצועיים המתמחים בהנחיית מסעות וליווי תהליכי התפתחות בתקופות חיים מאוחרות. 2 מלווי הנחייה.
10. אחראי לוגיסטיקה ולינה
11. ועוד ועוד הפתעות...



המחיר לא כולל

- ביטוח נסיעות אישי
- ארוחות ערב בקטמנדו ובפוקרה
- ויזה לנפאל \$45 שמשולמת בכניסה לנפאל
- במידה ויהיה שינוי במחירי היטלי מס מקומיים, הם יהיו על חשבון המטייל
- טיפים לצוות המקומי

המחיר*

- \$3,890 לאדם
- \$250 תוספת ללינה בחדר בודד
- * התשלומים יבוצעו בדולר בהעברת זהב, או בש"ח לפי שער מכירה.

תנאי תשלום

- דמי רישום \$250 הכלולים במחיר המסע.
- תשלום ראשון של \$1,300 ב-1/6/23.
- תשלום שני של \$1,000 נוספים ב-1/9/23
- יתרת התשלום בבוקר המסע ב-5/10/23

תנאי ביטול

- דמי הרישום יוחזרו פחות \$100 במקרה של ביטול עד ה-1/5/23 לאחר מכן, דמי הרישום לא יוחזרו.
- 25% ממחיר המסע יגבה במקרה של ביטול עד 1/8/23.
- 50% ממחיר המסע יגבה במקרה של ביטול עד 15/9/23
- 75% ממחיר המסע יגבה במקרה של ביטול עד ה-2/10/23
- 90% ממחיר המסע יגבה במקרה של ביטול בשלושת הימים האחרונים
- * במידה ובמקום המבטל נרשם אדם אחר. יוחזרו התשלומים למעט דמי הרישום בתוספת עלויות שינוי שם בחברת התעופה.
- * הטיול יתקיים רק במינימום של 25 נרשמים.

איך נרשמים?

- הרישום למתעניינים בלינק המצורף: <http://bzz.to/v/eb2d060>



• ניתן להירשם ב 5 תשלומים החל מה-1/5/23.

”הטבע הוא אחד המשאבים החיוניים ביותר לבריאותנו.”

(Maller et al., 2006, p. 52)

הטבע האינסופי שיקיף אותנו לאורך כל ימות המסע יהווה 'זריקת דחף'
של נשימה, חיות, משמעות, הוקרה והרבה מאוד הנאה.

מוזמנים להצטרף אלינו,

צוות מכון לתבונה

מכון לתבונה
התפתחות בתקופות חיים מאוחרות

