



16 יום
6.11-21.11

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; מסע 'מתנות התבונה בהימליה' נוצר מתוך אמונה מלאה בעוצמה שיש בחוויית 'הרחבת גבולות עצמי' בתוך התפאורה של הטבע והתרבות שאינה מוכרת לנו. הבחירה במקום כה רחוק, מאתגר ושונה מהיומיום שלנו בכל המובנים, לא היתה קלה ופשוטה. היא נעשתה לאחר התלבטויות רבות ובעיקר מתוך הקשבה ל'בטן' ול'לב' שלנו. אנחנו נעשה הכל על מנת שמשתתפי המסע ירחיבו את גבולות עצמם, תוך כדי הנאה, שלוה, ביטחון ובטיחות. אנחנו מזמינים אותך להצטרף אלינו למסע שלנו, לעבר המשך התחדשות ומשמעות עד 120.

מהות המסע

מתנות התבונה בנפאל הוא מסע המשלב בין שהות בטבע עוצמתי ובלתי נשכח, מפגש עם תרבות שונה במהותה מהווית 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 8 ימים של הכרות עם פוקרה היושבת על שפת אגם ויש הסבורים שזה המקום היפה 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:

- הרחבת גבולות עצמי, הלכה למעשה - חוויה מודעת של התמודדות עם אתגרים ובחינת האופן בו מחד, אנו משקיעים מאמץ, ומאיך, עושים זאת תוך כדי שחרור, רוגע ושלוה.
- 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 שבחיינו.
- חיבור בין התאוריה הבודדיסטית לפיה מנהל אורח החיים בנפאל, לבין היכולת שלנו להתמודד עם אתגרי המסע.
- 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

ההכנות למסע יתקיימו בשני רבדים - אישי וקבוצתי;

ברובד האישי - אנו נזמין את המשתתפים להכין את גופם ונפשם לתהליך. לבקר אצל רופא המשפחה, לבדוק אילו בדיקות הוא ממליץ לכם באופן אישי לעשות לפני המסע. במסע הגוף יצטרך את כל הרזרבות של הכוחות, המינרלים והוויטמינים. אנו ממליצים לעשות גם בדיקות דם הסורקות את המדדים הללו ולהשלים חסרים. לקחת מהרופא מרשמים לתרופות שהוא ממליץ ותרופות שאנחנו נמליץ שיהיה לכל אחד באופו אישי (ביניהם כדורים למחלת גבהים). לקראת המסע, המשתתפים יקבלו מנשר עם נקודות למחשבה כהכנה אישית מנטלית לקראת התהליך.

ברובד הקבוצתי - הקבוצה תיפגש לקראת המסע מספר פגישות בזום לטובת הסבר על המסע והכרות עם הצוות והתכנים ופגישה פיזית אחת. מידע על התאריך והמיקום יינתן בהמשך.

משתתפי הקבוצה יוזמנו ל2 מפגשי זום שיתקיימו עם מאמן כושר וקבלת תוכנית אימונים מותאמת. אנו ממליצים ומבקשים מכל המשתתפים למסע להתאמן בהליכות ועליה במדרגות.

צוות המסע זמין לכל התבטות או שאלה מעכשיו ועד סיום המסע.

מסלול המסע

6.11.24 יציאה מהארץ, בשעות הצהריים

7.11.24 יום 2: 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 וארוחת צהריים, נצא לסיבוב התרשמות ראשוני מפוקרה ובערב נתכנס לארוחת ערב ומפגש ראשוני עם צוות המסע המקומי.

8.11.24 יום 3: סיור ראשוני סביב אגם פאוה

שיט באגם וטיפוס לסטופת השלום, מקדש שיווה (פסל שיווה הגדול ביותר בנפאל). טיפוס רגלי או בג'יפ, לבחירה אישית של המשתתפים.

לאחר ארוחת הצהריים, נתפצל לקבוצות קטנות המלוות במדריכים שלנו וכל המעוניינים יצאו לקניות של השלמת ציוד לקראת הטראק. יש אפשרות להסתובב באופן חופשי ברחובות הססגוניים של פוקרה ולהנות מהאווירה, התרבות ומהנוף. בערב נתכנס לארוחת ערב משותפת במלון.

9.11.24 יום 4: סיור יום והכרות עם החיים בכפרים ההררים בנפאל

לאחר נסיעה של כמעט שעה לאורך האגם, נטפס טיפוס קליל (או נעלה בג'יפ) לכפר נפאלי בו נבלה יום מלא עם תושבי הכפר – נכיר את החיים בכפר, נבשל ביחד איתם ארוחת צהריים, ניצור את האומנות המקומית, נחווה סדנאות תקשורת ללא מילים באומנות ותנועה ונקיים מעגלי שיח להכרות הדדית עמוקה יותר בין שתי התרבויות.

ערב חופשי בפקורה והכנה לקראת היציאה לטראק למחרת.

10.11.24 יום 5: נסיעה מפוקרה לכפר Ulleri וטיפוס עד Banthanti

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

זמן נסיעה משוער 3.5 שעות

זמן הליכה משוער 3 שעות

גובה לינה 2050 מ'

11.11.24 יום 6: טיפוס מ Banthanti ל 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 2800 מ'

12.11.24 יום 7: Ghorepani לגבעת Poonhill ויום מנוחה בכפר ובטבע המרשים מסביבו

השקמה 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. מי שלא מעוניין לטפס, יכול לצפות בחלק מהרכסים ממרפסת המלון. אין הכרח בטיפוס.

לאחר ארוחת הבוקר נעבור סדנאות בטבע הקרוב למלון, ננוח ונצבור כוחות לימי הטראק הנוספים.

13.11.24 יום 8: הליכה עד ל-Banthanti (כפר אחר ממה שהיינו בלילה הראשון, למרות השם הזהה)

לאחר ארוחת הבוקר נצא לטיול רגלי לדאוראלי. הטיול מתחיל בעלייה המובילה אל Thaple Danda הנמצאת בגובה דומה ל Poonhill, כ 3165 מטר. יש האומרים שהפסגה הזאת מרשימה אף יותר מקודמתה. נמשיך בעליות ומורדות עד Banthanti.

זמן הליכה משוער לכל היום -5 שעות
'גובה לינה 2600 מ

14.11.24 יום 9: Deurali ל- Chuile

הליכה דרך יערות ציוריים, המציעים נופים עוצרי נשימה של רכס 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 2500 מ

15.11.24 יום 10: Chuile ל-Ghandruk

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 1900 מטר

Jhinu Danda-ל Ghandruk :11 יום 16.11.24

נתחיל את הבוקר בביקור במוזיאון המקומי ונלמד על אורח החיים הייחודי של הכפר. השביל מ Ghandruk הוא ירידה מתונה דרך שדות מדורגים ואזורים מיוערים. השביל נעים וקל להליכה. המעוניינים יוכלו לחוות את היציאה מהכפר בנסיעה באוטובוס המקומי. 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 1600 מטר

Landruk-ל Jhinu Danda :12 יום 17.11.24 ונסיעה לפוקרה

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 Fishtail הידוע. לאורך הדרך נקודות תצפית מרשימות בהן נעשה מנוחות חווייתיות. ב Landruk נחגוג את סיום הטראק ואז נצא לכיוון פוקרה.

זמן הליכה 5 שעות

משך הנסיעה לפוקרה 3 שעות

18.11.24 יום 13: יום מנוחה בפוקרה.

הבוקר יהיה חופשי למנוחה והתארגנות. לקראת הצהריים, נצא לכיוון שדה התעופה ונטוס כחצי שעה לקטמנדו. הלינה בקטמנדו תהיה ברחוב התיירותי והשוקק חיים בורבע ה Tamel. בערב, נצא לשיטוט חופשי וארוחת ערב עצמאית.

19.11.24 יום 14: סיור של יום מלא באתרים מרכזיים בקטמנדו:

Bhaktapur Durbar Square (עיר העתיקה), Pashupatinath Boudanat (מקדש הקופים),
Pashupatinath (מקדש מרשים בעוצמתו). ארוחת ערב עצמאית.

20.11.24 יום 15:

יום חופשי או המשך סיור באתרים מרכזיים (לבחירת המשתתפים) בעיר. אחר הצהריים נתכנס לסיכום
תהליך המסע והפרידה מהצוות המקומי.

21.11.24 יום 16: חזרה לישראל

בשעות הבוקר המוקדמות, נצא לשדה התעופה ונתחיל את דרכנו בחזרה לארץ.
*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 המודרגים כ 4 כוכבים על פי קריטריונים מערביים.

הלינה בחדרים זוגיים. ניתן ללון בחדר בודד בתוספת תשלום.

תזונה

התזונה לאורך כל המסע, תתבסס על האוכל המקומי. התזונה המסורתית בנפאל מבוססת על ה'דאל בט', מנה המשלבת קטניות, אורז וירקות. כל עוד נהיה בערים הגדולות - פוקרה וקטמנדו, נהנה מעוף ובשר ושלל ירקות ופירות. בטראק - בכפרים שבהרים, התזונה מתבססת על היבול שקיים באותו אזור, באותה העונה ואין מקררים ברוב המקומות בהם נלון. לטובת בטיחות ובריאות, לאורך הטראק נמנע מלאכול עוף, בשר או דגים. התזונה בטראק תבסס על קטניות, פחמימות וחלבון שיגיע בעיקר מביצים ויוגורט. כל ארוחה תכיל גם ירקות, אך המגוון שלהם מצומצם יחסית. רגישים לגלוטן, יכולים להביא תחליפי לחם ולהנות מכל שאר המזונות שלא מכילים חיטה. לצערנו, אין אפשרות לבקש מטבח נקי מחיטה.

ביטוחים

ביטוחי הבריאות יעשו באופן אישי על ידי המשתתפים. אמנם טראק אינו נחשב לספורט אתגרי, המסע לא יכלול ספורט אתגרי. אך חברות הביטוח השונות לעיתים בוחרות להכליל את הטרק כ'ספורט אתגרי'. ליתר ביטחון, אנו להתייעץ עם סוכן הביטוח לגבי הנושא. מומלץ לעשות ביטוח שכולל ביטוח ביטולים.

בריאות

המסע ילוו על ידי רופא נפאלי ואחות נפאלית. הבחירה בגיבוי רופאי כפול של רופא ואחות נובעת מהסיבה שהחוק הנפאלי אינו מאפשר לרופאים להכניס עירוני בעת הצורך, אלא אך ורק לאחות מוסמכת.

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 נגיע לקטמנדו רק בסוף המסע. כחלק מתהליך ההכנה למסע, אנו נבקש ממשתתפי המסע להיבדק אצל רופא משפחה ולערוך סדרת בדיקות מקיפות עליהם ימליץ הרופא האישי של כל משתתף.

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 בתהליך הרישום. 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 ונובמבר נחשבות עונות מומלצות לטיולים בנפאל. באזור הרי ההימלאיה. הטמפרטורה 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:

- מובילת המסע – עינת פורת עמוס
- 4 מלווי הנחייה שיעשירו אותנו במפגש עם הטבע מתוך נקודת המבט הבודדהיסטית והחיבור בין הגוף והנפש

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 (1700 ק"מ) ב 90 יום.
- 2-3 מדריכים נפאליים
- 15-17 סבלים נפאליים (המהווים חלק מהצוות התומך)
- רופא נפאלי ואחות נפאלית

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 נירולוגיים, 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>

למי שלא מכיר – קצת על מכון לתבונה

השליחות של מכון לתבונה היא בהארכת איכות 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.

עד היום, הוציא מכון לתבונה יותר מ 30 מסעות מגוונים ברחבי ישראל. זאת הפעם השלישית, שהמכון פורץ את גבולות הארץ ומרחיק לחוויה בנפאל. אנו סבורים שההשקעה בפריצת הגבולות הללו, תהווה מתנת חיים לכל המשתתפים בה.



מכון לתבונה
התפתחות בתקופות חיים מאוחרות



המחיר כולל

- טיסות בינלאומיות לנפאל וחזרה
- לינה וכלכלה מלאה לאורך כל המסע (מלבד 3 ארוחות הערב בפוקרה וקטמנדו בהן תהיה למשתתפים בחירה מגוונת מאוד באזור המלון).
- הדרכה מקומית מקצועית באנגלית, מתורגמת לעברית על ידי המשתתפים והצוות, לאורך כל ימות המסע
- 2 טיסות מקומיות (קטמנדו לפוקרה, פוקרה לקטמנדו)
- סבלים לסחיבת הציוד (פורטרים)
- ג'יפים וסוסים לאורך הטראק, במידת הצורך
- רופא ואחות נפאלים
- צוות של לפחות 4 מדריכים נפאלים
- צוות מנחים ישראלי ואיש לוגיסטיקה ישראלי.
- מפגשי הכנה עם מאמן כושר שיבנה תוכנית אימונים מותאמת.
- מפגשי הכנה והכרות עם הצוות הישראלי ו 2 מפגשי עיבוד ולמידה לאחר המסע.
- ועוד ועוד הפתעות...

המחיר לא כולל:

- ביטוח נסיעות אישי
- 3 ארוחות ערב בקטמנדו ובפוקרה
- ויזה לנפאל \$40 וסידור תהליך ההוצאה שלה בתל אביב.
- במידה ויהיה שינוי במחירי היטלי מס מקומיים, הם יהיו על חשבון המטייל
- טיפים לצוות המקומי (תלוי בכמות אנשי הצוות, ברמת השביעות רצון שלכם. מניסיון, בסביבות \$100 לאדם)

תהליך הוצאת הויזה:

אנו ממליצים מאוד לעשות את הויזה מבעוד מועד בישראל, על מנת למנוע את ההמתנה הארוכה בשדה התעופה. כחודשיים לפני המסע, נערוך תהליך מסודר של איסוף הדרכונים מכל המעוניינים, ניקח אותם לשגרירות נפאל בתל אביב ונדאג להחתמתם. יהיו נקודות איסוף והחזרת הדרכונים בצפון הארץ ובמרכז. נסייע אחד לשני בתהליך עד כמה שניתן. ניתן לעשות באופן עצמאי את תהליך הוצאת הויזה.

מחיר המסע:

מחיר המסע 4600 דולר.

\$ 250 תוספת ללינה בחדר בודד (יתכן ובטראק יהיו יום או יומיים בהם לא יהיו מספיק חדרים בודדים).

תנאי תשלום

דמי רישום 1000 ש"ח הכלולים במחיר המסע.

קישור לתשלום בכרטיס אשראי

או העברה בנקאית אל

מכון לתבונה

בנק לאומי סניף 811

מס' חשבון 64970054

*הטיול יתקיים רק במינימום של 25 נרשמים.

איך נרשמים?

הרישום כמתעניינים בלבד, אינו מחייב והוא בלינק הבא: <https://bit.ly/3W3kMC9>

"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