



25-29/9/2025

מסע תבונת הטבע

מסע בגאורגיה אל מה שלמדתי מהחיים ומה שלוחש לי הטבע

בין הרים נושמים ונחלים זורמים, נצא למסע שבו הגוף נרגע, הלב נפתח, והתבונה הפנימית פוגשת את זו של העולם.

ננוע בשבילי הנוף והנפש – נאפשר לטבע להעיר בתוכנו מקומות ששכחנו.

זהו מסע של הקשבה, גילוי והתחדשות – עבור מי שמבקש לעצור, להעמיק, ולהתחיל את השנה ממקום אחר.

מהות המסע

בעת עתיקה, בלילות של לבנה מלאה, היו זקני השבט מתכנסים סביב האש ומספרים סיפורים. הם דיברו על הטבע – אבל בעצם סיפרו עלינו. על הקשר העדין והעמוק שבין האדם לעצמו, בין אדם לאדם, ובין האדם לעולם שסביבו.

במסע שלנו בגאורגיה נצא לגלות מחדש את הקשרים הללו – דרך ההרים, הנחלים, העצים והאבנים. נלמד להקשיב – לעצמנו ולטבע. נרגיש כיצד יסודות הטבע פועמים לא רק בחוץ, אלא גם בפנים.

כשהלב עייף – ננוח על האדמה. כשיש בנו שאלה – נביט בעץ. כשמשהו תקוע – נלך אל הנחל. כל תופעה בטבע הופכת לסמל חי: השמש, הלבנה, הנחש, העיט – כולם מורים לדרך של התחדשות, שחרור וצמיחה.

זהו מסע של ריפוי, של חיבור, של תנועה פנימית דרך החוץ. מסע שבו כל צעד הוא חותם, וכל חוויה היא שער להתרחבות.

למי המסע מתאים?

- לבני 60+ האוהבים את השהות בטבע.
 - לבעלי תשוקה להמשך התחדשות ומשמעות
 - בעלי סקרנות לחוויית תרבות שונה והכרות עם אנשים בני 60+ מרתקים בדיוק כמוהם.
- למי שמרגיש בטוח ביכולתו ללכת כשעה – בטיפוס קל או בירידה. רוב מסלולי ההליכה נוחים ובטוחים.

תכנית המסע

25.9.25 להוציא את הנפש לחופשה

ננחת בטביליסי בשעות הצהריים, ומיד נצא צפונה – אל מרחבי ההרים והאוויר הפתוח. לאחר כשעה של נסיעה, נעצור ליד אגם טורקיז מרהיב, שמספק רקע מושלם לרגע ראשון של היכרות – עם גאורגיה, עם הצוות המקומי והישראלי, ועם האנשים שילכו איתנו את הדרך.

נמשיך בדרך הצבאית בנסיעה מרשימה לעיירת ההרים גדאורי, ולפנות ערב נגיע למלון המפנק שלנו, שצופה אל נופים עוצרי נשימה. רגע לפני שמתחילים – פשוט ניתן לגוף לנוח, להתרכז במים המחוממים של הבריכה, ולתת לנשימה להעמיק באוויר הצלול של ההרים. אחרי ארוחת הערב ניפגש למפגש פתיחה – היכרות, שיחה, והנחת יסודות למסע שילווה אותנו אל תוך תבונת הטבע ותבונת החיים.

26.9.25 בעומק הפשטות – בין נחושת וטורקיז

נפתח את הבוקר בנסיעה של כ-30 דקות אל עמק טרוסו – אחד האזורים הפראיים והמרגשים בגאורגיה. עמק רחב ידיים, שקט ומכושף, שבו הטבע נשאר נאמן לעצמו – כמעט ללא התערבות אנושית. נצעד בשביליו או ניסע בג'יפים, עד שנגיע ל"ברכת הסודה" – מעיין מבעבע בלב הנוף. לאורך הדרך נפגוש מופעים ייחודיים של מעיינות טרמומינרליים תת-קרקעיים, הפורצים ישירות אל תוך הנחל, וצובעים את אפיקו בגוונים של נחושת וטורקיז. מול 'ברכת הסודה', נעצור לפעילות בה ניתן ביטוי אישי למה שהלב פוגש. נאכל ארוחת צהריים של "פעם" – פיקניק בלב השטח הפתוח. נחזור למלון אחר הצהריים למנוחה והתארגנות לקראת ערב שישי את הערב נקדיש לארוחה משותפת ופעילות מרוממת רוח..

27.9.25 שבת של טעם ומשמעות

את שבת המלכה נקבל בתצפית מרהיבה על העמק שמתחת לגדאורי – מקום שמזמין פשוט להיות. את הבוקר נקדיש לשהות בטבע בפשטות, ללא צורך למהר או להספיק, רק לנשום, לראות, להרגיש. נקיים פעילויות של יצירה, התבוננות ולמידה מהטבע – כשכל אבן, צמח ורוח קלה הופכים למורה דרך עדין למסע פנימי. לקראת הצהריים נצא לעיירה קזבגי, שם נבקר בחצר כנסייה הצופה אל נוף מרהיב ומרחיב לב, את השבת נסיים בערב דרמטי, מרגש ומיוחד במינו – כזה שנשאר איתנו בלב, גם הרבה אחרי שהמסע מסתיים.

28.9.25 בין נחל, אגם לענן

בשעות הבוקר נצפין שוב לכיוון העיירה קזבגי, אך עוד לפני שנגיע אליה נפנה אל עמק סנו – שער שקט שמוביל אותנו אל הכפר הציורי ג'וטה. משם נצא לטיפוס של כשעה, לעבר מרחבי טבע עוצמתיים. בדרך נפגוש אגם צלול, פרות וכבשים רועות באחו, ובקצה ההליכה – בית קפה קטן ומתוק שממתין לנו מול נוף עוצר נשימה. ננשום את האוויר, נשתה משהו חם, וניתן לשקט להיכנס פנימה. בשעות אחר הצהריים נשוב למלון – שם ימתין לנו ערב אחרון של רוגע ופינוק בבריכות המחוממות, לפני שניפרד מן ההרים בלב מלא וטוב.

29.9.25 הדרך חזרה היא גם התחלה

נצא בבוקר בנסיעה אל טביליסי – כשלוש שעות שהן לא רק דרך, אלא המשך של המסע: נוף מתחלף, מחשבות שקטות, לב שמתחיל לעכל. עם ההגעה לעיר, נצא לסיור קצר שיחשוף אותנו להיסטוריה, לססגוניות וליופי של טביליסי - עיר שמחברת בין מזרח ומערב, ישן וחדש. לאחר מכן, נזכה לזמן חופשי לשיטוט, קפה קטן, מזכרת או מחשבה אחרונה בשקט. נסיים בארוחת צהרים מאוחרת ומשותפת – רגע של סיכום ופרידה נעימה. משם, נצא אל שדה התעופה עם כל המתנות שלקחנו איתנו מהמסע.

***התוכנית ניתנת לשינויים בהתאם למזג האוויר או צורכי הקבוצה**

טיסות

טיסות ישירות עם חברת גאורגיה אייר ליין:

- הלוך – 25.9.2025 המראה מישראל 09:40 והגעה לטביליסי ב 13:10 (שעון טביליסי)
- חזור – 29.9.2025 המראה מטביליסי 19:50 והגעה לישראל ב 21:25.

טיסה בין ישראל לטביליסי עורכת בין שעתיים וחצי לשלוש שעות.
כל משתתף זכאי למזוודה אחת ותיק יד / טרולי למטוס.

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 40 מסעות מגוונים ברחבי ישראל והעולם. כל מסע מתמקד באתגר התפתחותי ייחודי. אנו סבורים שההשקעה בפריצת הגבולות הללו, תהווה מתנת חיים לכל המשתתפים בה.



צוות מובילי המסע

עינת פורת עמוס

עובדת סוציאלית, גרונטולוגית, פסיכותרפיסטית, מטפלת מינית ומייסדת מכון לתבונה. מובילה 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 "מסעות בתבונה" כמרחב ללמידת עומק וחוויה בלתי נשכחת בטבע. להיכרות: <https://letvuna.co.il>

מאיה בולצמן

מאיה בעלת ניסיון של למעלה מ-40 שנה בהנחיית קבוצות במגוון מסגרות, תחומים וקהלים. יועצת ארגונית, פסיכו-דרמה- תרפיסטית ומפתחת קהילות. סופרת, מחזאית ושחקנית תאטרון. מטפלת פרטנית ומתמחה בהובלת סדנאות עומק בטבע, המשלבות תנועה, הקשבה והתבוננות. משלבת כלים מעולמות הריפוי האיש, הקהילתי והחברתי ויוצרת מרחבים שבהם משתתפים יכולים להאט, להתחבר ולהתחדש. מאמינה בכוחו של המרחב הפתוח לעורר תובנות, ריפוי וקשר אנושי עמוק.

דלי ברישווילי

נולדה בגאורגיה, ובארבע עשרה השנים האחרונות מדריכה טיולים. לפני שנים, הגיעה לישראל במקרה, לשלושה חודשי עבודה – אך נשארה שמונה שנים, למדה עברית והתחברה עמוקות לתרבות הישראלית. כיום, דרך עיניה וליבה, דלי מעניקה לתיירים טעימה מהתרבות, ההיסטוריה, הכלכלה והאופי הייחודי של העם הגאורגי.



המחיר כולל

1. לינה וכלכלה מלאה לאורך כל המסע
2. הדרכה מקומית מקצועית בעברית לאורך כל ימות המסע
3. טיסות בינלאומיות הלך ושוב, כולל כבודה
4. צוות מנחים ישראלי בעל ניסיון של שנים בהנחיית מסעות
5. סדנאות תנועה ויצירה מגוונות לאורך כל ימי המסע – ההשתתפות לבחירה
6. ג'יפים לפי הצורך
7. ציוד סדנאות בשטח
8. טבח לפיקניקים בטבע
9. צוות לוגיסטי מקומי
10. ועוד הפתעות...

המחיר לא כולל

- ביטוח נסיעות אישי
- ארוחת צהריים בטביליסי ביום האחרון

מחיר המסע

מחיר המסע 2300 דולר

תנאי תשלום

דמי רישום 1000 דולר הכלולים במחיר המסע.
 225 דולר תוספת ליחיד בחדר.
 עם ההרשמה, מומלץ לעשות ביטוח נסיעות, הכולל ביטוח ביטול נסיעה



דמי הביטול

יחד עם טבלת הביטולים הברורה, אנחנו במכון לתבונה, עושים, ונמשיך לעשות את הכל, על מנת להחזיר את מקסימום ההחזרים ללקוחות שלנו. במידה וימצא משתתף חלופי למסע, יוחזר התשלום כולו. חשוב לדעת, כי עד היום, מצאנו פתרונות יצירתיים להחזרת כל הכספים, לכל הלקוחות שלנו. כעסק חברתי, אנחנו מחויבים להמשיך ולעשות את המקסימום על מנת להעניק שרות הוגן וראוי גם מבחינה כספית.

מועד הביטול	מתאריך	עד תאריך	דמי ביטול (\$)
בין 46 ל 75 ימים לפני המסע	13/07/2025	10/08/2025	230
בין 34 ל 45 ימים לפני המסע	11/08/2025	22/08/2025	690
בין 17 ל 33 ימים לפני המסע	23/08/2025	08/09/2025	1150
בין 9 ל 16 ימים לפני המסע	09/09/2025	16/09/2025	1840
עד 8 ימים לפני המסע	17/09/2025	24/09/2025	2070

במקרה של ביטול בכל שלב, במקרה שימצא משתתף אחר, לא יהיו דמי ביטול מלבד דמי ההרשמה.

איך נרשמים?

בלינק הבא - <https://did.li/dDn6q>

"הטבע הוא אחד המשאבים החיוניים ביותר לבריאותנו"

(Maller et al., 2006, p52).

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**

