



26-28/5/2026

בין עדנה לתבונה

מסע אל המיניות והחיבור בין חכמת הגוף לעדינות הנפש

מהות המסע

בגיל שבו הניסיון והתבונה כבר שזורים בחיינו, מתאפשר לנו להיפתח למרחב חדש של עדנה, עונג וגילוי. המסע מזמין נשים בנות 60+ להתבונן בגוף כזוכר וכמקור חי של חוויות, להרחיב את מנעד התחושות ולהבנות מחדש את החיבור לגוף ולמיניות. במרחב קבוצתי תומך ובטוח נחוה ונתרגל דרך תנועה, יצירה, כתיבה וחיבור לחושים, נאפשר לעצמנו לטעום, להריח, לגעת, להקשיב ולראות מתוך סקרנות ומשחקיות. פתיחות לתכנים ולתהליכים אלו אינה רק חוויה נשית עשירה ומעשירה, אלא גם תוספת משמעותית לבריאות הפיזית והנפשית שלנו. זהו זמן להעניק לעצמי רשות להשקיע בעונג, לטפח אינטימיות ולגלות את האפשרויות הגלומות בגוף ובנפש בתקופות חיים מאוחרות המסע אינו רק על מיניות במובן הרחב ביותר של המילה – אלא על חיות, חיוניות, רווחה ושמחה שמוסיפות צבע ועומק לחיים.



תוכנית כללית של המסע

26.5.26 יום שני - אני וגופי - הקשבה לגוף הזוכר

הסיפור האישי שלי כשאני מספיק שקטה להקשיב

10:00 איסוף מתחנת רכבת כרמיאל

11:30 "נחיתה רכה": קפה ונשנושים

(הזמנה לשחרר את היום ו) לתת לגוף להתרווח במרחב החדש.

12:00 שיחת הכרות עם המסע

מפגש פתיחה עם הצוות, עם הקבוצה - ורק כשנרגיש בשלות לכך, גם עם האישה שאנחנו היום.

14:00 ארוחת צהריים מהבית

טעמים מוכרים שמנחמים את הנשמה, כמו לחזור לחלקים רכים בעצמנו.

לאחריה: חלוקת חדרים ומנוחה.

16:00 – קפה להתעוררות

16:30 – "האסופה שאני": (יצירה שמגלה את מה שהמילים שותקות עליו

התבוננות דרך צבע, חומר ותנועה – את מה שבסוגריים הייתי מוחקת)

מי אני כאישה הנושאת גוף עם סיפור.

19:00 – ארוחת ערב חמה

20:00 – "פנטזיה, חלום ומציאות – והמרחב שביניהם"

ערב אינטימי, רך ואמיץ על דמיון, תשוקה, מורכבות, וגילוי עצמי.

27.5.26 יום שלישי - להרחיב את המנעד החושי

מסע דרך החושים אל גוף חי, נוכח סקרן ופתוח

07:00 – פת שחרית

07:30 – "תנועה מחוברת לנפש"

תנועות שמחזירות אותנו לנשימה, לעונג, לנשיות.

08:30 – נשנוש של בוקר

09:00 – "מסע דרך כל החושים"

התנסות מרובת-תחושות: ריח, מגע, טעם, קול, תנועה – פתיחה הדרגתית לחושניות מבפנים.

11:30 – בראנץ' מפנק גוף ונפש

מנוחה: בטבע, על הדשא, במיטה, בשקט של עצמך.

13:30 – "טבע הדברים והטבע שלנו"





14:00-16:00 מנוחה/הפסקה

16:00 – קפה ונשנוש בריא

17:00 – “אתנחתא”: מרחב לעיבוד ולהעמקה

עיבוד רגשי וחיבורים פנימיים למה שקרה בגוף ובנפש במהלך היום.

18:30 – ארוחת ערב שממלאת לב ובטן

20:00 – “תנועה מקרבת”

תנועה חווייתית שמקרבת אותנו לעצמנו – ולמרחב של נשים אחרות שנמצאות איתנו במסע.

28.5.26 יום רביעי - רשות לחיות, לחוות להשקיע, להתכוון

מיניות כתשומת לב: טיפוח הבית הפנימי וחזרה לעולם

07:00 – פת שחרית

07:30 – תנועה מחוברת לנפש

08:30 – נשנוש של בוקר

09:00 – לטפח את הבית הפנימי

ומהבית הפנימי – לצאת גם לבתים של אחרים.

על רשות, על גבולות, על חשק, ועל בחירה מודעת בחיים מלאים.

11:30 – בראנץ' מפנק

13:00 – בחירת המתנות לדרך

מתנות רגשיות, גופניות וחושיות: מה אני לוקחת איתי הביתה? במה אני מזינה את עצמי?

14:30 – קפה ונשנוש לנפש

15:00 – סיכום מסע

16:00 – חיבוק לעצמי ולאחרות

סגירת מעגל, הבטחה לעצמנו – והזמנה לחיות בתוך גוף חי, חושני, קשוב וחכם.





יובילו בעדינות ובצניעות את המסע

דר' רונית אלוני - מטפלת מינית מוסמכת ומדריכה, חברה בוועדת הסמכה של האגודה הישראלית לטיפול מיני. מומחית בשיקום מיני ובטיפול זוגי, הקימה את הקורס הראשון לטיפול מיני במרכז האקדמי ללימודי המשך ברפואה ביחד עם פרופ חרותי, בשנים האחרונות מתעניינת ברב תרבותיות והשפעתה על המיניות. שותפה במרכז העדנה לאינטימיות ומיניות בזקנה.

ד"ר תמי (תמר) גיטליץ - גרונטולוגית ומטפלת מינית מוסמכת שותפה מובילה במרכז העדנה. מרצה וחוקרת בתחום הטראומה והזקנה, ומלווה נשים ואנשים - במיוחד בגיל השלישי - בתהליכים של הזדקנות, מיניות ואינטימיות. משלבת ידע מקצועי ומחקרי עם רגישות ואמפתיה, ויוצרת מרחב בטוח לצמיחה, חיבור ומשמעות גם בזמני משבר ושינוי.

עינת פורת עמוס - עובדת סוציאלית, גרונטולוגית, פסיכותרפיסטית, מטפלת מינית. מייסדת 'מכון לתבונה' ומסעות לתבונה. מרצה בבית הספר לעבודה סוציאלית בתל חי. ממובילי תפיסת תקופת החיים החדשה בישראל. ומלווה פרטים, משפחות וקהילות בהבניית תהליכי התפתחות בתקופות חיים מאוחרות.

פרטים שחשוב לדעת

- המסע יתקיים במרחב של כפר הנופש בעין זיוון, רמת הגולן. להתרשמות מכפר הנופש: [/https://www.enzivan.co.il](https://www.enzivan.co.il)
- במתחם ניתן ללון בחדרים זוגיים, בודדים או שלשות.
- ארוחות בוקר וערב - חלביות, צמחוניות, יוגשו בחדר האוכל של כפר הנופש וארוחת צהרים קלה תוגש על ידי צוות המסע.
- יתקיים איסוף מתחנת הרכבת בכרמיאל וראש פינה ופיזור בסיום המסע.
- הצטיידו בבגדים נוחים לתנועה ושיטוט בטבע המקיף את כפר הנופש.
- המסע אינו דורש כושר גופני ומתאים גם למתקשים בהליכה.

עלות המסע כוללת

- הסעה מתחנת הרכבת בכרמיאל
- כלכלה מלאה החל מהערב הראשון של המסע
- לינה בחדרים זוגיים. או לינה בחדר בודד בתוספת תשלום.
- הנחייה מקצועית
- ועוד ועוד הפתעות ופינוקים...





עלות המסע

3900 ש"ח למשתתפת בחדר זוגי
500 ש"ח דמי רישום הכלולים בעלות המסע

תנאי תשלום:

כחודשיים לפני המסע, ניצור קשר עם הנרשמים להסדרי תשלום.

דמי ביטול:

במקרה של ביטול השתתפות במסע, החל מ-21 יום לפני מועד היציאה למסע – דמי המקדמה ששולמו לא יוחזרו.

