

מכון לתבונה  
התפתחות בתקופות חיים מאוחרות



# מסע תבונת הטבע בגיאורג'יה

חמישה ימים של למידה מהטבע על עצמנו

חוויה משנת חיים, חיבור והעמקה עם עצמנו עם אזורים ואם הטבע



15-20/9





# מסע תבונת הטבע בג'אורג'יה

בין ההרים והעמקים של גאורג'יה נצא למסע שמשלב טבע, למידה והתבוננות - הזדמנות לעצור לרגע את השגרה, לבחון את הדרך שעברנו ולדייק את הדרך שעוד לפנינו.

*מסע של למידה, משמעות ובחירה מחודשת של הדרך. לאי שמקש לעצור, להעמיק ולהתחיל את השנה במקום אחר.*

גיאורג'יה  
(קוקז)



תאריך

15-20/9/2025



משך המסע

5 ימים



## הרבה מעבר לטיול מאורגן - הזדמנות לעצב את פרק החיים הבא

בארץ של ניגודיות מושלמת בין פסגות מושלגות לעמקים ירוקים, אנו יוצאים למסע שהוא מרחב של התפתחות. גיאורג'יה אינה רק יעד גיאוגרפי עבורנו, אלא "כיתת לימוד" פתוחה.

בניגוד לטיולים מאורגנים שנועדו רק "לסמן וי" על אתרי תיירות, המסע שלנו מציע חוויה מעמיקה:

דרך הליכה בטבע, תרגול, שיח קבוצתי והנחיה מקצועית, אנו חוקרים יחד את הקשרים שמעצבים אותנו, לומדים מתוך סקרנות, ורוכשים כלים לחיות חיים מלאי חיוניות ומשמעות בתקופות החיים המאוחרות.



### הטבע כמרחב התבוננות

הליכה בטבע עוצמתי  
כמרחב לחשיבה, למידה  
והרחבת נקודת המבט



### למידה והתפתחות

רעיונות, כלים ושיחות  
שמסייעים לדייק את הדרך  
ולהמשיך לצמוח



### קבוצה וקהילה

מפגש עם אנשים סקרנים  
ופתוחים ללמידה,  
לשיחה ולהשראה הדדית

”

*המסע מתחיל בג'אורג'יה -  
וממשיך הרבה אחרי שחוזרים הביתה*





## מהות התהליכים אותם נחוה לאורך המסע

במהלך החיים אנחנו צוברים ניסיון, ידע ותובנות. אבל לא תמיד אנחנו עוצרים לבחון מה מכל אלה עדיין משרת אותנו, ומה מבקש להתחדש.

מסע תבונת הטבע בגאורגיה נבנה עבור נשים וגברים המבקשים לשלב חוויה, למידה והתפתחות אישית בתוך מסגרת של טבע, תנועה וקבוצה איכותית.

לאורך הימים נעסוק בשאלות הנוגעות למשמעות, בחירה, קשרים, חינויות ואיכות חיים. נשלב הליכה בטבע, מפגש עם תרבות מקומית, שיחות עומק ותרגילים מעשיים שיעזרו לנו להסתכל על החיים מזווית רחבה יותר.

הטבע אינו המטרה של המסע. הוא המרחב שמאפשר לעצור לרגע, להרחיב את נקודת המבט ולחשוב מחדש על הדרך שאנו מבקשים להמשיך בה.

זהו מסע לאנשים שמאמינים שגם בשלב הזה של החיים אפשר להמשיך ללמוד, להתפתח וליצור פרק חדש בעל משמעות.

## למי המסע מתאים?

- המסע מתאים לנשים וגברים בני 60+ המבקשים לעצור רגע את מרוץ החיים ולפנות מקום להתבוננות חדשה.
- למי שאוהב טבע ונופים מרחיבי לב
- למי שמרגישים שיש בהם עדיין סקרנות, תשוקה ורצון להמשיך לצמוח
- למי שמרגיש בטוח ביכולתו ללכת כשעה - בטיפוס קל או בירידה
- למי שמבקשים להתחיל את השנה ממקום עמוק, מדויק ומחובר יותר לעצמם.



### התבוננות

עצירה מכוונת לבחינת הדרך, הבחירות והשנים שלפנינו



### למידה והתפתחות

רעיונות, כלים ושיחות שפותחים אפשרויות חדשות לחיים עם משמעות



### הטבע כמרחב למידה

נופים, הליכה ומפגש שמרחיבים את נקודת המבט ומעודדים חשיבה חדשה



בטבע אין תשובות מוכנות  
יש מרחב שמאפשר לנו לשמוע מחדש את הקול שלנו





# תוכנית המסע

5 ימים של חיבור, גילוי והתחדשות  
בלב גיאורגיה



## להוציא את הנפש לחופשה

יום שלישי | 15.9.2026



יום  
1

ננחת בטביליסי בשעות הבוקר המוקדמות, נהנה מארוחת בוקר גאורגית ראשונה, 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 קאזבקי, ולפנות ערב נגיע למלון שלנו, שצופה אל נופים עוצרי נשימה. רגע לפני שמתחילים - פשוט ניתן לגוף לנוח, להתרכך 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.



## בעומק הפשטות - בין נחושת

יום רביעי | 16.9.2026

יום  
2

נפתח את הבוקר בעמק טרוסו - אחד האזורים הפראיים והמרגשים בגאורגיה. עמק רחב ידיים, שקט ומכושף, שבו הטבע נשאר נאמן לעצמו - כמעט ללא התערבות אנושית. נצעד בשבילי 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 ארוחת ערב ופעילות מרוממת רוח.



## בין נחל, אגם לענן

יום חמישי | 17.9.2026

יום  
3

נפתח את הבוקר בעמק 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 של רוגע ופינוק



## יום של טעם ומשמעות

יום שישי | 18.9.2026

יום  
4

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, נבקר בכנסייה הצופה אל נוף מרהיב ומרחיב לב. לקראת ערב נתכנס למלון בחזרה לקראת התארגנות לערב שבת.



## הדרך חזרה היא גם התחלה

יום שבת | 19.9.2026

יום  
5

נצא בבוקר בנסיעה אל טביליסי - כשלוש שעות שהן לא רק דרך, אלא המשך של המסע: נוף מתחלף, מחשבות שקטות, לב שמתחיל לעכל ועצירות בדרך בנופים עוצרי נשימה לטובת תהליכי סיכום ופרידה. עם ההגעה לעיר, נצא לסיור קצר שיחשוף אותנו להיסטוריה, לסגנונות וליופי של טביליסי - בשעות אחר הצהריים, עיר שמחברת בין מזרח ומערב, ישן וחדש. לאחר מכן, נזכה לזמן חופשי לשיטוט, קפה קטן, מזכרת או מחשבה אחרונה בשקט. לקראת עשר בלילה, נפרד מהעיר השוקקת ונצא אל שדה התעופה עם כל המתנות שלקחנו איתנו מהמסע.

הלוך - 15.9.26 המראה מישראל ב 05:30 ונחיתה בטביליסי ב 09:05

חזור - 20.9.26 המראה מטביליסי ב 01:40 ונחיתה בישראל ב 03:20.

טיסה בין ישראל לטביליסי עורכת בין שעתיים וחצי לשלוש שעות.

כל משתתף זכאי למזוודה אחת ותיק יד / טרולי למטוס.

# מי אנחנו מכון לתבונה

אנחנו מכון לתבונה – עסק חברתי שמובל על ידי אנשי מקצוע בני 60+, ומיועד לאנשים שמרגישים שזה הזמן להתחדש, לגלות וליצור משהו חדש בחיים

מה שמייחד אותנו הוא שהפעילויות שלנו לא נועדו רק "להעביר את הזמן", אלא לתת כלים, ידע וחוויה שיכולים לפתוח פרק חדש - עם יותר משמעות, חיוניות ורלוונטיות לחיים ולסביבה

אנחנו מאמינים שדווקא בשלב הזה נפתחות הזדמנויות חדשות, ושכל מה שנצבר לאורך השנים - ניסיון, ידע וחוכמה - יכול להפוך למנוע של צמיחה והתחדשות

איתנו יוצאים למסעות, קורסים ומפגשים חווייתיים, שמעניקים כלים אמיתיים לעצב את החיים כך שיתאימו למה שנכון עכשיו

קהילה



התפתחות



מסעות



משמעות



# מכון לתבונה

התפתחות בתקופות חיים מאוחרות



## מזג האוויר



בחודש ספטמבר מזג האוויר בגאורגיה נעים ונוח במיוחד. ימים בהירים עם שמש חמימה, ולילות קרירים ונעימים.



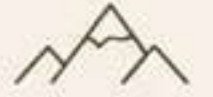
טמפרטורה  
14-17°C  
ביום



טמפרטורה  
7-10°C  
בלילה



משקעים  
מעטים  
ויכולים



אזור גדאורי  
ירוק ומלא חיים,  
נופים מרהיבים  
ומראות פתוחים

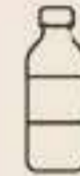
### מומלץ להצטייד:



לבוש בשכבות



נעלי הליכה  
נוחות



בקבוק מים  
אישי



מעיל מחמם



## צוות המסע



צוות מנוסה, מקצועי ומלא לב, שילווה את אתכם לאורך כל הדרך באכפתיות ותשומת לב.



### עינת פורת עמוס

עובדת סוציאלית, גרונטולוגית, פסיכותרפסטית, 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>



### 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.



### מאיה בולצמן

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



אנחנו כאן בשבליכם,  
כדי שתוכלו להיפתח לחוויות ואגות ולהתחבר

# מכון לתבונה

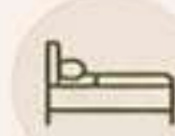
התפתחות בתקופות חיים מאוחרות



## מה המחיר כולל?



לינה במלון גדאורי לוג  
בחדרים זוגיים נוחים, (חדר יחיד בתוספת תשלום)  
<https://did.li/gudaurilodge>



כלכלה מלאה לאורך כל המסע



טיסות בינלאומיות הלוך ושוב, כולל כבודה



צוות מנחים ישראלי בעל ניסיון של שנים  
בהנחיית מסעות



גיפים לפי הצורך



סדנאות תנועה ויצירה מגוונות לאורך כל ימי המסע  
ההשתתפות לבחירה



ציוד סדנאות בשטח



צוות לוגיסטי מקומי



חובש מלווה



ועוד הפתעות...



## מה המחיר לא כולל?



ביטוח נסיעות אישי



ארוחת צהריים בטבילי ביום האחרון



רישום למסע

מחיר המסע

**2520 \$**

לאדם

תנאי תשלום והרשמה

- המסע יוצא במינימום 25 משתתפים
- דמי רישום 1000 דולר הכלולים במחיר המסע.
- \$260 תוספת לחדר ליחיד בחדר
- עם ההרשמה ממולץ לעשות ביטוח נסיעות, הכולל ביטוח ביטול נסיעה

”

כשאנחנו יודעים מה כלול אפשר פשוט להתמסר למסע





# דמי ביטול



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.

דמי ביטול (\$)	עד תאריך	מתאריך	מועד הביטול
252	03/07/2026	31/07/2026	בין 46 ל-75 ימים לפני המסע
756	01/08/2026	12/08/2026	בין 34 ל-45 ימים לפני המסע
1260	13/08/2026	29/08/2026	בין 17 ל-33 ימים לפני המסע
2016	30/08/2026	06/09/2026	בין 9 ל-16 ימים לפני המסע
2268	07/09/2026	14/09/2026	עד 8 ימים לפני המסע

“

כשהטבע פותח בפנינו את  
הארחובים הגדולים  
אנחנו מוצאים בתוכנו  
ארחובים חדשים

”

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



אנחנו כאן לכל שאלה והתייעצות



054-9634224



office@letvuna.co.il



www.letvuna.co.il

