

טיולי קונספט // 2010



שוויץ של רוגע, שלווה, יוגה ומדיטציה



מסלול
מיחד

טיול סדנא בשוויץ: שבוע של מדיטציה, יוגה, מנוחה והתמלאות

7 ימים • 4.9.10 - 29.8 • בהנחיית מירה ארצי-פדן ואיריס רמי סמסון

יוגה נשית, מדיטציה ודמיון מודרך, טיפולים והעצמת החיובי משולבים באוכל טוב, הליכות בהרים, אוויר פסגות שוויצרי ומלון כפרי מקסים. רעננות, אהבה, איזון, שקט פנימי והרבה שמחה.

גריןדלוואלד, מעיירות הנופש הפופולאריות בשוויץ, שוכנת בעמק שלמרגלות האיג'ר (Eiger) ומול היונגפראו (Jungfrau), ומוקפת בנופי טבע הררי, עתיר שבילי טיול ותצפיות. סביבתה של העיירה היא גן עדן לטיולים בטבע, שכולל, פרט לשבילי-נוף מסומנים ומסלולי סקי וגלישה, גם מסעדות בבקתות עץ ציוריות, שמצוידות בדרך כלל במרפסות שמש הפונות אל הנוף.

בטיולנו נבקר בלוצרן המקסימה, נטייל בעיירה לאוטרברונן, במפלי הטרומלבר וקניון הארה. נצא לשופינג באינטרלaken ונתפנק במעיינות המפורסמים בעולם!

MyDesignShop.co.il *

מחיר הטיול:

€1,485

לאדם בחדר זוגי!

לנרשמים עד ל-15.7.10:

€50 הנחה!

המחיר כולל: טיסות ישירות במסלול ת"א-ציריך-ת"א • 6 לילות במלון 3 כוכבים Eigerblick בגרינדלוולד כולל ארוחת בוקר מלאה • רכב צמוד לכל השהייה • דמי כניסה לכל האתרים כמצוין במסלול • תשר לנותני שירות • ליווי מקצועי של איריס רמי סמסון ומירה ארצי-פדן כולל כל הפעילויות המצוינות במסלול • כל המיסים וההיטלים (נכון ליום 21.02 וישתנו בהתאם להחלטת חברת התעופה ביום התשלום).

המחיר לא כולל: דמי טיפול בסך 100 ש"ח להזמנה • ביטוח רפואי (מומלץ ביותר לרכוש ביטוח מתאים טרם היציאה מהארץ. ניתן לרכישה באמצעות Swiss1).

* תוספת לאדם בחדר ליחיד: **לשני הנרשמים הראשונים: 110 אירו!** לכל נרשם נוסף: 185 אירו. * לפרטים לגבי האופי המקצועי של הטיול ניתן להתקשר לאיריס סמסון: 054-7500981 או למירה ארצי-פדן 054-2512137

לפרטים והזמנות:

טל. 03-7659000 פקס 03-6472750

ראול ולנברג 24, מגדלי זיו, בניין B, רמת החייל, תל אביב 69719
www.swiss1.co.il info@swiss1.co.il

DO IT. THE SWISS1 WAY.



איריס סמסון, בוגרת כלכלה ופסיכולוגיה, מנחת קבוצות למדיטציה ודמיון מודרך ומומחית לריפוי עצמי. איריס יצרה דרך ייחודית של חיבור העקרונות הרוחניים עם התנסויות חווייתיות אשר מביאות את המתנסה להבנות עמוקות.

רמי סמסון, מטפל מוסמך בשיאצו, עיסוי וצמחי מרפא, חובב טבע ונוף והרבליסט מוסמך.



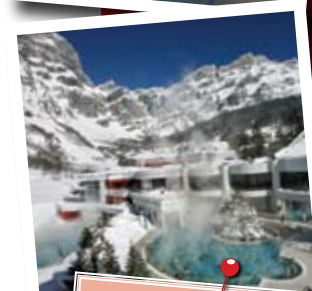
מירה ארצי פדן, מורה בכירה ליוגה, מפתחת שיטת "יוגה נשית" המוצגת על גבי שני תקליטורים "יוגה להיריון ולאחר לידה" ו"יוגה נשית". ממחברות רב המכר "טבעי ללדת".



בכול הליכה או פעילות בטבע ישולבו טיפולים מדיטציות ותרגול יוגה כמידת האפשר.

בכל יום תיפגש הקבוצה ל-4 שעות של תרגול יוגה ומדיטציה, דמיון מודרך וטיפולים.

הסדנא תיתן כלים לתרגול יום יומי בחזרה הביתה.



מפגשי הערב ייחודו לתהליכים קבוצתיים, תרגול יוגה, קלפים, מעגלי נשים, מפגשים, הרצאות מיוחדות ושיחות מרחיבות לב.

בכול הליכה או פעילות בטבע ישולבו טיפולים, מדיטציות ותרגול יוגה כמידת האפשר.

<< תוכנית הסדנא

יום ראשון:

טיסת בוקר לציריך. עצירה לטיול בעיר העתיקה של לוצרן ונסיעה לגרינדוואלד. הצגת הסדנא ותהליך היכרות מיוחד.

יום שני:

תרגול יוגה ומדיטציית בוקר. התרגול יאפשר לנו לשחרר את הראש ממחשבות מעיקות, מתחים ולחץ כפתיחה להמשך שבוע נינוח. לאחר ארוחת הבוקר ניסע לטיול בקניון ארה (Aare), נלך לאורך הערוץ הצר והמתפתל של הנהר. טיול למפל רייכנבך (Reichenbach) המרשימים, נעלה לתצפית על המפל ומדיטציה בהליכה בטבע. אחר הצהריים: זמן פנוי למנוחה. מפגש ערב ע"פ התוכנית.

יום שלישי:

נפתח את הבוקר בתרגול יוגה מעמיק. לאחר ארוחת הבוקר טיול בסביבה, דמיון מודרך וטיפול במגע בדשא על שפת אגם שפיץ. אחר הצהריים: זמן פנוי למנוחה. מפגש ערב ע"פ התוכנית.

יום רביעי:

מדיטציית mindfulness - הקשבה עמוקה. טיפול שיאצו: לימוד נקודות הלחיצה לרגיעה, להקלת כאב. לאחר ארוחת הבוקר, רפלקסולוגיה ודמיון מודרך. לקראת הצהריים ניסע לכיוון העיירה Lauterbrunnen. נפתח בהליכה קלה לאורך פלג מים מקסים אל מרכז העיירה שטכלברג שלמרגלות השילטהרן. נמשיך אל מפלי ה-Trummelbach - מפל סלילני ש"התחפר" בהר עליו משקיפים מרפסות תצפית. על שפת הנחל תרגול יוגה מעמיק בידעת השינוי.

לאחר הפסקה בבית הקפה למרגלות המפל נמשיך לאינטרלקון המשלבת נופים מרהיבים ושדרת חנויות מרשימה. זמן חופשי לשופינג וסיור בעיירה. בערב נחזור לגרינדוואלד.

יום חמישי:

יוגה נשית בהרפיית המאמץ. מדיטציה בקול: לימוד השימוש בקול כאמצעי לריפוי שבעת מרכזי האנרגיה והקולות הפותחים אותם. לקראת הצהריים נעלה לפסגת ה-Schinge plate ברכבת גלגלי שיניים. משם נמשיך אל הרמה שבין גרינדוואלד לאינטרלקון. עלייה ברכבת הרים, סיור בגן הבוטני האלפיני, והפסקת קפה מול הנוף. לאחר מנוחה נעימה - פעילות ערב.

יום שישי:

תרגול יוגה המתמקד בשינויים האנרגטיים והמנטאליים. נמשיך בנסיעה אל העיירה קאנדרשטג (Kandersteg), נחצה את האלפים לעמק הרון ומשם נגיע לעיירת המרחצאות המפורסמת - לויקרד, הידועה במעיינות החמים הטבעיים שלה. מי שירצה יוכל ליהנות מבילוי במרחצאות היושבות בנופים של הרים מושלגים (בתשלום נפרד). ארוחת ערב משותפת לסיום עם קבלת שבת חגיגית. ערב פרידה "הלב האוהב" והליכת מלאכים.

יום שביעי:

תרגול יוגה מסכם בכלים הפשוטים והיומיומיים של היוגה. לאחר ארוחת הבוקר, דמיון מודרך ובניית חיזוקים אישיים להמשך, מעגל סיכום. טיול רגלי למפל מאחורי המלון, הקשבה לטבע, חיבור לצלילים החיצוניים והפנימיים. התארגנות במלון ותחילת נסיעה לכיוון ציריך. בדרך נעצור בבאדן, לסיור בגלריות והרמת כוסיית. לקראת ערב נגיע לשדה התעופה לטיסתנו חזרה הביתה.