



## יום מרפא בטבע

אחרי חודשים רבים של עשייה בלתי פוסקת, הגיעה העת להניח את התפקיד בצד, לשחרר את המשא ולקחת פסק זמן פשוט להיות, לנשום, להיתמך ולהיטען ביום שכולו נועד עבורכם. יום מרפא מתקיים במרחב בטוח, תומך ומכיל בטבע וכולל מגוון סדנאות חווייתיות המשלבות מגע ישיר עם האדמה, תרגילי נשימה, מדיטציה ודמיון מודרך, תנועה, כתיבה ויצירה.

### מטרות היום

- ✓ לתת מקום לרגשות ולתחושות, לפרוק מתח ואנרגיה מיותרת שהצטברה בגוף ובנפש.
- ✓ מנוחה והרפיה עמוקה, הזנה והטענה בכוחות מחודשים.
- ✓ חיבור לחוסן נפשי, לכוחות ולמשאבים הפנימיים.
- ✓ חיבור למקורות התמיכה והריפוי האינסופיים שקיימים בטבע.
- ✓ כלים פרקטיים פשוטים ושימושיים לתמיכה והזנה עצמית באופן יומיומי.

### על המנחות

אנו, נטעלי ורחלי, מנחות יחדיו תהליכי ריפוי והתפתחות בטבע לפרטים, קבוצות וארגונים. מאמינות כי הטבע טומן בחובו מקורות תמיכה, ריפוי והזנה בלתי נדלים הזמינים עבורנו בכל עת ויכולים לאפשר לנו להתחבר בקלות ולעומק לכוחות ולמשאבים הפנימיים הקיימים בכל אחד ואחת מאיתנו. נטעלי דיטש - פסיכולוגית חינוכית מומחית, מנחה קבוצות ומובילה תהליכי ריפוי והתפתחות בטבע. רחלי יצחקי - מנחה ומלווה תהליכי התפתחות אישיים בטבע, מטפלת במגע ובנשימות.

היצירה של ימי מרפא בטבע הינה תוצר של בירור צרכים ויחס אישי על מנת לתת לכם את המענה המדויק והנכון ביותר עבורכם. ניתן להזמין ימי מרפא עבור קבוצות, צוותים וארגונים ולבחור מתוך מגוון הסדנאות.

**יום מרפא הקרוב יתקיים ב 15/3/24 יום שישי 10-15 באזור השרון.  
לפרטים ניתן לפנות לרחלי יצחקי - 052-5558595 או לנטעלי דיטש -052-8243276**