



# הררית – יחד כל מה שטוב על ההר

סדנאות, טיפולים אוכל ועוד מכל טוב שיש לתושבים להציע  
*ביאוי נציט!*

## קליעת סלים מחומרים טבעיים

טל שמש 0774028010

קליעה מחומרים טבעיים מלוקטים. חיבור של ידיים ולבבות ומלאכה מדיטטיבית עתיקה ומלאת יופי):  
משך הסדנה: 3-4 שעות

מחיר מיוחד לאורחים 480 ש"ח לסדנא עד 5 א/נשים, תוספת 100 ש"ח לכל משתתפת/ת נוספת.  
הערות: מספר ללא שיחות מיועד רק לווצאפ (שאינו מותקן על טלפון כלל): 0523357477

@

## סדנא חוויתית במעבדת צילום

שרון קוטלר 0545305424

רקע קצר על צילום אנלוגי ואז כניסה למעבדת שחור לבן שם אלמד כיצד להדפיס תמונות כמו פעם  
משך הסדנה: שעתיים

מחיר מיוחד לאורחים:

הערות:

@

## יצירה בחומרים רך וטבעי.

דורית פרויליך 0545642509

יצירה בצמר, פיות, ליבוד ובובות בד מחומרים טבעיים.  
משך הסדנה: שעה-שלוש שעות

מחיר מיוחד לאורחים: 100-200 מינימום 2 משתתפים

הערות: זמן הסדנא תלוי במורכבות המוצר פיית צמר-שעה. עבודה בליבוד רטוב עד שעתיים

@

## יצירת תכשיט מהמם מחרוזים

תמר פרץ לובין 050428457

עבודה עם מחט וחרוזים יפניים ליצירת תליון או זוג עגילים. מיועד ל-4-1 משתתפים  
משך הסדנה: שעה וחצי

מחיר מיוחד לאורחים: 90-150 ש"ח לאדם כולל חומרים, תלוי במספר המשתתפים.

הערות: התאמת הקושי לפי הגיל והיכולת. מינימום גיל 8

@

## סדנת יצירה באובניים

אורי קוטלר 0523963335

הכנת כלים על האובניים

משך הסדנה: שעה וחצי

מחיר מיוחד לאורחים: 80 ₪ למשתתף, מינימום 6 משתתפים

הערות: המחיר כולל חומרים

@

## סדנת צלילים מרפאים

שיר סופר 0507933813

חוויה והתנסות בעולם של צלילים מרפאים

משך הסדנה: שעתיים

מחיר מיוחד לאורחים:

הערות:

@

# סדנאות - הפנק

**דרך התוף, סדנאות תיפוף לקבוצות, וטיפול תיפוף מדיטיבי**

**רפאל בן זכרי 528929972**

סדנאות תיפוף חוויתיות למשפחות או קבוצות בהם נלמד את שפת התוף ונתופף יחדיו  
טיפול תיפוף קבוצתי או אישי

**משך הסדנה:** שעה עד שעה וחצי

**מחיר מיוחד לאורחים:** קבוצות 1200 ₪ לא כולל מע"מ, פרטי 200 ₪

**הערות:** מציע חוויה רוחנית, וחויית, בעל ניסיון עשיר בהנחת קבוצות וטיפולים

@

**הכל בגוף. סדנת קצב ותיפוף**

**מאירה אשר 0525351803**

הקצב פועם בכל גוף. סדנת תענוג קצבי להכרות עם תיפוף גוף וכלי הקשה

**משך הסדנה:** שעתיים

**מחיר מיוחד לאורחים:** 350 ליחיד, 600 לזוג, 2500 לקבוצה עד 8 משתתפים. כל משתתף נוסף

בקבוצה 300 ₪

**הערות:** פרטי/זוגי/קבוצתי. לגילאי 6 - 120

@

**מחול אפריקאי**

**מאירה אשר 0525351803**

מחול מסורתי אפריקאי מגאנה מע' אפריקה

**משך הסדנה:** שעתיים

**מחיר מיוחד לאורחים:** 600 לזוג, 2500 לקבוצה עד 8 משתתפים. כל משתתף נוסף 300 ₪

**הערות:** לגילאי 10 - 120

@

**סדנא ליצירת פודקאסט**

**מאירה אשר 0525351803**

הפקה משותפת של פודקאסט ייחודי על כל מרכיביו והעלתו לרשת

**משך הסדנה:** 8 שעות כולל הפסקות

**מחיר מיוחד לאורחים:** 2400

**הערות:** מיועד לאנשים עם עניין בביטוי עצמי. מגיל 12 ומעלה

@

**סדנת נשימות לשחרור טראומות רגשיות**

**דוד אטון 0528654807**

מסע מרתק ומשנה חיים עם שיטת טיפול רגשי חדשנית ובלעדית המשיבה את הנשימה הטבעית

למקומה הנכון ומביאה איתה ניקוי רגשי, תחושת הקלה, העצמה וצמיחה בכל תחומי החיים.

**משך הסדנה:** בין 4 שעות לשלושה ימים

**מחיר מיוחד לאורחים:** תלוי באורך

**הערות:** סדנה משנת חיים אי אפשר להמשיך אותו דבר אחרי הסדנה.

@

**אומנות מבוססת מיינדפולנס**

**וידאד סולומיניק 0544466391**

סדנה שתחל עם תרגול מיינדפולנס, שילוב טבע תרפיה ויצירה באומנות. סדנה שמתאימה בין 2 ל- 12

משתתפים. כולל חומרים וכיבוד קל.

**משך הסדנה:** כשעתיים וחצי

**מחיר מיוחד לאורחים:** בין 380 ל 780 ₪

**הערות:** המחיר בהתאם לגודל הקבוצה, אפשר גם להאריך או לקצר בהתאם לצורך.

@

# סדנאות - הנשק

**סדנאות יוגה, תרגולי יוגה קבוצתיים ופרטיים, לכל הרמות**

**עמרת ליהוד-זמיר 0544993355**

מציעה חוויית תרגול ברוח האשטנגה-ויניאסה יוגה. תרגילי נשימה, מדיטציה, חיבור ורצף של תנועה מלאה בנשימה. התרגול מותאם לקבוצה ולרגע. מורה מנוסה, מוסמכת מטעם ארגון מורי היוגה בישראל.

**משך הסדנה:** משעה וחצי עד שלוש שעות

**מחיר מיוחד לאורחים:** משתנה בהתאם לסדנא/תרגול המבוקש ולמספר האנשים.  
**הערות:** בואו בשמחה!

@

**יוגה בקצה ההר**

**נועה שרון 0503966606**

"רגע של חיבור עמוק לעצמכם, יוגה מדיטציה וקורות טיבטיות במפגש מותאם אישית (פרטני / זוגי / קבוצתי או משפחתי)"

**משך הסדנה:** שעה עד שעתיים

**מחיר מיוחד לאורחים:** 400

**הערות:**

@

**סדנת יוגה אישית • זוגית • קבוצתית**

**סיון לוי 0523852579**

סדנת יוגה מפנקת • מחברת • מגבשת מותאמת אישית

**משך הסדנה:** שעה וחצי

**מחיר מיוחד לאורחים:** תלוי מספר המשתתפים.

**הערות:** מול הנוף הקסום של עמק בית נטופה

@

**יוגה, פלדנקרייז, ויוגה ערסלים**

**ליאת גל כהן 0523246511**

"סדנא חווייתית שמפגישה אותנו עם הכלי המופלא שיש לנו - הגוף.

במפגש המשותף אנחנו נפגוש איכויות של התחזקות, התארכות, משחקיות, נשימה, חקירה והכי חשוב יהיה כיף ומשמעות! הסדנא תותאם בהתאם לגיל הקבוצה והרכבה."

**משך הסדנה:** שעה ורבע

**מחיר מיוחד לאורחים:** 60 למשתתף מינימום 350 לקבוצה.

**הערות:**

@

**יוגה לילדים ומבוגרים**

**צהלה ירדן קוזלובסקי 0524642873**

תרגול היוגה פותח משחרר מחבר ומרפא. במהלך התירגול נגיע להרפיה עמוקה בתוכה הגוף מרפה ומשחרר רעלים יכולת מדיטציה וצלילים מיוחדים.

**משך הסדנה:** שעה וחצי עד שעתיים

**מחיר מיוחד לאורחים:** 300 עד 400

**הערות:**

@

**Maya's Yoga**

**מאיה פוס 0523082838**

את האימון אני בונה מתוך האמונה שאין שני בני אדם זהים. האימון מותאם לכל אדם לפי רמתו ויכולתו ולא פחות מכך למה שברצונו להפיק ממנו. שיטת היוגה אותה אני מתרגלת מבוססת על איינגר ו-ויניאסה אשטנגה. שחרור וחיבור דרך נשימה, מדיטציה, שהייה ותנועה.

**משך הסדנה:** שעה וחצי

**מחיר מיוחד לאורחים:** משתנה בהתאם לדרישה

**הערות:** האימונים מיועדים לכל המינים והגילאים. ניתן לקבוע מפגשים יחידניים או בקבוצות קטנות.

@

## סדנאות - המשק

### **סדנת יוגה/ מדיטציה/ משולב**

**גלי בר שפע 0544531659**

סדנת יוגה אישית, או משפחתית, קבוצתית, שבה נשלב נשימות, תנוחות, הרפיה. אופי הסדנה תותאם לקבוצה (דינאמי או רך ואיטי) בנוסף יש אפשרות לסדנת מדיטציה בלבד, שבה נלמד כיצד לשבת, להתבונן בתודעה, ולהרפות לתוך רגע ההווה. אפשרות נוספת זוהי סדנה משולבת של יוגה ומדיטציה.

**משך הסדנה:** בין שעה ורבע לשעה וחצי.  
**מחיר מיוחד לאורחים:** שיעור יוגה/ מדיטציה פרטי 250, לקבוצה (3 אנשים ומעלה) 100 ₪ לאדם  
**הערות:** בואו בשמחה:

@

### **שיאצו בזוגות**

**צהלה ירדן קוזלובסקי 0524642873**

בסדנה נלמד טכניקות בסיסיות לטיפול אחד בשני. נתחבר ונתקשר דרך מגע מרפא ומשחרר. סדנה כיפית שנותנת כלים למגע וחיבור  
**משך הסדנה:** שעה וחצי עד שעתיים  
**מחיר מיוחד לאורחים:** 300 עד 400.  
**הערות:** הסדנה מתאימה למבוגרים, לזוגות ולהורים וילדים

@

### **שיעור פילאטיס מחזק ומחטב**

**רוני גרתי פרידמן 0542702266**

עבודה בעצימות גבוהה או נמוכה על חיטוב, כושר, יציבה נכונה, חיזוק ריצפת אגן  
**משך הסדנה:** שעה  
**מחיר מיוחד לאורחים:** 200 ש"ח  
**הערות:** אצלכם בצימר או בטבע

@

### **סלסה וריקודים סלוניים**

**שני שמש-שרון 048261558**

סלסה, בצ'טה, טנגו, רומבה, ואלס, ועוד... תקשורת זוגית דרך הריקוד, הובלה ומובלות. שיעורים לזוג/קבוצה  
**משך הסדנה:** גמיש. בדר"כ כשעה  
**מחיר מיוחד לאורחים:**  
**הערות:**

@

### **שירת הקול הפנימי - סדנת שירה מעצימה ומרפאה**

**מיכל רז שחר 0508233184**

"סדנת שירה פותחת קול בכל הרבדים, תוך כדי נגיעה בהיבטים רגשיים ורוחניים, הקשורים גם לתקופה זו...."  
הסדנה מתאימה ל 8-15 איש.  
**משך הסדנה:** יכול להיות מטעימה של שעה וחצי וניתן לערוך סשנים של ארבע שעות.  
**מחיר מיוחד לאורחים:** תלוי בכמות המשתתפים  
**הערות:** הסדנה של שירת הקול הפנימי היא חלק מתכנית שנתית ולפי שיחה ובריור צרכים ניתן יהיה להכין את הפעילות הנכונה המדוייקת והמותאמת לפי אופי הקבוצה

@

## סדנאות - המשק

### **סדנת משחקי קופסה מעניינים ולא שגרתיים לילדים ומבוגרים**

**אמוץ זיו אב 0542022418**

כמו הדרך שעשו סדרות הטלוויזיה מ"שושלת" ועד "משחקי הכס", כך גם משחקי הקופסה. עיסוק מרתק, מאתגר ומצחיק ביותר לילדים ולמבוגרים (בהחלט מתאים למבוגרים)

**משך הסדנה: שעתיים**

**מחיר מיוחד לאורחים: 500**

**הערות:** סדנה שיכולה להוות פתח לעולם של בילוי משפחתי אינסופי @

### **צילומי משפחה**

**עדי זיו אב 0542022418**

צילומים משפחתיים חוויתיים פה על ההר ובאזור: תיעוד של המשפחה, או קבוצת חברים בטבע, בפעילות ועשייה, פורטרטים משפחתיים ספונטניים ומבווימים, צילומי ילדים, תינוקות, זוגות ועוד.. כולל עיבודי תמונות

**משך הסדנה: שעתיים**

**מחיר מיוחד לאורחים: 1200 ש"ח**

**הערות:** התמונות יימסרו כעבור עד 24 שעות מתום הצילומים

@

### **סדנאות רוקחות טבעית**

**גדי פרנק 0523223408 הודיה שאולי 0585511221**

סדנה זוגית לרקחת מוצרי קוסמטיקה טבעיים שנעשים מצמחי מרפא מקומיים

**משך הסדנה: שלוש שעות**

**מחיר מיוחד לאורחים: 400 ₪**

**הערות:**

@

### **סדנת בישול משפחתי/זוגית**

**צביה רייכמן 0584488876**

סדנאות בישול ואפיה במגוון תחומים. בסיום הסדנה נערוך ארוחה.

**משך הסדנה: שעתיים וחצי עד שלוש**

**מחיר מיוחד לאורחים: 300 ש"ח לזוג. 500 ש"ח למשפחה**

**הערות:** אפשרות לצרוף זוגות/ חברים/ משפחה. עד 8 אנשים בסדנה. מתאים גם לילדים

@

### **סדנאות מקרונים לנוער ומבוגרים**

**אבישג קרול 0522315935**

בואו ללמוד להכין את העוגיות היפות והטעימות בעולם! נלמד לעומק את עקרונות ההכנה

נכין מקרונים בשלל צבעים וטעמים נעשה להם בוק צילומים (בשביל להשוויץ)

נארוז אותם בקופסה מחמיאה ואפילו נטעם! ;)

**משך הסדנה: 3.5 שעות**

**מחיר מיוחד לאורחים: 185 ש"ח לאדם**

**הערות:** הסדנה מתאימה לנוער מגיל 12 ומעלה, וגם למבוגרים ולכן מצינת למשפחות.

אפשרות לגבש סדנה מיוחדת לאירוע, גם באפייה של מתוקים אחרים. הסדנאות מיועדות ל-5 אנשים ומעלה. אפשרות לסדנה טבעונית.

@

**סדנת ציור בטבע**

**אורי קוטלר 0523963335**

ציור בצבעי מים בטבע

**משך הסדנה:** שעה וחצי

**מחיר מיוחד לאורחים:** 60 ₪ למשתתף, מינימום 4 משתתפים

**הערות:** המחיר כולל חומרים

@

**פשוט ליקוט - סיורי ליקוט + ארוחת שטח**

**אבישג שאולסקי 0502706577**

נצא לשטח בסביבות המבדד ונכיר את המגוון העצום של הצמחים שנמצאים סביבנו, נקטוף אותם נלמד עליהם ובסוף נתקין מהם ובעזרתם סעודת מלכים שמושתת על ההיצע העצום של צמחי הבר

**משך הסדנה:** 4-5 שעות

**מחיר מיוחד לאורחים:**

**הערות:** ניתן לבסס סיורים יותר קצרים של שעתיים שלוש שלא כוללים ארוחה, בעונה המתאימה יכול להיות "שניתקל בפטריות בר שזה בכלל חגיגה בפני עצמה, הסיורים מתאימים לתקופת החורף והאביב

@

**טיולים בטבע, הרצאה על פשעים שבטבע**

**חיה שרגא 0507964467**

מטיילת במקומות פחות מוכרים. עושה חיבור בין טבע למחקרים מחזית המדע.

**משך הסדנה:**

**מחיר מיוחד לאורחים:** תלוי מה מבקשים

**הערות:**

@

**סדנאות יער לילדים ומשפחות, מיומנויות קדומות, הדרכות וטיולים בסביבה הקרובה והרחוקה**

**לוטן בן ארי 0507279333**

אני מדריך טיולים בכל רחבי הארץ כבר שמונה עשרה שנים, בעל תואר שני בגיאולוגיה ומדעי כדור הארץ. בשנים האחרונות התחלתי להתמקד במיומנויות שטח כגון: עבודה עם אש, בישולי שדה, בניה בבוצ וגילוף.

**משך הסדנה:** בין שעה וחצי ליום שלם ואף יותר

**מחיר מיוחד לאורחים:** 250 ₪ לפעילות של שעה וחצי, אלק ש"ח ליום שלם

**הערות:**

@

# טיפולים

**דיקור סיני ופרחי באך**  
**יובל סמסון 0546824522**

אבחון וטיפול בשיטת דיקור מיוחדת (ניקוי - Re Start) במתחים, בבעיות כאב / רגש מטרידות ומגבילות ושיחה להעמקה על פתרונות אפשריים מול אתגרים בגוף נפש.  
**משך הטיפול:** שעה וחצי.  
**מחיר מיוחד לאורחים: 250**  
**הערות:**

@

**טיפול איורודי עיסוי בשמן חם**  
**הומני שמיט 0523250689**

טיפול איורודי - עיסוי עם שמן חם רקוח טיפולים לנשים בהריון מרמה תרפיה  
**משך הטיפול:** שעה / שעה וחצי  
**מחיר מיוחד לאורחים: 250**  
**הערות:** טיפול לנשים בהריון. ניתן לקבל טיפול בסופי שבוע

@

**טיפול בנשים ונערות: רפלקסולוגיה ועיסוי בטן**  
**אביבה גרובבסקי 0508880790**

טיפול במגע שמתאים לכל אישה ונערה  
**משך הטיפול:** שעה וחצי  
**מחיר מיוחד לאורחים: 300 שח**  
**הערות:**

@

**טיפול שיאצו**

**צהלה ירדן קוזלובסקי 0524642873**

טיפול במגע עיסוי ואיזון הגוף. הטיפול מסייע בבריאות. מטפל בבעיות אורתופדיות, מע 'עצבים, מע 'עיוול, בעיות רגשיות כמו מתח ודיכאון. בעזרת איזון הגוף והאיברים חשים קלילות וזרימה.  
**משך הטיפול:** שעה עד שעה וחצי  
**מחיר מיוחד לאורחים: 200 ₪**  
**הערות:**

@

**טיפולים במגע בשיטת אילן לב**  
**ולדי דוב 0527380499**

טיפול במגע אשר במהלכו מזרימים אנרגיה ותנועה לגוף על ידי ניעור קל ומשחרר של כל חלקי הגוף ולחיצה על נקודות דופק. הטיפול מתאים לקשת רחבה של מצבים, החל בהרגעות פשוטה ועמוקה, שחרור טרדות היום יום, ועד לעומקים של עזרה לגוף להתאושש ממצבים שונים.  
**משך הטיפול:** שעה פלוס  
**מחיר מיוחד לאורחים: 250**  
**הערות:** הטיפול בלבוש מלא קליל ונוח

@

**טיפול טווינא**

**גילי מעוז 0509910603**

טיפול במגע, חלק מהרפואה הסינית. טיפול ממריץ ומרגיע.  
**משך הטיפול:** שעה  
**מחיר מיוחד לאורחים: 230**  
**הערות:** להגיע בלבוש נוח, הטיפול בלבוש מלא ללא שמן.

@



# טיפולים - המשך

## מסז' וגם שיאצו

עדי מנדלסון 0505701129

טיפול במגע המותאם לגוף ולצרכי המטופל, יש אפשרות לשלב גם תהליך רגשי ומודעות רוחנית-  
לבחירת המטופל

משך הטיפול: 90 דקות

מחיר מיוחד לאורחים: 280

הערות: קצת עלי: מטפלת ברפואה סינית ושיאצו מאז - 2003, התמקצעות - הנפש ברפואה הסינית.  
מורה לתטא הילינג ועוד הרבה דברים נפלאים.

@

תדר אור - טיפולי שיאצו, יוגה תרפייה ורפואה סינית. סדנאות יוגה.

קרין גל כהן 0544525710

ניתן לקבל טיפול אישי בתחומים הנ"ל או לתאם סדנא ביוגה למספר קטן של אנשים.

משך הטיפול: שעה

מחיר מיוחד לאורחים: 250 שקל. מפגש אבחון/טיפול של שעה וחצי - 300

הערות: אפשר ליצור סדנא שמתאימה לימי הולדת/קבוצה קטנה. הסדנא יכולה לכלול: יוגה, שיאצו,  
מדיטציה, תנועה.

@

עיסוי הוליסטי, רפלקסולוגיה

גלי בר שפע 0544531659

עיסוי המשלב עבודה עמוקה עם תנודות, לחוויית שיחרור וחיבור לציר המרכזי. אפשרי בשילוב עם  
רפלקסולוגיה. או טיפול רפלקסולוגיה בנפרד.

משך הסדנה: עיסוי שעה. רפלקסולוגיה 50 דקות

מחיר מיוחד לאורחים: עיסוי 250, רפלקסולוגיה 230

הערות: מטפלת בבמשך השבוע, ובשישי. לא בשבת.

@

עיסוי תאילנדי

ליאור אייל הוכמן 542128761

עיסוי תאילנדי מסורתי פותח ומרגיע גוף ונפש

משך הטיפול: בין שעה לשעה וחצי

מחיר מיוחד לאורחים: 250

הערות:

@

רפלקסולוגיה

צביה רייכמן 0584488876

רפלקסולוגית בכירה. משלבת בטיפול גם ארומטרפיה

משך הטיפול: 45 דקות

מחיר מיוחד לאורחים: 180 ₪

הערות:

@

# טיפולים - האפק

## עיסוי תאילנדי ושיאצו

אודליה ליפשיץ 0544821470

עיסוי תאילנדי מתרחש על מזרון רחב, עם בגדים, ללא שמנים. הוא מניע את הגוף ומשחרר אותו בדרכים מגוונות.

משך הטיפול: שעה או שעה וחצי

מחיר מיוחד לאורחים: 250

הערות: אתם מוזמנים לחוויה מרפאת של תשומת לב, חמלה ונשימה בשילוב עם תנועות גאונות המגיעות ממסורת עתיקת יומין.

@

## "אברא כאדברא"- מודעות כאורח חיים

מלי בר-שירה 0523247909

נטורופטית מזה כעשור מומחית בבריאות האישה ומתמחה בבריאות העיכול. מטפלת בפרחי באך ורפלקסולוגיה. תומכת בטיפולים תודעתיים כאקסס בארס, תטא הילינג וכלים של מיינדפולנס

משך הטיפול: בין שעה לשעתיים

מחיר מיוחד לאורחים: 200 שקלים

הערות: עורכת פעמיים בשנה בסתיו ובאביב ניקויים קהילתיים

@

## טיפול רפואה סינית, שיאצו, פרחי באך

שמרית סמסון 0528802641

טיפול רפואה סינית, שיאצו, פרחי באך

משך הסדנה: שעה- שעה וחצי

מחיר מיוחד לאורחים: 200-250

הערות: לפרטים נוספים מוזמנים להתקשר

@

## לנשום שינוי. אבחון של שעה דרך כפות הרגליים, הסרעפת, והנשימה.

דוד אטון 0528654807

אבחון וטיפול אורך כשעה. נשימות + עבודה על הסרעפת לשחרור טראומות רגשיות.

משך הטיפול: כשעה

מחיר מיוחד לאורחים: 300 במקום 350.

הערות: אנחנו לא אוהבים איך שאנחנו פועלים אבל ממשיכים לפעול באותה הדרך. בוא לצלול אל עמקי התת מודע שלך. ולהבין איך להשתחרר מדפוסים ישנים שכבר לא משרתים אותך.

@

## טיפול בצליל

שיר סופר 0507933813

טיפול בצליל בקערות טיבטיות, קולנים, גונגים ואוברטונים. במהלך הטיפול חלק מהכלים מונחים על הגוף ויוצרים הדהוד על הגוף

משך הטיפול: כשעה ועשרים

מחיר מיוחד לאורחים:

הערות:

@

# אבחון טיפול וייצור

**אורה סומה - אבחון והכוונה בצבע**  
**מרים זילינקובסקי 0544474286 , 04-6782558**  
אבחון והכוונה בצבע והפניה לסייע - שיקוף של כישורים, כיוונים מקצועיים וייעוד, מימוש עצמי, בריאות, משפחה וזוגיות, מגבלות. אפשר אישי או קבוצתי.  
**משך הטיפול:** כשעה לאדם.  
**מחיר מיוחד לאורחים:** 300 ₪ לאדם  
**הערות:** יש לתאם מראש. אפשר גם לטלפון 04-6782558

@

**עבודה אישית על חלום**  
**תמר פרץ לובין 050428457**  
אני תרפיסטית באמנות וגשטלט. דרך חלום ניתן להגיע להבנה מעמיקה יותר של הצרכים האישיים המודחקים ולעשות שינוי  
**משך הטיפול:** שעה וחצי  
**מחיר מיוחד לאורחים:** 200 ש"ח  
**הערות:** הפעילות יכולה להמשיך מעבר לזמן במידת הצורך ללא תוספת מחיר

@

**אנגדה - אבחון וטיפול בפרחי באך**  
**פנינה שמעוני 0546262420**  
אבחון באמצעות שאלון ומפת לידה מסייע להרכיב תמציות פרחי באך טבעיות לאיזון רגשי פסי ורוחני.  
**משך הטיפול:** מפגש ראשון אורך כשעה  
**מחיר מיוחד לאורחים:** 300 ₪  
**הערות:**

@

**טיפול זוגי, הרצאות בתחום הזוגיות, יצירת שינוי ובריאות מציאות וסדנאות.**  
**דנה וייסברוט 0522274983**  
"מרתון - טיפול זוגי אינטנסיבי של סוף שבוע מרוכז הרצאות וסדנאות מותאמות אישית לקבוצות ויחידים בתחום הזוגיות, יצירת שינוי ובריאות מציאות. דנה וייסברוט, מטפלת זוגית ומשפחתית, מנחה ומרצה."  
**משך הטיפול:** בהתאמה אישית/קבוצתית  
**מחיר מיוחד לאורחים:**  
**הערות:** בוראים יחד מציאות מנצחת:-)

@

**פשוט להיות**  
**גלית וייגרט 0527764551**  
ייעוץ לחיים טובים ושמחים  
**משך הטיפול:** שעה וחצי או שלוש שעות טיפול כולל סדנה  
**מחיר מיוחד לאורחים:** 180 ש"ח לטיפול טיפול עם סדנה 350 ש"ח  
**הערות:** טיפול גוף נפש והענקת כלים פשוטים וזמינים לשיפור איכות החיים

@

**יעוץ אסטרו נומרולוגי אישי**  
**אורית זאבי ברק 0545878242**  
הייעוץ מתאים לכל אדם במיוחד במצבים של התלבטויות שונות, פרשות דרכים בחיים והן החוויה כללית מעשירה. בייעוץ נעשה שימוש בידע אסטרוולוגי ונומרולוגי מתוך אותיות שם האדם ותאריך לידתו הלוועזי. הייעוץ מתאים ליחידים, זוגות, משפחות וקבוצות קטנות, בפגישה אישית או בשיחה טלפונית  
**משך הטיפול:** כשעה וחצי  
**מחיר מיוחד לאורחים:** 10% הנחה לאורחים  
**הערות:** מומלץ לתאם מראש

@

# מופעים צ'הר

## מופע מוזיקאלי - צלילים חובקי עולם

שיר סופר 0507933813

מופע מוזיקאלי והתנסות בכלי נגינה - שונים, יחודים נדירים ועתיקים  
משך המופע: כשעה ועשרים  
מחיר מיוחד לאורחים:  
הערות: מתקיים אצלי בסטודיו ומיועד לילדים ומבוגרים

@

## מוסיקה קאמרית משובחת בסלון

עפרה אמרי 0546963952

"שחרית בהררית" סדרת קונצרטים מוסברים של מיטב המוסיקה הקאמרית הקלאסית בסלון הצופה אל בקעת נטופה.  
משך המופע: כשעה.

מחיר מיוחד לאורחים: בתיאום מראש

הערות: הפעילות מתקיימת בד"כ בשבתות מסוימות, ניתן לתאם לקבוצה פרטית.

@

## קונצרט מוזיקה הודית קלאסית

אהוד יפרח 0542125661

בקונצרט ההודי הקלאסי מורכב מנגן הכלי המוביל, סיטאר במקרה שלי ובליוי התוף ההודי- הטאבלה. היצירה ההודית הקלאסית מושתתת כולה על אלתור והתפתחות הצלילים על פי ה"ראגה" מעין סולם, המתאים באופן מדויק, לשעה ביום, לתקופה בשנה.. יש אפשרות גם לשלב סדנה של האזנה מונחית ולצלול לקדם של עולם הצלילים ההודי.

משך המופע: כשעתיים

מחיר מיוחד לאורחים: קונצרט, שני נגנים - 1000 שח, סדנה, שני נגנים - 1400 שח

הערות: המחיר כולל הגברה מותאמת לחללים ולחוץ. מתאים החל מקבוצות קטנות.

@

## מופע "שמים בארץ" - מופע מוזיקלי חווייתי התנסות

ניקו לוי 0525272152

מוסיקה המשלבת מאפיינים מן הטבע (פכפוך נחלים, שאון גלי ים, ציוץ ציפורים כמו גם קולות של חיות טבע אחרות וקולות אדם), שאת רובם ניקו מקליט בגליל. את המדיטציה, השלווה והנינוחות הוא מייצג באמצעות "צלילים שמימיים" רכים, שאינם מוגדרים, ואפשר לשמוע בהם כיד הדמיון

משך המופע: כשעה

מחיר מיוחד לאורחים: מיועד לקבוצות, 50 שח לאדם במינימום 25 איש

הערות: מגוון פעולותי" באתר - <http://www.nikolevy.com/nikolevy-musician>

@

## מופע "סיפור חיים פוגש מחול"

רות פרדס 0544636908

מופע בעקבות סיפור חיי

משך המופע: כשעתיים

מחיר מיוחד לאורחים: בהתאם לקבוצה

הערות: אפשרות לעבודה עם קבוצות בתרפיה בתנועה

@

## הרצאות וזכרון...

### הרצאה על אמנות פוליטית ואקטיביסטית

מאירה אשר 0525351803

הרצאה ודין על אמנות חברתית-פוליטית ברחבי העולם

משך ההרצאה: שעה

מחיר מיוחד לאורחים: 1200 ש"ח לקבוצה של עד 8 משתתפים. 150 ש"ח למשתתף.

הערות: רק בקבוצות. מ 8 משתתפים ומעלה.

@

### טכניקת המדיטציה טרנסנדנטלית - הרצאה

דניאל ברק 0545867840

הטכניקה של המדיטציה הטרנסנדנטלית (מ"ט), היא טכניקה מאוד מיוחדת. שונה מכל המדיטציות והטכניקות האחרות. טבעית וקלה לתרגול, אינה דורשת שינו בחיים, ומביאה לתוצאות רבות תוך זמן קצר. יש כיום למעלה מ 700 מחקרים מדעיים, שמראים שהטכניקה הזאת משפרת גם את האנטלגנציה והתפקוד של המוח, גם את הבריאות ומערכת החיסון הטבעית, גם יחסי אנוש ויכול רגשית, וגם השפעה סביבתית משמעותית. עוד מידע באתר: <https://www.tmisrael.org>

משך ההרצאה: הרצאת המבוא היא 45-60 דקות. הקורס המעשי בנוי מ 4 מפגשים רצופים, כל יום

כשעה וחצי.

הערות: הרצאת מבוא ללא תשלום

@

### יער - רוקחות טבעית ידידותית

גדי פרנק 0523223408 הודיה שאולי 0585511221

מוצרי קוסמטיקה טבעיים שנעשים מצמחי מרפא מקומיים

כל המוצרים שלנו נעשים בעבודת יד, 100% טבעיים, עם חיבור אנושי וללא התערבות של מכונות.

מחיר מיוחד לאורחים:

הערות:

@

### ביקור בסטודיו שלי

תמר פרץ לובין 050428457

בית פתוח. צפייה ברהיטי קרטון, ציורים של האמנית, פסלים, כלי קרמיקה ותכשיטים.

משך הביקור: כחצי שעה עד שעה

מחיר מיוחד לאורחים: 30 ש"ח לאדם. המחיר כולל סיור בבית ובסטודיו, קפה (אספרסו, קפוצ'ינו).

במקרה של רכישה של ציור, תכשיט או כלי קרמיקה, יופחת הסכום מעלות הביקור.

הערות: ילדים מתחת לגיל 10 לא חייבים בתשלום.

@

### לימוד אנגלית ושרותי תרגום

ניקי פרץ 046784138

שעורי אנגלית ושירותי תרגום

משך השיעור: גמיש

מחיר מיוחד לאורחים: זול וגמיש

הערות:

@

### קומפיוטרפיסט הדרכת מחשבים וסלולר + תיקון מחשבים וסלולר

ניר סלומון 0524490454

הדרכות בנושאי מיחשוב למיניהן, תיקון ו/או שיפור ושדרוג מחשבים קיימים

משך הסדנה: סדנה ללימוד אקסל - כ-3 שעות (לדוגמא)

מחיר מיוחד לאורחים: שעה וחצי של הדרכה/תיקון - לפי תעריף הררית(150)

הערות: חשוב שהאורח שמגיע לפה עם מחשב, שידע -יש לו פה בהר תמיכה במחשבים!! תמיכה

טובה ומועילה שרק יכולה לסייע ולייעל את עבודת המיחשוב שלו

@

## מהו טעים

**ארוחה עשירה, טבעונית ללא גלוטן ב"קפה מקום" קיבוץ יחד בתיאום מראש**  
**יהל אור ניר 0523216987**

אוכל נקי, טעים, מחומרי גלם מובחרים. מכינים את הלחם הטופו והגבינה בעצמנו... טבעוני ללא גלוטן במקום נעים חמים ומכיל. מ2 - 40 איש בתיאום מראש, ניתן לשבת בחוץ  
**מחיר מיוחד לאורחים: 85 לסועד, 10 אנשים ומעלה 75 לסועד.**  
**הערות:**

@

**אבא גיל אוכל לקבוצות**  
**גיל מעוז 0507811994**

מתמחה באוכל בטבעוני וללא גלוטן, טעים ומפנק במיוחד  
**מחיר מיוחד לאורחים:**  
**הערות: סדנאות בישול לאוכל בריא**

@

**טבעוני ללא גלוטן**  
**נעמה גורביץ 0523480251**

לחמים נפלאים, סושי, ארוחות ועוד המון..  
**מחיר מיוחד לאורחים: תמיד**  
**הערות: רצוי להזמין מראש**

@

**מרסליזט**  
**שלמה חיון 0502514464**

קוזין טוניסאי טבעוני אוריגנל- על שם סבתא מרסל וסבתא ליזט .  
**מחיר מיוחד לאורחים:**  
**הערות: הארוחות אצלנו בבית בהזמנה מראש**

@

**הפונדק של זיגמונד**  
**איתן בנמור ומאיה פוסז 0523082838**

הגשת ארוחת בוקר לצימר. כלל הרכיבים טריים ואיכותיים. את הארוחה אנו מכינים באותו הבוקר ומגישים אותה עד פתח הצימר. ישנה גם אפשרות לארוחה טבעונית.  
**מחיר מיוחד לאורחים: גמיש**  
**הערות: משתנה בהתאם להזמנה**

@

**ג'חנן בשבת בהררית**  
**שירן גולדפרב 0526611326**

ג'חנן ביתי בעבודת יד על בסיס שמן זית איכותי בתוספת ביצה, רסק עגבניות וסחוג חריף ביתי.  
**מחיר מיוחד לאורחים: 20 ש"ח למנה**  
**הערות: ניתן להזמין מראש עד יום שישי בצהריים או לקנות בשבת. פתוח בין 8:30-11:30.**

@

**שיקשוקית - שייק בריא בהררית**  
**אייל אסרף 0505252312**

שייק פירות קפואים ואגוזים בריא ומזין לבחירה: פירות יער, פירות קיץ, פירות חורף, כל סוגי האגוזים וניתן לחזק במשקה אלכוהולי!))  
**מחיר מיוחד לאורחים: 20 - כוס גדולה**  
**הערות: הזמנה טלפונית בלבד ומשלוח יבוצע לבית המזמין על ההר בלבד!**

@

**גלידות, שתיה חמה קרה, הסבר על המקום**  
**ניקי פרץ 046784138**

גלידות, שתיה חמה קרה, סבון משמו זית טבעי אורגני  
**מחיר מיוחד לאורחים: גמיש**  
**הערות:**

@