



# חופשת הבראה

## מהדורת החורף של מלון רמת רחל.

### המלצות למבריאים

ברוכים הבאים לחופשה שלנו- מוזמנים לקרוא את ההמלצות המצורפות ולהתחיל בצורה מדויקת מסע של ריפוי

- (א) ברוכים הבאים לחופשת הבראה, מעכשיו אתם המבריאים מתבקשים לשים לב לעצמכם ולמה שנותן לכם אוויר ומנוחה.
- (ב) **החופש מלבחור**. אנחנו מציעים לכם חופש מבחירות ומתכנון החופשה ולכן פירסמנו סדר יום ופעילות. כמובן שאתם לא חייבים להצטרף לכל הפעילויות – זוהי רק **הצעת הגשה**.
- (ג) היו קשובים ופתוחים **ליהנות מהדברים הפשוטים**, לגעת באדמה, לצאת לאוויר ולטבע.
- (ד) **המים**. מתחם הבריכות והסאונות בקאנטרי מקורה ומתאים לרחצה גם בחורף.
- (ה) **האוויר בהר נהדר** – נשמו כמה שיותר ממנו. מותר ואף רצוי לקחת אתכם הביתה אוויר, וכמה שיותר.
- (ו) **פעילויות התנועה** והשיעורים מתאימים לכל הרמות והגילאים. במידה ויש לכם הגבלה או שאלה כלשהי – פנו למדריך.
- (ז) **יצירה ומגע בחומר** הוא מרפא ואנחנו ממליצים בחום לקחת חלק בלפחות סדנת יצירה אחת.
- (ח) את הערב נקדיש **לתנועה ולפעילות שקטה**. אתם מוזמנים לצפות בסרט, לשתות כוס יין או ללכת לישון מוקדם.
- (ט) **חדר הקריאה והצפייה** ממוקם בקומה 6 על הגג ופתוח בין השעות 09:00-22:00.
- (י) המלצות לספרי קריאה ניתן לקבל אצל שירה ברוחל'ה, חנות המתנות וכן גם להצטייד במעיל דובון לחורף. ומותר גם לא לעשות דבר.

## סדר היום בחופשת הבראה

5.30	קוטפים חסות בחממה ההידרופוניית
7.00	צעידת בוקר או תנועה במרחב
8.00	ארוחת בוקר
8.45	יוצרים ומלקטים בסביבה הטבעית שלנו
10.30	פנימה – שיעורי תנועה ונשימה
12.30	זמן חופשי בקאנטרי או למנוחת צהריים
13.00	קוקטייל ביקב
15.30	השראה – זמן יצירה
17.00	שעת תה וקריאה
19.00	ארוחת ערב
20.00	רואים/שומעים/שותים-סרט קולנוע ויין חם
22.00	שקט להבראה

