



איך להתחבר לטבע ולחזק את הבריאות?

שמתם לב איך התנפלו על הטבע בכל פעם ששחררו אותנו מסגר? דחף עמוק וקמאי קורא לנו אל הטבע. דחף שמבטא צורך פיזי ומנטאלי עמוק בחיבור משמעותי לטבע. וכשהצורך הזה לא ממולא הוא מתבטא ב'תסמונת המחסור בטבע'.

אצל מבוגרים התסמונת מתבטאת בעליה ברמת הורמוני הסטרס וגורמת לבעיות לב-ריאה, להחלשת המערכת החיסונית, בעיות עיכול, בעיות ריכוז וזיכרון ועוד. אל ילדים התסמונת גורמת להפרעות קשב וריכוז (ועוד).

החדשות הטובות הן שכדי להתגבר על התסמונת **מספיק לצאת החוצה, אך בדרך קצת שונה מזו שאליה רובנו רגילים.**

רוצים להתחיל לטייל, לראות ולחוות את הטבע בדרך שתגלה לכם את הטבע ואת עצמכם מחדש, הזמינו את ההרצאה לחוג הבית שלכם!

המרצה-

חגית סימן טוב, מורת דרך, מחברת לטבע. מחברת בין אנשים לטבע. מובילה טיולי פליאה.



מה בהרצאה?

- הבנת הצורך שלנו לקשר עם הטבע, ושל הטבע לקשר איתנו.
- 2 האלמנטים ההכרחיים לשהות איכותית בחוץ/ בטבע.
- 3 הדרכים להתחבר לטבע
- 5 פעולות פשוטות שתוכלו להוסיף לבילוי הבא שלכם בטבע, וישדרגו אותו לבילוי משמעותי לגוף ולנפש.

משך ההרצאה- כשעה.

מומלץ לשלב 30 דקות נוספות להתנסות חווייתית של חיבור לטבע, בחורשה, גינה, או בחלקת טבע סמוכה למקום ההרצאה.

להזמנת ההרצאה, התקשרו אלי [054-7715392](tel:054-7715392)

טלפון | [054-7715392](tel:054-7715392) | www.hagit-simantov.co.il | www.facebook.com/galilewonderwalks