

# הררית – יחד כל מה שטוב על ההר

סדנאות, טיפולים אוכל ועוד מכל טוב שיש לתושבים להציע  
בילוי נעים!

## סדנאות

### קליעת סלים מחומרים טבעיים

טל שמש 0774028010

קליעה מחומרים טבעיים מלוקטים. חיבור של ידיים ולבבות ומלאכה מדיטטיבית עתיקה ומלאכת 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: 200-100 מינימום 2 משתתפים

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

@

### סדנת צלילים מרפאים

שיר סופר 0507933813

חוויה והתנסות בעולם של צלילים מרפאים

משך הסדנה: שעתיים

מחיר מיוחד לאורחים:

הערות:

@

### סדנת ציור ובטבע

אורי קוטלר 0523963335

ציור בצבעי מים בטבע

משך הסדנה: שעה וחצי

מחיר מיוחד לאורחים: 60 ₪ למשתתף

הערות:

@

### סדנת יצירה באובניים

אורי קוטלר 0523963335

הכנת כלים על האובניים

משך הסדנה: שעה וחצי

מחיר מיוחד לאורחים: 80 ₪ למשתתף

הערות:

@

## סדנאות- המשך

**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 וקערות 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 ורבע

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

**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 ומשמעותי! הסדנא תותאם בהתאם לגיל הקבוצה והרכבה."

**משך הסדנה:** שעה-שלוש שעות

**מחיר מיוחד לאורחים:** 100-200 מינימום 2 משתתפים

**הערות:**

@

**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 שח

**הערות:** אצלכם בצימר או בטבע

@

## סדנאות- המשך

### 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.

@

### 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 ששנים של ארבע שעות.

מחיר מיוחד לאורחים: תלוי בכמות המשתתפים

הערות: הסדנה של שירת הקול הפנימי היא חלק מתכנית שנתית ולפי שיחה וביורור צרכים ניתן יהיה להכין את הפעילות הנכונה המדוייקת והמותאמת לפי אופי הקבוצה

@

### 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 ומבויימים, 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- המשך

### 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 משפחתית/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 מצוינת למשפחות.  
אפשרות לגבש סדנה מיוחדת לאירוע, גם באפיייה של מתוקים אחרים. הסדנאות מיועדות ל-5 אנשים  
ומעלה. אפשרות לסדנה טבעונית.

@

### 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 שמושגת על היצע העצום של צמחי הבר  
משך הסדנה: 4-5 שעות  
מחיר מיוחד לאורחים:  
הערות: ניתן לבסס סיוורים יותר קצרים של שעתיים שלוש שלא כוללים ארוחה, בעונה המתאימה יכול  
להיות "שניתקל בפטריות בר שזה בכלל חגיגה בפני עצמה, הסיוורים מתאימים לתקופת החורף  
והאביב

@

### טיולים בטבע, הרצאה על פשעים שבטבע

חנה שרגא 0507964467

מטיילת במקומות פחות מוכרים. עושה חיבור בין טבע למחקרים מחזית המדע.  
משך הסדנה:  
מחיר מיוחד לאורחים: תלוי מה מבקשים  
הערות:

@

## אבחון טיפול וייעוץ

**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:**

@

**אורה סומה - אבחון והכוונה בצבע**

**מרים זילינקובסקי 0544474286 , 04-6782558**

אבחון והכוונה בצבע והפניה לסיוע - 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

@

**טיפול בנשים ונערות: רפלקסולוגיה ועיסוי בטן**

**אביבה גרובובסקי 0508880790**

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

@

**אנדה - אבחון וטיפול בפרחי באך**

**פנינה שמעוני 0546262420**

אבחון באמצעות שאלון ומפת לידה מסייע להרכיב תמציות פרחי באך טבעיות לאיזון רגשי פיסי ורוחני. **משך הטיפול:** מפגש ראשון אורך כשעה  
**מחיר מיוחד לאורחים:** 300 ₪  
**הערות:**

@

**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.

@

## אבחון טיפול וייעוץ - המשך

### טיפול נציל

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:

@

### רפלקסולוגיה

צביה רייכמן 0584488876

רפלקסולוגית בכירה. משלבת בטיפול גם ארומטרפיה  
משך הטיפול: 45 דקות  
מחיר מיוחד לאורחים: 180 ₪  
הערות:

@

### 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.

@

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 שח לטיפול טיפול עם סדנה 350 שח  
הערות: טיפול גוף נפש והענקת כלים פשוטים וזמינים לשיפור איכות החיים

@

## אבחון טיפול וייעוץ - המשך

### טיפולים במגע בשיטת אילן לב

ולדי דוב 0527380499

הטיפול הוא מפגש בו המטפל מניע קלות את גופו של המטופל, מפגש של דיאלוג עשיר, רגיש ומתחשב. המהלך הטיפולי מאפשר רכישת ידע והינו אינטנסיבי ועשיר בתכנים חדשים לבלי סוף.

משך הטיפול: שעה פלוס

מחיר מיוחד לאורחים: 250

הערות:

@

### 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

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

@

### אנאהטה -להגיע פנימה דרך הגוף

גלי בר שפע 0544531659

טיפולים -עיסוי הוליסטי, טיפול בשיטת גרינברג( אבחון בכפות רגליים וטיפול), רפלקסולוגיה, הרצאות בנושאי יוגה וריפוי עצמי. שיעורי יוגה פרטיים וקבוצתיים

משך הסדנה: בין שעה וחצי ל 3 שעות

מחיר מיוחד לאורחים: מחירים משתנים בהתאם לסדנה/ טיפול

הערות: השירות לא ניתן 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:

@



**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, 10מ אנשים ומעלה 75 לסועד.**  
**הערות:**

@

**אבא גילי אוכל לקבוצות  
גיל מעוז 0507811994**

מתמחה באוכל בטבעוני וללא גלוטן, טעים ומפנק במיוחד  
**מחיר מיוחד לאורחים:**  
**הערות:**

@

**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 אוריגינל- על שם סבתא מרסל וסבתא ליזט .  
**מחיר מיוחד לאורחים:**  
**הערות: הארוחות אצלנו בבית בהזמנה מראש**

@

**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 ש"ח - כוס גדולה**  
**הערות: הזמנה טלפונית בלבד ומשלוח יבוצע לבית המזמין על ההר בלבד!**

@

## מופעים ועוד...

### 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

@

@

### קומפיוטרפיסט הדרכת מחשבים וסולולר + תיקון מחשבים וסולולר

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

@

