"אישה ורוח" בנפאל בליווי אישי

23 באפריל - 8 במאי 2014 יציאה אחרי פסח!

- **היית רוצה להצטרף לטיול בנפאל בליווי אישי של שתי מדריכות עם אנרגיה חיובית כפי שלא הכרת עד היום?**
- **קבוצה שכל משתתפת נפגשה אישית עם המדריכה ואושרה עוד לפני הטיול כדי להבטיח הרמוניה/כנות/שיתוף-פעולה/תמיכה הדדית בין כל המשתתפות לעצמן ובין המשתתפות והמדריכות?**
- **קבוצה שכל משתתפת שאושרה והתקבלה לטיול – זכתה באימון אישי חינם בנושאים הכי מהותיים לה בחיים אצל ניצה סקולניק (*פרטים למטה)?**
- **היית רוצה להצטרף לטיול שבו מתרגלים יוגה ומדיטציה? טיול שבו כל משתתפת מגשימה חלום אישי עליו היא חולמת שנים ובמהלך הטיול נוגה וניצה עוזרות לה לממש אותו לבד או עם כל הקבוצה?**
- **היית רוצה לעשות שינוי בחיים כמו שניצה עשתה? (אפשר לקרוא על כך בספר "שלום לך מסה הקטנה").**
- **היית רוצה להצטרף לטיול שכל המשתתפות יכירו אחת את השנייה ותעבורנה גיבוש עוד לפני הטיול (כמו בטיול להודו כשחודש וחצי לפני הטיול כל המשתתפות כבר הפכו לקבוצה/עזרו אחת לשנייה/קנו מתנות/נפגשות אחת עם השנייה בוואטספ ובחיים)? שכולן כבר תהיינה חברות לחיים לפני וגם אחרי הטיול?**
- **והיית רוצה לעשות את כל הנ"ל בעת טיול מהמם בנופי נפאל? אם כן – אנא המשיכי לקרוא. אם לא – אז נראה שהטיול אינו עבורך.**

לאור גיבוש של קבוצת נשים נפלאה לדרום הודו (ינואר 2014), החלטנו ב**אשה ורוח** לצאת לעוד מסע חיצוני ופנימי באפריל 2014, והפעם **באזור מרהיב של ההימלאיה הנפאלית**. נוף עוצר נשימה, סמוך לפסגות מהגבוהות בעולם המזדקרות מושלגות סביב, כפרים קטנים וציוריים עם תושבים מאירי פנים, נהרות רחבים המנקזים הפשרות שלגים וגשרים יפיפיים תלויים מעליהם – למעבר. במהלך הטיול נתרגל יוגה, זמנים של מדיטציה, מעגלי שיתוף, קלפי תהליך, ריקודים, אימון אישי ועוד הפתעות... הליכה של מספר שעות בכל יום לאורך מסלול קסום, המהווה חלק מהטרק הידוע 'סובב אנפורנה'. אפשרות לגיבוי רכבים במקרה הצורך. בסוף המסלול שהות בכפר הסמוך למעיינות חמים לטבילה מפנקת ומרגיעה. נבקר בפוקהרה – עיירת הנופש של נפאל ונסיים בבירה קטמנדו על אתריה הנבחרים.

ביום ד', 23.4.14– נצא בטיסה לנפאל. מכיוון שאין טיסה ישירה מישראל לקטמנדו, בחרנו בטיסת אל-על למומבי ומשם טיסת המשך לקטמנדו בירת נפאל. לאחר לילה בקטמנדו נצא מערבה לעיר הנופש של נפאל – פוקהרה, שהיא הבסיס היציאה לשמורת הטבע 'אנפורנה', השמורה הגדולה בנפאל. **ב 26.4** טיסת-פנים מרהיבה בת 17 דקות מפוקהרה לג'ומסום תביא אותנו לנקודת הפתיחה למסלול ההליכה (טרק) בן 8 ימים, שבמהלכו נצעד במשך 7 ימים במסלול מרהיב, החוצה כפרים קטנים ויפים (ביום השלישי ניסע בג'יפים שייקחו אותנו לגובה של 3,800 מ' ויחזירונו לג'ומסום). מגמת הטרק הכללית היא ירידה, ואנו נלך במשך 5-6 שעות בכל יום, הכוללות גם הפסקה לארוחת צהריים. דרגת קושי ההליכה אינה גבוהה, ועם זאת, מומלץ להתכונן לקראת הטיול עוד בארץ (הדרכה תינתן לכל משתתפת). בתאריך **3.5.14** נסיים את מסלול ההליכה בכפר טטופני, בו קיימים מעיינות חמים, שהם נפלאים לטבילה לאחר הליכה של מספר ימים! בכך מסתיים שלב הטרק בטיול ואנו ניסע למחרת חזרה לפוקהרה.

ב 5.5.14 נתחיל את נסיעתו חזרה לקטמנדו, כשבמחצית הדרך נעצור ללינת לילה בקמפינג ליד הנהר.

יום ג', 6.5.14 – היום נגיע לקטמנדו בצהרים ונצא לבקר במספר אתרים חשובים של הבירה הנפאלית.

יום ד', 7.5.14– בבוקר נצא לבקר באחת הערים העתיקות והשמורות ביותר בנפאל – בהקטפור. נחזור לקטמנדו ללילה האחרון. ארוחת ערב לסיכום הטיול ולילה טוב.

יום ה', 8.5.14 – בצהרים טיסה חזרה לארץ דרך מומביי. נחיתה בארץ ב 9.5.14 לפנות בוקר.

תם המסע אך לא נשלם. החוויות מנפאל עוד ימשיכו ללוות אותנו זמן רב

לאורך הטרק נתארח בבתי-אירוח מקומיים – גסטהאוסים. ברובם יהיו שירותים 'מערביים'. לגבי מים חמים – ובכן השיטה המקומית היא 'דלי של מים חמים', אך ברוב המקומות נזכה למקלחת של ממש.. האוכל המקומי הוא המתאים ביותר למטיילים ואותו נקבל בבתי האירוח לאורך המסלול, תוך הקפדה על תזונה צמחונית. במקביל למסלול הטרק נעים רכבים מקומיים ציבוריים בהם נשתמש במידת הצורך, כגיבוי. שלא בטרק ילווה אותנו רכב משלנו. בקטמנדו ובפוקרה האירוח במלונות נעימים. כל הארוחות לאורך הטרק – כלולות. בפוקרה ובקטמנדו – כולל ארוחת בוקר.

במהלך הטיול תתורגל יוגה, זמנים של מדיטציה, מעגלי שיתוף, קלפי תהליך, ריקודים, אימון אישי ועוד הפתעות..

את המסע יזמו, יובילו, ילוו ויהיבו באופן אישי:
ניצה סקולניק: סופרת, גננת, מנחת הורים מוסמכת, רייקי מסטר. לכבוד גיל 50 יצאה לבדה למסע בהודו. בין תיאורי הנופים הקסומים, צבעיה, ניחוחותיה של הודו ובעיקר אנשיה – היא שוזרת את סיפור חייה ותהליך הריפוי בספרה 'שלום לך מסה הקטנה'.

נוגה לוזיה :טיילה בהודו לראשונה בשנת 1985 ומזה עשור מדריכה לשם טיולים ייחודיים ובאופן כללי, הודו היא ביתה השני.. בשנים האחרונות ליבה יוצא אל מסלולי הליכה בהרי ההימלאיה (טרקים) בהודו ובנפאל.. כמו כן שוחה ומתרגלת יוגה.

בחרנו ללוות ולהדריך קבוצות מתוך האמונה שקבוצה היא יותר מסך משתתפיה ושבטיול בקבוצה טמונים יתרונות עצומים.

מחיר הטיול: $3700 בהרשמה מוקדמת עד 7.2.2014. לאחר מכן, בהתאם לעליית מחיר כרטיס הטיסה (שמורים לנו כרטיסי אל-על במחיר מעולה רק עד לתאריך 7.2.14) .

המחיר כולל :טיסה הלוך ושוב למומבי (הודו), טיסה הלוך ושוב ממומבי לקטמנדו (בירת נפאל), טיסת פנים בנפאל (מפוקהרה לג'ומסום) ארוחות הבוקר בערים הגדולות. כל הארוחות במהלך הטרק, רכב צמוד בין הערים ובערים. בטרק, במידת הצורך – תחבורה ציבורית, לינות לאורך כל הטיול (המחיר לשתיים בחדר. אפשרות לחדר לבד בתוספת תשלום). ליווי של ניצה ונוגה לאורך כל הטיול, ליווי של מדריך מקומי במהלך הטרק, כניסה לאתרים נבחרים.

המחיר אינו כולל: ויזה לנפאל, ביטוח נוסעים ומטען, הרחבת ביטוח – ספורט אתגרי, מים לשתייה, אוכל ושתייה שאינם כלולים, טיפ למדריך ולסבלים שילוו אותנו בטיול – $40 וכן לנותני שירות לאורך הטיול – העוזרים לנו להביא את המזוודות לחדרים בערים הגדולות – 2-3 שקלים בכל פעם..

ההרשמה לטיול נפתחה! $100 הנחה לנרשמות עד ה 12.1.2014.

לפרטים נוספים, תכנית מפורטת, קביעת פגישה ולהרשמה:

ניצה סקולניק: טלפון נייד/וואטסאפ: 054-7443738, אימייל: nitzask@gmail.com
פייסבוק ניצה: https://www.facebook.com/messa.skolnik?fref=ts
האתר של ניצה: http://www.mesa.co.il

נוגה לוזיה: טלפון נייד/וואטסאפ: 054-7897212, אימייל: nogyog@gmail.com
פייסבוק נוגה: https://www.facebook.com/noga.luzia
האתר של נוגה: https://www.facebook.com/TrekBaruach

~~ בשל אופיו הייחודי של המסע, על כל מי שמעוניינת להצטרף לטיול להיפגש עם ניצה או נוגה.

~~ מפגש היכרות והכנה של הקבוצה לקראת הטיול יתקיים לפני הטיול, במועד שיפורסם בהמשך.