

אורח/ת יקר/ה,

אנו שמחים מאוד על הצטרפותך לחופשה בריאה בחוות הבריאות "מצפה אלומות", מצורפים בזה מידע והנחיות לקראת הגעתך לסדנה.

5 דקות של קריאה שתהפוך את התהליך שלך לנכון ומוצלח יותר!

חשוב מאוד – לפני ההגעה לסדנה ובכדי לתמוך בתהליך:

* הפחתה עד הפסקה של צריכת קפה וסוכרים – כשבוע לפני הגעתכם לסדנה, הפסיקו את צריכת הקפה והסוכרים בהדרגה – בכל יום צרכו פחות קפה בכל כוס והפחיתו את מס' כוסות הקפה מדי יום, רצוי עד להפסקה מוחלטת. כך גם עם הסוכרים.

* הפחתה עד הפסקה של צריכת מזון מן החי (ביצים, בשר, מוצרי חלב) – כשבוע לפני הגעתכם לסדנה הפחיתו בהדרגה צריכת מוצרים אלו. מומלץ לעבור לתזונה צמחונית.

עם הגעתכם לסדנה:

* צ'ק אין החל מהשעה 14:00. רצוי להגיע עד השעה 15:30. בשעה 16:00 יערך סיור התמצאות בחווה, המאחרים מתבקשים להודיע לנו מראש.

* ביום תחילת הסדנה אנו מבקשים להגיע בזמן, מומלץ וחשוב להתחלה נוחה ומסודרת.

* לתשומת לבכם – הארוחה הראשונה ביום ההגעה הינה ארוחת ערב המוגשת בשעה 18:00. אנא היערכו בהתאם.

* אם שער הקיבוץ סגור יש להתקשר למשרד הקבלה 04-6653364 (כאשר משרד הקבלה סגור השיחה מועברת למוקד שיחות - יש לבקש מהם פתיחת שער). במידה ואין מענה או נתקלתם בבעיה יש להתקשר לתורן 052-3353356 (כאשר אתם עומדים עם הרכב מול השער).

שעות פעילות המשרדים בימים א' + ה': 08:00 עד 17:00

ביום ההגעה ניתן להזמין מראש ובעלות נוספת ארוחת צהריים – יש להירשם עד השעה 11:00

סיום הסדנה ועזיבה:

צ'ק אאוט – עד השעה 10:00
לעזבים ביום ה' ניתנת האפשרות להשתתף בהמשך פעילויות התכנית המתקיימות עד 12:00.

מה מומלץ להביא (או לא להביא):

- * אין אפשרות להביא חיות מחמד לחוות הבריאות.
- * אם הנכם סכרתיים, אנא הצטיידו בגלוקומטר (מד סוכר) ומקלוני בדיקה.
- * לנוטלים תרופות שונות או הסובלים מאלרגיות, אסטמה או תסמיני מחלות אחרות (כמו גאווט לדוגמה) אנא דאגו להביא את כל התרופות או אמצעי הטיפול עמכם.
- * לבוש קל ונוח. גם בימי הקיץ החמים רצוי להביא עליונית ארוכה למנוע אי נעימות מהמיזוג.
- * לבוש המתאים לפעילות גופנית וערבי תרבות.
- * כלי כתיבה ומחברת למקרה שתמצאו לתקצר הרצאות או לרשום מתכונים.
- * ריחות – נא לא להביא בשמים חזקים. בתהליך הניקוי אנשים נעשים רגישים מאוד לריחות.
- * ערכת חוקן – למעוניינים, ניתן לרכוש ערכת חוקן אישית בחנות החווה בעלות של 50 ₪.

ארוחות:

- * התפריט מורכב בעיקר מירקות, פירות, נבטים, נבטוטים, אגוזים וזרעים למיניהם ברובם חיים (לא מבושלים).
- * בסדנאות בנות 7 לילות – ימי שלישי ורביעי הם ימי מיצים אורגניים (לא חובה), בערב של ימי המיצים מוגש מרק חם.
- * משתתף שרוצה בימי מיצים נוספים במהלך הסדנה, מומלץ לציין זאת מראש בהצהרת הבריאות. ניתן לעדכן את משרד הקבלה ביום ההגעה.
- * צוות המטבח סוחט עבורכם מיץ עשב חיטה טרי, המוגש מידי בוקר בפינת התה ב 8:15. שתיית מיץ עשב חיטה הינה בגדר המלצה ואפשרית לאחר קבלת הנחיה והדגמה.

בקשות:

- אנו פונים לכל אחד מהמשתתפים בסדנה בבקשה:
- * אנו ממליצים להשאיר את הפלאפון בחדר ובכך ימנעו שיחות וצלצולים שיפריעו לכם בהתנתקות ולאורחים האחרים בהרגעות.
- * מומלץ מאוד להשתתף בהרצאות ובפעילויות השונות.
- * לרשותכם עומד צוות מקצועי שישמח לתת מענה לכל בקשה.

נוהל ביטול:

- * עד שבוע לפני ההגעה ניתן לדחות או לשנות את ההזמנה בהתאם לתאריכי המבצע.
- * פחות משבוע ממועד ההגעה לא תינתן אפשרות לשינוי מועד / החזר כספי.
- * עד שבוע לפני ההגעה ניתן לבטל ולקבל החזר כספי למעט 100 ₪, ח דמי ביטול.