

## תרפיה באמצעות גינון

גינון טיפולי עושה שימוש במרחב הגינה ובקרבה שבני-אדם חשים כלפי הטבע, כדי לעזור לאנשים לעבד קשיים רגשיים בעקבות משבר אישי, מחלה, אובדן של אדם קרוב וכדומה. הטיפול מתאים לא רק בעיתות קושי ומשבר, הוא עשוי להוות מנוף לצמיחה והתפתחות אישיים באמצעות תובנות ושינויי דפוסיים של התנהלות. היופי שבטבע הוא שכמעט כל אדם בכל גיל יכול למצוא בו מענה ולהתאים את הפעילות שבו לצרכיו המשתנים.

השהיה בסביבה טבעית מאפשרת לאדם להתחבר לכוחות שלו ליצירתיות ואלו מהווים "רוח גבית" לטיפול. התהליכים בגינה - זריעת זרע, גידול צמח ממנו, אכילת הפרי שהוא נותן, כל אלו מעניקים חוויה של צמיחה, חיוניות ואופטימיות.

סביבת הגינה מעוררת את כל החושים: **מגע** - עם האדמה, המים, מרקמים שונים של עלים ופרחים. **ראיה** - צבעים של פרחים, פירות וגוונים של ירוק וחום. **שמיעה** - איוושת הרוח בעלים, פעמוני רוח התלויים בגינה, פכפוף של מים זורמים, ציוץ ציפורים. **ריח** - של צמחי תבלין, פרחים ריחניים. **טעם** - אכילת הירקות והפירות כפי שהם או גם הכנת מאכלים ומשקאות מהתוצרת שגידלנו.

**מדריך החוג:** נדב כהן, מדריך לתרפיה בגינון.

**משך החוג:** פעם בשבוע, למשך שעה וחצי באתר הפרדסנות ברחובות.

**אנו מזמינים אתכם, כמשפחות או כיחידים, להירשם לחוג ולצאת יחד ל"מסע".  
ללא תשלום. פרטים נוספים במשרדי יד לבנים.**

