

# המוניטור צ'ק אפ

דברים שיעשו לכם טוב בחודש הקרוב <  
שירי ברוק שגי

## לרוץ | עם נשים

מדי חודש אנחנו אוהבים לספר לכם על יוזמות שעושות טוב למען הקהילה. לכבוד חודש האישה בחרנו לשתף אתכם הפעם במיזם החברתי "דרכים - בשביל שלך", ריצת שטח לנשים בחסות חברת "קל גב" ובואנית מותג ריצת השטח Salomon, שהכנסותיה יועברו כתרומה לנערות בסיכון שההות בהוסטל. מאחורי היוזמה עומדות ליאת אליהו, יזמית, מאמנת ומנחת טיולי אתגר, ורית גולן בן זאב, מדריכת טריאתלון ומנחה לטיפול באמצעות מסעות בטבע. בתכל"ס מדובר באירוע חוויתי עם אתגר פיזי של שלושה מקצים: 7.5 ק"מ (מתוכם 300 מטר טיפוס מצטבר), 12 ק"מ (מתוכם 500 מטר טיפוס) ו-22 ק"מ (מתוכם 1,000 מטר טיפוס). אין סטופה, פודיום או מדליות, אבל כולן מנצחות.

Women Trail Running 2020  
להרשמה: foryou.org.il

## לחבר | אופנה ויוגה

אם אתם מתרגלי יוגה מהזן שלא מתפשר על הלוך והנוחות, ודאי יצא לכם להיתקל כבר באנג'לי (Anjaly), מותג בגדי היוגה המעוצבים של גילי רביד שמחבר בין יוגה לעיצוב. אם פספסתם, מדובר באופנת יוגה נושמת ואווירית מבדים אורגניים לתרגול וליומיום. בימים אלה נוצר חיבור מוצלח נוסף עם המעצבת קארן אוברזון, ממובילות האופנה העילית בישראל, שיצרה עבור המותג קולקציית קפסולה מיוחדת. גם כאן נשמרה רוח המותג, והפריטים עשויים מהחיבור הנושם והגמיש של כותנה אורגנית ולייקרה. מבחינת העיצוב אפשר לזהות את כתב היד של אוברזון ב"דיטיילים" המיוחדים שמכניסים את ה"קוטור" לאימון. ואם זה לא מספיק, הכל מיוצר בטכנולוגיה ידידותית לסביבה.

Anjaly, משה סנה 21,  
תל אביב ובאתר:  
anjaly.com



נחות גם מחוץ  
לסטודיו

## לתרגל | אושר ביומיום

על ה"איקיגאי" סיפרנו לכם ממש לא מזמן במדור גוף ונפש. אם פספסתם, מדובר בסוד היפני לחיים ארוכים ומאושרים. כעת הוא זוכה לפרשנות מעשית עם פתיחת ה"ikigai", סטודיו Well-Being חדש בעיצוב יפני יורקי מינימליסטי ושיקי, שמציע תרגול פרקטי להשגת שלוה בתוך שגרת היומיום. התוכנית פותחה בליווי ד"ר קרן ארבל, דוקטור בלימודי בודהיזם, ומציעה תרגול אושר דרך מדיטציה, יוגה, פילאטיס וצ'ינגונג, לצד סדנאות כמו מבוא למיינדפולנס. כל שיעורי Bodycore נפתחים ב-15 דקות מדיטציה מונחית, ומדי יום מציע הסטודיו שעת תרגול חינוכית ועצמאית בחלל המדיטציה מתוך מטרה להפיץ את עקרונות האיקיגאי.

ikigai, שינקין 38, תל אביב,  
פרטים באתר: ikigaitv.com



## 3 אירועים נוספים שלא כדאי לפספס החודש

### פסטיבל ירוק ולא רחוק

סופי שבוע

במשך שלושת סופי השבוע החודש יתקיימו אירועים ופעילויות באתרי טבע וחקלאות באזור שפלת יהודה, יוזמה של עמותת התיירות באזור. כולל: מרוץ אופניים, צעדות, תצפיות נוף, טיולי יום במושב חקלאיים, סיורים מודרכים, מרחצאות חמים ואירועי קולינריה.

בשלושת סופי השבוע הבאים במרץ:  
12-14, 19-21, 26-28, טל': 8500711-08

### חושבים בריא

20

כנס משותף של הקתדרה במו"א עם הפורטל לתזונה בריאה Eatwell ובו שלוש הרצאות מומחים (פרופ' קרסו, פרופ' פרידמן, פרופ' מלאך) על האמונות והמיתוסים בחקר הרפואה, מדעי המוח ונפש האדם. כולל: מתחם של דוכני בריאות, ספרים, ציוד למטבח בריא, תוספי תזונה ודוכני אוכל בריא.

פרטים והרשמה באתר: katedra.co.il  
ובטל: 5288\*



### פסטיבל ציפורים בראש

12

סוף שבוע לכל המשפחה בעקבות נדידת האביב של הציפורים בקיבוצי הערבה הדרומית. בין הפעילויות: סיורים והפעלות אקולוגיות, תצפית מודרכת אל ציפורי המים והפינגו ציפורים בפארק הצפרות. הלינה בחדרי האירוח של קיבוצי הערבה או בקמפינג.

12-14 במרץ, החל מ-390 שקל לאדם בקמפינג, 600 שקל בחדר זוגי ו-350 שקל לילד (כולל השתתפות בפעילויות), לפרטים והרשמה: תיירות בערבה - טל': 6616976-08 או דרך האתר: araway.co.il