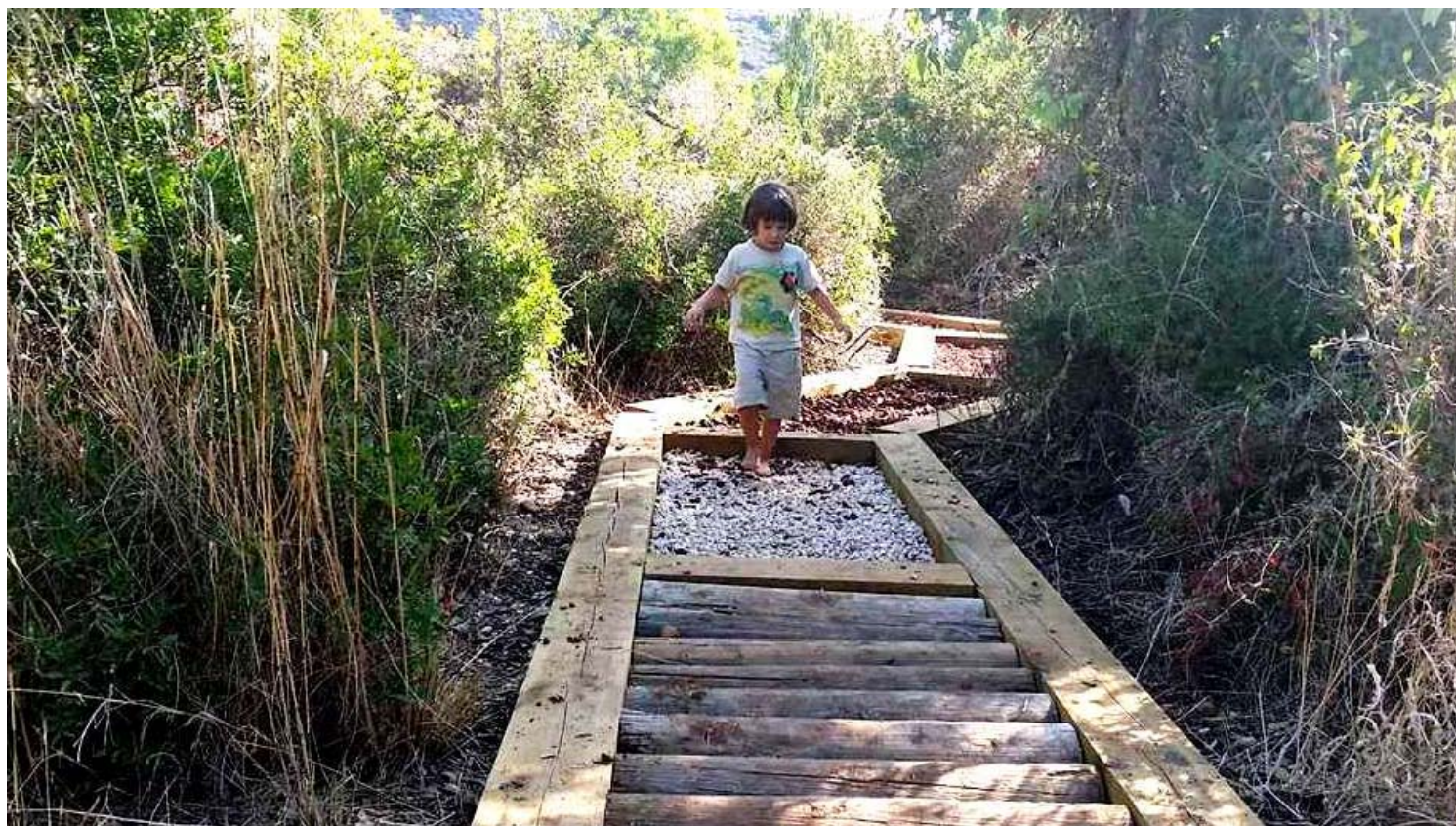


ללכת בעקבות הטבע: פארק החושים ושביל הרגליים היחפות

Posted on 10 ביוני 2020 by שוש להב



כל המשפחה חולצת נעליים וחווה מסלולי טיול המשלבים חוויה חושית וחיבור לטבע

Categories: [כחול לבן](#), [ראשי](#)

Tag: [פארק החושים](#)

מתי בפעם האחרונה הלכתם יחפים בשטח? ומתי הרגשתם את מה שאתם דורכים עליו? לפניכם שני מסלולי טיול לכל המשפחה, באתרים של רשות הטבע והגנים, בהם כדאי שתחלצו את הנעליים...

שביל הרגליים היחפות בנחל המערות

הזמנה מהאדמה - בשביל חושים בנחל מערות. מתי בפעם האחרונה הלכתם יחפים בשטח? מתי הרגשתם את מה שאתם דורכים עליו? אז הכירו את השביל בנחל מערות שבכרמל - שביל הרגליים היחפות, שנועד להליכה ברגליים יחפות. אורך השביל כ-30 מטרים והוא כולל מקטעים משתנים, העשויים מחומרים טבעיים. השביל מאפשר התנסות חויתית לגוף ולנפש ובכל מקטע תחושה אחרת וחווייה משתנה בכל פסיעה. כפות הרגליים שלנו רגישות להפליא. הליכה

ברגליים יחפות תורמת רבות להפחתת מתח השרירים, כאבים ופעילות דלקתית בגוף, לירידה ברמות הדחק, לשיפור איכות השינה ולאיוון רמות סוכר. כמו כן, הליכה זו משפרת את מערכות התנועה בגוף ואת יכולת שיווי משקל ומפתחת יציבה נכונה. אז אתם מוזמנים לחלוץ נעליים או סנדלים ולהתנסות בהליכה קדמונית, בחיבור לטבע ולשקט הפנימי, בריכוז בפעולת ההליכה שהיא בדרך כלל אוטומטית, ולחוות את הטבע דרך כפות הרגליים.

היכן: בשמורת טבע נחל מערות
מתי: מדי יום, בשעות פעילות האתר.

ללא תשלום נוסף על דמי הכניסה לאתר, חינם למנוי מטמון. ערכת משחק למשפחה 15 ש"ח בתשלום נוסף על דמי הכניסה לאתר, כניסה חינם למנויי מטמון.



מבלים בפארק החושים. צילום לימור קטן פרידמן

פארק החושים בנחל שניר

אתם מוזמנים לטייל במסלול מעגלי חדש לכל המשפחה, בשמורת טבע נחל שניר. המסלול משלב חוויה חושית וחיבור לטבע: מגע במים, באדמה, בעץ ובאבן, וכן הצצה לעולמן של חיות הבר. אורך המסלול כ-500 מטרים ובו ארבעה מקטעים. כל מקטע מייצג בעל חיים שחי בשמורה. לדוגמה, נזחל במחילת הדורבן ונקפוץ לביקור בביתו של שפן הסלע. ההליכה היא על משטחים שונים: בוץ, אבנים, שבבי עץ ועוד מיני מדרך, וכדי שתחושו ברגליכם את סביבתם של בעלי החיים ואת הטבע בכללותו, נבקש מכם לחלוץ את הנעליים.

כל זה ועוד הפתעות מחכים לכם בפארק החושים.

היכן: שמורת טבע נחל שניר

מתי: מדי יום, בשעות פעילות האתר.

ללא תשלום נוסף על דמי הכניסה לאתר, חינם למנויי מטמון.

חשוב להדגיש: קיימת חובת רישום מראש לכל האתרים (גם למנויי מטמון). יש להיכנס לאתר של רשות הטבע והגנים,



לבחור את האתר הרצוי, ולהירשם בקליק.

[/https://www.parks.org.il](https://www.parks.org.il)

צפו בסרטון "שביל הרגליים היחפות" בנחל מערות, שצילמה רינת רוסו

https://www.youtube.com/watch?v=-drY9OlgT_c&feature=youtu.be

מוזמנים גם לבקר בקבוצת הפייסבוק שלנו 'טיול משפחתי בארץ ובעולם'