



# ברוכים הבאים

## אנחנו שמחים ומתרגשים לארח אתכם בבית שלנו, המרחב להתחדשות בטבע



אנחנו כאן, כל משפחת 'היער הסודי' מזמינים אותך להתחבר לשלושת הדברים החשובים בחיים: לעצמך - פנימה, לטבע ולאנשים המדהימים מסביבנו.

אנחנו שמחים להזמין אותך לקחת פסק-זמן, להאט את הקצב, לנשום אוויר נקי, ליהנות ממתבחים ים-תיכוני בריא, להיטען באנרגיה חדשה, להתחבר לטבע בעונה היפה הזאת ולחוות חוויה שונה שבכוחה להביא להתחדשות התודעה, התשוקה לחיים והאהבה.

*יוני כהנא*

תודה שבאתם ותודה על הזכות לארח אתכם!  
**יוני כהנא**

במשך מאות שנים, תיירים מכל רחבי אגן הים התיכון ואירופה הגיעו לכאן ליהנות ממרחצאות הגופרית עם המינרלים הבריאים של הכפר Miliou, במטרה להירפא, לנוח, להירגע ולהתחדש.

אנחנו נמצאים בלב הרי קפריסין בין ערי החוף פאפוס ופוליס שבצפון-מערב האי, בתוך כפר ציורי-מסורתי המונה כ-50 תושבים, רובם חקלאים המעבדים חלקות אדמה משפחתיות בנות מאות שנים עם עצי זית עתיקים, מטעי הדורים, עשבי תיבול וצמחים מגוונים.

# בטח נשמחו לראות

-  מתאם לשקע החשמל הקפריסאי תוכלו לקבל בקבלה
-  בריאות וחופשיות כלל האורחים חשובה לנו: העישון במרחב מותר רק באזור המיועד
-  קבלת מפתח 15:00 החזרת מפתח 10:00
-  כל המים הזורמים בכל הברזים מגיעים ישירות מנביעה טבעית, טעימים ובריאים לשתיה!
-  מתחשק לך תפוח טרי ועסיסי? לקטיף במרחב או בשמורה
-  אנא הימנעו מזריקת נייר טואלט לאסלה!
-  לפעמים יש להמתין כמה דקות עד להגעת המים החמים באמבטיה
-  אנא התאימו את טון הדיבור לתדר הרגוע והמתון של המרחב, אם נדבר בשקט נוכל לשמוע את ציוץ הציפורים
-  החלפת מצעים לאחר הלילה השלישי, אבל תמיד תוכלו לבקש החלפת סדינים ומגבות מיידית בקבלה
-  הטלוויזיה בחדר מחוברת חינם לאפליקציית "SCREENZ" פלטפורמה מקסימה של סדנאות עם מיטב המרצים בעברית ובאנגלית
-  במידה והזמנתם (בנפרד) הסעה חזרה לשדה התעופה, יש להירשם בעמדת הקבלה יום לפני הטיסה
-  רוצים לחקור את הסביבה בדרך אופטימלית? אופני הרים לשימוש חופשי מחכים לכם בכניסה לקבלה
-  אנחנו משתדלים לשמור על איכות הסביבה, לכן נשתמש בבקבוקים הניתנים למילוי חוזר
-  צוות היער תמיד שמח להעניק חיוך ולקבל אחד בחזרה: אם ניהנתם מהשירותים הם ישמחו לקבל טיפ נחמד בסוף השהות
-  מוניות לפאפוס, פוליס או לאצ'י בתעריף מוזל, ניתן להזמין בקבלה
-  אורחים המעוניינים לבטל את הכרטיס האלקטרוני שלהם לקראת שבת, אנא הודיעו בקבלה



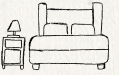
# במרחב הקירוב אומצים ארטואקנים



## התכנית היומית

### החדרים, סוויטות ווילות

חדרי אלגנט, סוויטות מפנקות, בתי עץ בפרדס, וילות עם בריכה פרטית



### הסלון (בקשה אל תגידו לובי בבית שלנו)

תרגישו חופשי להכין משקה חם בפינת חליטות תה הבריאות, והשתיה החמה והקרה 24/7 להתרווח עם ספר טוב, משחק סוער, להתפנק ולהרגיש בבית 24 שעות ביממה



### הבר העתיק

שימו-לב לרצפה בת מעל 250 שנים. תתחממו מהאח הבוער בחורף ותיהנו ממוזיקה טובה תמיד. כל ערב נשב יחד, נשוחח, נשתף ונתעצם. תרגישו חופשי לקחת גיטרה ולנגן...



### הספרייה

אין כמו ספר טוב, רומן או דווקא ספר התפתחות ובריאות, תגלו הפתעות בספרייה העשירה ואם תרצו להשאיר את הספר שהבאתם מהבית, כולנו נהנה יותר



### מרחב המפגשים (קומה 2)

מקום נעים ומזמין להתכנס בו למעגל פתיחה והתכווננות, סדנאות, הרצאות, תהליכים ומעגלי שיח



### כיכר המוזיקה

תופתעו לגלות מידי פעם תכנית מוזיקלית שמחה ומרגשת או שירה משותפת לפני שבת (בקיצ')



### החממה

אתם מוזמנים להיכנס חופשי לחממה, לראות איך אנחנו מגדלים את העלים הירוקים למטבח ואפילו לקטוף בביף



### מזכרות

אם בא לכם לקחת מזכרת קטנה הביתה, דבש או שמן זית מקומי ויין טוב, אתם מוזמנים להציץ



### מרתף יין

פעמיים או יותר בשבוע נתכנס לארוחת ערב מלכותית בשולחן האבירים, נשתה 'לחיים', נשיר, נשתף ונעצים אחד את השניה (עקבו אחרי התכניה)



### בית הכנסת & ספרייה יהודית פתוח כל היום

שעות התפילה מפורסמות על דלת ביה"כ



08:00-11:00  
שיק בר-בריאות



15:00-18:00 | 07:30-13:00  
ל"ו Wellness (לפי התכניה השבועית)



10:00-13:00  
ברנץ'



09:00-19:00  
שעות פעילות הספא  
ניתן להיכנס עד השעה 17:30



09:00-18:00  
בריכות הגופרית בספא  
והבריכות החמות בטבע



15:00-16:00  
מרק טעים



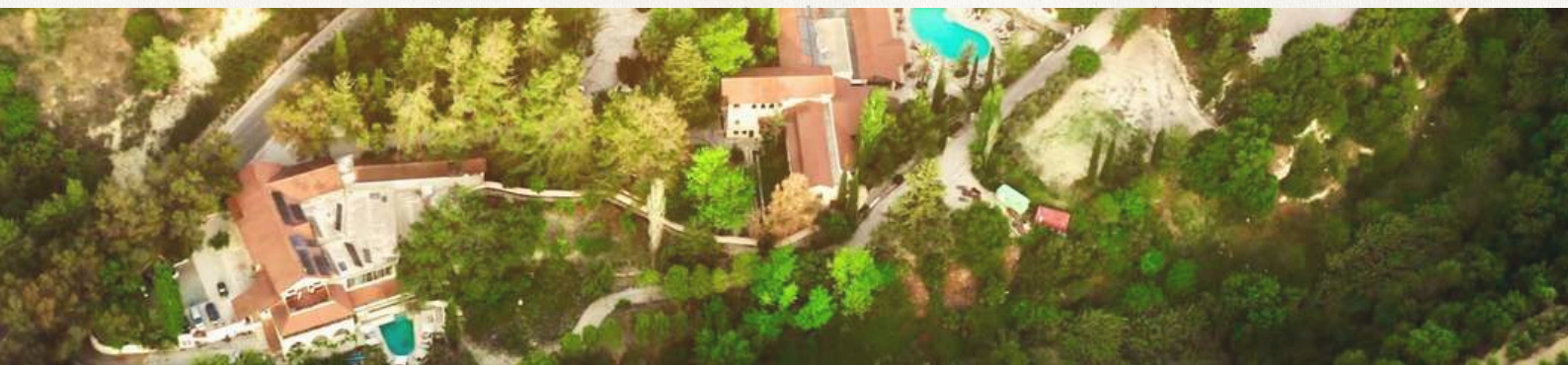
18:00-20:00  
ארוחת ערב



20:00-22:00  
חווית ערב משותפת  
מפגשים, הרצאות, מעגלי שיח,  
והעצמה בבר, בסלון ובחלל המפגשים



ליל מנוחה והתחדשות נעימה



# המטבח שלנו - מהאוווה אלבאן



במטבח אנחנו מבשלים באהבה ומשתדלים לשמור על קונספט 'farm to the table', עם תפריט ים-תיכוני בריא, המנגיש את החוויה המקומית, על טהרת דגים טריים ומוצרי חלב.

המטבח חלבי 'פסקינטרי' - כשר, בסגנון 'לבנטיני' והצוות מקדיש תשומת לב לתזונה מיטיבה, שימוש מופחת בסוכרים וקמח לבן ומענה גם לצמחונים וטבעוניים או לנמנעים מגלוטן.

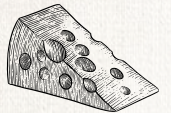
כל העלים הירוקים גדלים בחממה ההדרופונית שלנו במרחב, בשיטה ייחודית שפותחה בישראל, על מצע מנותק עם מים מינרליים הזורמים כל הזמן. אתם מוזמנים לקחת חלק בחממה ולהשתתף בקציר, בזריעה ובשתילה.



שמן הזית שלנו מגיע מזיתים הגדלים במטעים עתיקים בכפרים הסמוכים ומאופיין בריח וטעם עשירים ושונים.



הגבינות הקפריסאיות 'חלומי', 'אנרי', 'חליצי' והיוגורט הטבעי מיוצרים עבורנו על ידי 'סבתא בובי' בכפר Simu השכן, היא מכינה עבורנו את הגבינות מחלב עיזים שהיא מגדלת וחולבת. בימי החליבה והחביצה מגיע המשגיח שלנו להיות חלק מהתהליך.



הזיתים הקפריסאים המסורתיים ידועים בטעמים עשירים; אנו מקבלים את הזיתים לאחר המסיק בסוף ספטמבר מאנשי הכפר, הם עוברים השרייה ארוכה במים בכדי להוציא את המרירות ולאחר מכן עוברים לשימור בעשבי תיבול.



את הדבש אנו מקבלים מהכוורן של כפר Miliou. טעמי הדבש משתנים לפי העונות בגלל מקור הצוף שהדבורים ניזונות מהן; באביב ניזונות הדבורים בעיקר מפריחת ההדרים ומספטמבר ניזונות מפרחי הטימין הפזורים בכל השמורה, כאן מסביב למרחב.



הריבות הטבעיות מיוצרות במרחב מפירות העונה אשר גדלים באיזור; תפוז, לימון, תותים, דובדבנים, תאנים ועוד שפע מכל טוב שהטבע נותן לנו בברכה.



הטופו שונה בטעמו ובמרקמו מהמוכר לרוב הקהל מכיוון שגם הוא מיוצר במיוחד עבורנו טרי בכל כמה ימים.



מגוון הלחמים, העוגות והקינוחים נאפים טרי במקום ע"י דביר הקונדיטור שלנו, מקמחים מקומיים המיוצרים מחיטה מלאה / שיפון או כוסמין.



בלב המרחב נובעת נביעה ייחודית ונדירה של מי גופרית עם מינרלים בריאים, הנובעים מעומק האדמה וזורמים ישירות לבריכות הזרמים הגדולות בספא. לגופרית ולמינרלים יתרונות בריאותיים רבים אשר עוזרים לטפל ולסייע בבעיות רפואיות ותורמים רבות לבריאות העור והגוף והרגעת הנפש.

טבילה במי הגופרית מסייעת בשינויים הפיזיולוגיים בגוף, כמו עלייה בתפוקת הלב, הצערת העור, הקלה בבצקות, ייצור אנדורפינים מוגבר, עלייה ברמת החמצון, דיכוי דלקות, הפחתת כאבים, שיפור גמישות המפרקים, סילוק רעלים, הגדלת טווחי התנועה והטבה רבה בשיפור מחלות וזיהומים בעור.

### לידיעתכם:

בריכות הגופרית אינן בריכות שחייה והכניסה מותנית בתיאום בקבלת הספא, לאחר מילוי טופס אישור בריאות, כמו-כן השהייה במי הגופרית מדודה ומתוזמנת ל-45 דקות (15 דק' בכל בריכה).

### במתחם הבריאות עומדים לרשותכם:

- מרחב יוגה, אימוני פילאטיס וספורט
- מוצרי בריאות וטיפוח
- אמבטיות מינרליים ובוץ
- מתקני כושר
- בריכה מחוממת בטבע
- 3 סוגי סאונות רטובות ויבשות (מומלץ לשהות עד 15 דק' בסאונה)
- 20 חדרי טיפול ועיסוי חדשניים, לטיפולים שונים וייחודיים
- מרחב הירגעות ומנוחה

בתקופת החורף רצוי להגיע עם עליונית חמה לשמירה על חום הגוף לאחר הטיפולים השונים. כמו כן בספא תוכלו לקבל מגבת וכפכפי ספא.

אנא שמרו על השקט באזור הספא כדי לאפשר לאורחי המרחב ולעצמכם להירגע, להתפנק ולחזק את בריאותכם.



**עם הגיעכם למרחב, אתם מוזמנים לגשת לספא ולתאם מועדי טיפול לפי תפריט הטיפולים שלנו:**

התאם לטיפול הספא הייחודי לבריאותך

לבחירתכם בין כל סוגי הטיפולים (ניתן לחלק בין בני הזוג):

- טיפול 1 של שעה 120
- 2 טיפולים 190
- 3 טיפולים 270
- 4 טיפולים 360
- 5 טיפולים 430
- 6 טיפולים 480





זכינו להיות מוקפים ב-360 מעלות של טבע מדהים.

אתם מוזמנים ללכת לאיבוד במרחב, בין החדרים והסוויטות, לגלות פינות קסומות כמו בריכת דגי נוי גדולה בה אפשר לראות דגים סקרניים (לא להאכיל בבקשה), להגיד בוקר טוב לאורחת הקבועה שלנו - טווסה יפה ואצילית בשם אריקה, לעיתים רחוקות היא צווחת אבל בהחלט לא מזיקה, בנוסף היא קצת ביישנית או עדיף לא להתקרב אליה יותר מדי.

במרחק הליכה קצר מהמרחב מתחילים השבילים המסומנים של שמורת הטבע Anerades. צאו לגלות ולהתחבר לטבע, תרגישו חופשי לקטוף תפוז או צמח, תסניפו את ריח העלים ותודו לבורא העולם על כל החסד שברא.

שבילי היער מתפתלים ומתפצלים אל שבילי הליכה ציוריים במעלה הכפר. לאורך השבילים מטעי גידולים שונים, נחל מים חיים, כוורות דבש, בתי אריזה חקלאיים וגם בתי כפר ציוריים שבהם אנשים חיים באופן מסורתי כבר מאות שנים.

מוזמנים לבקר בחממה ההידרופונית שלנו, לקטוף חסה טריה ובעיקר לראות מקרוב איך אנחנו מגדלים חלק גדול מהירקות היפים שמוגשים לכם בצלחת.

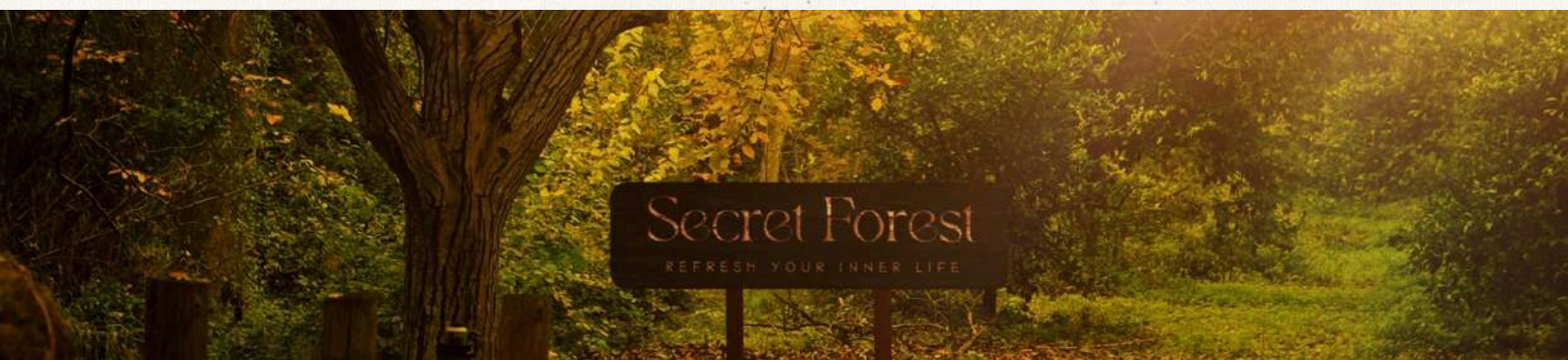
☀️ המדריכים שלנו ישמחו להדריך אתכם ולספר לכם את סודות היער...

קחו ספק זמן מהטבע, תזיזו האוזן והאילו את הקצב...  
התחברו מהלבד במה שבילי, תזיזו האוזן והאילו את הקצב.

## התחדשות מהנה ומוצלחת



Secret Forest Friends  
קבוצת הוואטסאפ השקטה שלנו  
לערכונים והטבות





הזמנה אישית לאלים באוויר הבריאות האצלה היאר הסווי

אנו מזמינים אתכם להעמיק יותר וליהנות מחווית ריפוי, ניקוי והתחדשות, העצמת הבריאות ומניעת מחלות בהובלת המנטור יגאל קוטין ובאמצעות תהליכי ניקוי רעלים ושיטות ריפוי טבעיות מסורתיות וחדשניות, בשילוב מכשור אבחון וטיפול מתקדם, באזור שקט ופסטורלי, סמוך למרחב 'היער הסודי' בכפר Miliou, בליווי צוות מקצועי, חם ואוהב, באווירה ביתית, שלווה ונעימה.

חווית הריפוי היא זמן העמקה לתוך יכולות הריפוי הטבעיות העוצמתיות הקיימות בגופינו.

במהלך שבוע הריטריט בחווה תיחשפו לעקרונות, שיטות ודרכי ריפוי - גופניות, נפשיות, רגשיות ורוחניות, בשילוב לימוד תיאורטי ומעשי על תזונה, תנועה ותודעה שידייקו אתכם וייעלו את אורח החיים שלכם.

מה כולל הקניין?



טיפולים מותאמים,  
דיקור | עיסוי,  
טיפול בתדרים,  
אמבט קרח ועוד



סדנאות  
רוקחות טבעית,  
צמחי מרפא ועוד



זמן למידה על  
תזונה בריאה,  
הרגלים טובים  
וטכניקות ריפוי



צום מיצים  
או תזונה טבעית RAW FOOD



הליכה בטבע, גאונדינג,  
מדיטציה ועוד



תכנית Wellness  
יומית: מדיטציה,  
יוגה, פילאטיס



הדרכה וליווי אישי  
ע"י צוות מקצועי  
מסור ואוהב



זמן רגיעה, מנוחה  
והתחדשות בחווה  
קסומה המוקפת טבע  
עוצמתי



לאתר חוות הבריאות  
YONIK Farm  
סרקו <<





1 המרחב המרכזי:  
מרחב המפגשים  
מרתף היין  
סלון, בר וחדר אוכל  
חדרים 01-22

2 חדרים 23-43

3 סוויטות 44-52

4 חדרים / סוויטות 53-56  
Chalet 6-10

5 Chalet 1-5

6 וילות 1-6

7 וילה 7

8 הכפר מיליו Miliou  
Retreat space- Village  
הגלריה

9 SPA & Wellness

10 בריכה מחוממת  
+ ג'קוזי בטבע

11 החממה

12 בית הכנסת

13 איזור עישון מחוץ למרחב

14 שביל הליכה ליער

15 שביל הליכה / רכיבה  
לכפר יולו Giolou