



נחת ספא אקספרס

החיים הם מתנה



Nahat spa express  
2026

**Serene – מאמן טיפולי מבוסס AI**  
**MedXPeace – חוויה קוגניטיבית VR**  
**נחת בעבודה – חללים רב-חושיים**  
**יחידות בריאות ניידות**  
**מעל 230 מוצרים טבעיים לבריאות**  
**תוכניות הדרכה ורווחה לארגונים**



# נחת ספא, מה זה ?

בעולם לא בטוח, אנחנו צריכים לפעמים להיות יצירתיים ואחראים, כי לחיים שלנו ולבריאות שלנו יש מחיר. אמנם מקובל ללכת לרופא ולקחת תרופות כדי להקל על הכאב, אבל אני באמת חושב שאפשר לרפא הרבה דברים ומחלות עוד לפני שהם קיימים. מחלות או בעיות רבות יכולות לנבוע במידה רבה ממתח או תזונה לקויה, וזו הסיבה שכדי להתקדם ולהגיע להישגים טובים יותר, עליך לנהל אורח חיים בריא.

על פני נוף הבריאות והרווחה הרחב יותר, יש עניין גובר ברפואה האלטרנטיבית בשל הגישה ההוליסטית שלה והתמקדות במניעה ולא בטיפול בתסמינים. שיטות אלו, לרוב עתיקות ומושרשות בתרבויות שונות ברחבי העולם, מציעות נקודת מבט ייחודית על בריאות, תוך שימת דגש על איזון פיזי, נפשי ורגשי.

שביעות רצון מוגברת בעבודה

4

פרודוקטיביות מוגברת

1

בטיחות משופרת

5

שיפור בבריאות וברוחה

2

שייכות ונאמנות

6

הפחתת היעדרות

3



02

## ביצועים

הגברת פרודוקטיביות, יצירתיות ושביעות רצון בעבודה.

03

## יצירתיות

יצירתיות חיונית להצלחת כל עסק. ליצירתיות יש סיכוי גבוה פי 1.5 להיות מדורגת ברבעון העליון של חברות בשל הביצועים הפיננסיים שלהן. סביר להניח שעסקים שמשקיעים ביצירתיות יצמחו מהר יותר ויניבו רווחים גבוהים יותר.

01

## בריאות

בריאות כדי לתמוך בבריאות הנפשית והפיזית של עובדיהם. פרקטיקות אלו מאפשרות לעובדים להרגיש מוטיבציה, מעורבות וסיפוק יותר מעבודתם.

04

## קיימות ואיכות הסביבה

חללי עבודה נוחים וארגונומיים, תוכניות בריאות ואיכות חיים ואפשרויות עבודה גמישות.



# הזדמנות חוקית שכדאי לנצל

בעוד שהחקיקה הישראלית מכירה באופן מפורש בזכות למנוחה ולהפסקות שקטות, ומסדירה את נושא המתנות לחגים (ובפרט לראש השנה), עולה שאלה מתבקשת למעסיקים עם ראייה ארגונית מתקדמת: מדוע לא להפוך את החובות החוקיות להזדמנות אנושית ואסטרטגית?

## מקורות חוק למניעת מפגעי רעש והזכות למנוחה

אל אוסרות על יצירת רעש חזק בשעות מסוימות (14:00-16:00 ו-23:00-07:00), מה שמעיד על ההכרה בצורך בשקט, רגיעה וויסות רגשי. אם החוק עצמו מכיר בכך שהמנוחה היא זכות - מדוע לא להפוך אותה גם למנוף לשיפור ביצועים, מוטיבציה ושימור עובדים?

## חוק מתנות לחגים

בישראל, הסכמים קיבוציים ונורמות רבות מעודדים הענקת מתנות או סלי חג לעובדים, בעיקר בראש השנה ובמועדים מיוחדים נוספים. אך במקום להעניק סל מתנה שגרתית, ניתן לבחור להעניק חוויה משמעותית של רענון והתחדשות - באמצעות חדר מנוחה ייעודי ומרחב לחיבור פנימי.

## מומחים ברווחת עובדים בארגונים

**נחת ספא אקספרס** מציעה פתרונות פרקטיים, נגישים וגמישים שהופכים את רווחת העובד למציאות יומיומית בארגון:

- הקמה ועיצוב של חדרי מנוחה רב-חושיים (5 ממדים: טכנולוגיה, גוף, נפש, אימון וחוויה)
- קופסאות רווחה ייחודיות לחגים (מוצרים טבעיים, טיפוליים, ארומתרפיה, מוצרי עיסוי)
- שירותי הרפיה במקום העבודה: מיני-עיסויים, פעילויות מודרכות, סדנאות מקצועיות וליווי מתמשך

הפסקת קפה היא התחלה טובה - אך מרחב המוקדש לרווחה והתפתחות אישית מהווה בסיס איתן לחוסן ארגוני ולתרבות עבודה מתקדמת.

האם ייתכן שגם לארגונים יש אחריות אמיתית בקידום הבריאות הנפשית, האיזון והשלווה של עובדיהם - לא רק בתקופת החגים, אלא לאורך כל השנה?

כי בסופו של דבר - פיתוח העובד הוא פיתוח החברה.

יצירת סביבה בריאה, מעוררת השראה ומחדשת לעובדים היא השקעה ישירה בצמיחה, במיתוג ובחזון של הארגון כולו.

**האם ידעת: בשבוע יש 168 שעות, אבל במוצע עובדים רק כ-40 שעות**



# השראה רבת-תרבותית

בעולם הנתון ללחץ מתמיד, רווי גירויים ודרישות, מתפתחת עייפות שקטה. אנשים ממשיכים ברצף, מגיבים ללא הפסקה, ומתרחקים בהדרגה מעצמם – מהגוף שלהם, מהבהירות שלהם ומהיכולת שלהם ליצור. המתח המתמשך הזה פוגע לא רק באיזון האישי שלהם, אלא גם בביצועים, במערכות היחסים ובמוטיבציה היומיומית.

תרבויות מסוימות, כמו זו של יפן, הצליחו לזהות את המציאות הזו לפני אחרות. שם, המנוחה אינה נתפסת כהפסקה מהעבודה, אלא כחלק בלתי נפרד ממנה. מושגים כמו אינמוֹרִי (תנומה קצרה) או יוטורי (מרחב נשימה בתוך הקצב) משקפים הבנה עמוקה: כדי להחזיק לאורך זמן – צריך לדעת להתחדש. גם בתרבות עבודה אינטנסיבית, היכולת לשלב רגעי התאוששות מפחיתה מתח, מונעת שחיקה ומאפשרת שמירה על רמת ביצועים גבוהה לאורך זמן.

ב־Nahat Spa Express, תפיסה זו עומדת בלב הגישה שלנו. בחרנו לא להמתין לשחיקה כדי לפעול, אלא להחזיר את ההתאוששות למרכז – ככלי אסטרטגי בתוך סביבת העבודה עצמה. באמצעות גישה חדשנית, אנו הופכים את ההפסקה לכלי אמיתי לאיזון מנטלי, רגשי ופיזי.

**להעניק לאדם מחדש את המרחב להתחבר לעצמו, להיטען מחדש ולמצוא את הבהירות שלו — גם בלב הסביבות התובעניות ביותר. כי היום, יותר מתמיד, נחת היא תנאי חיוני לביצועים יציבים, מתמשכים ומאוזנים.**



## מהי השראה אנושית ?

השראה היא היכולת להיות באמת אנחנו – במיטבנו. זהו מצב שבו האדם ממוקד, מחובר, בריא ומאוזן, פועל מתוך בהירות פנימית ותחושת משמעות. היא מאפשרת לנו להישאר נאמנים למטרות שלנו, תוך שמירה על פתיחות, גמישות ויכולת להתחדש בתוך מציאות יומיומית משתנה.

אך המציאות של היום אינה עוד זו של אתמול. בעבר, בעידן התעשייתי, העבודה הייתה מבוססת על משימות חזרתיות ומובנות. ניתן היה להפריד בין החיים האישיים לבין העבודה, והבעיות היו לרוב פרטיות ומוגבלות בהשפעתן. האדם היה חלק ממערכת, אך לא נדרש להביא את עולמו הפנימי לתוכה.

היום, הגבולות הללו נעלמו. העולם הפך למהיר, מורכב ועמוס יותר – רגשית, מנטלית וחברתית. לחצים כלכליים, חוסר יציבות ואי-ודאות משפיעים על כל אדם, בכל מקום. האדם אינו יכול עוד להתנתק מעצמו כאשר הוא מגיע לעבודה – הוא מגיע כפי שהוא, עם מחשבותיו, רגשותיו והאתגרים שהוא נושא עמו.

האדם הוא מערכת חיה ומדויקת להפליא. הגוף האנושי, עם יכולותיו החושיות, האיזון הפנימי והמורכבות הביולוגית שלו, הוא ללא ספק אחת המערכות המתקדמות ביותר שקיימות. אך מעבר לכך, ייחודו האמיתי של האדם טמון ביכולתו להרגיש, לדמיין, ליצור ולהחליט. זהו מקור הכוח האמיתי שלו.

אך כמו כל מערכת, גם האדם זקוק לטעינה. לא רק דרך שינה או תזונה, אלא דרך השראה, יצירתיות, חוויות וחיבור פנימי. כאשר האדם אינו נטען, הוא אינו מפסיק לפעול – הוא מפסיק ליצור. הבהירות נעלמת, האנרגיה יורדת, והפעולות הופכות לאוטומטיות.

האתגר של העולם המודרני הוא למצוא מחדש את האיזון. איזון בין עשייה למנוחה, בין דרישה פנימית לרוגע, בין יציבות להתפתחות. כי רק אדם שמצליח לשמור על איזון פנימי יכול להמשיך ליצור, לחדש ולהתקדם לאורך זמן.

# מה הוא מחיר האוטומציה לאנושות?

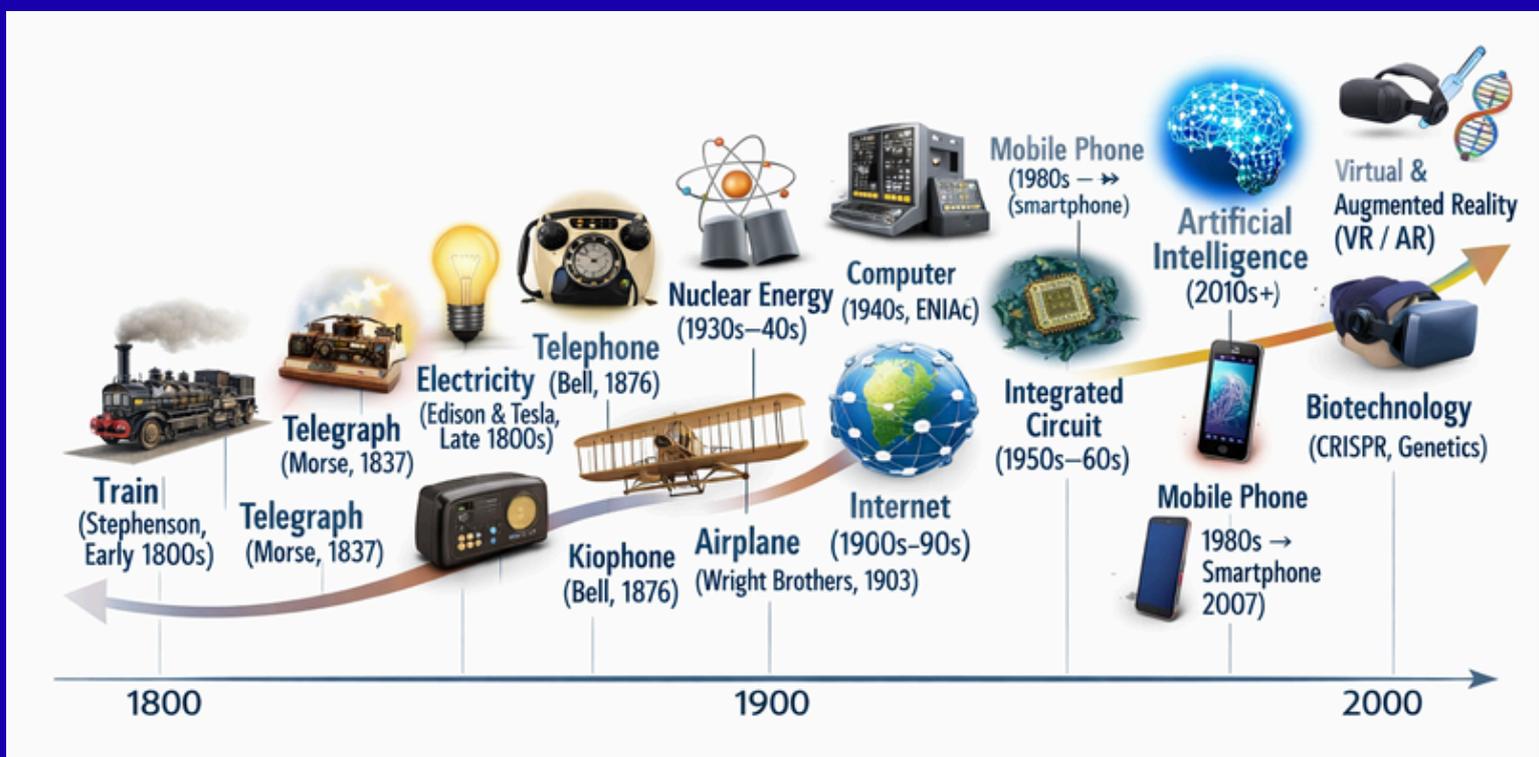
העולם שלנו עובר שינוי עמוק ומהיר. טכנולוגיה, אוטומציה ובינה מלאכותית משנות את הדרך שבה אנו עובדים, חושבים ומייצרים ערך. מכונות מבצעות פעולות במהירות ובדיוק, מערכות חכמות מנתחות מידע, ותהליכים שבעבר דרשו מאמץ אנושי – הופכים לאוטומטיים. אך חשוב לאכזר: כל ההתקדמות הזו נולדה ממקור אחד בלבד – האדם.

הרכבת הקיטור, החשמל, המטוס, המנוע, הטלפון, המחשב, הרפואה המודרנית, הבינה המלאכותית, הרובוטיקה והביוטכנולוגיה – כל אלו אינם רק טכנולוגיות. הם תוצאה של יכולת אנושית אחת עמוקה: היכולת לדמיון, לשאול, לערער וליצור. הם נולדו מתוך השאלה: איך ניתן לשפר את מה שקיים? איך ניתן לראות את המציאות מזווית אחרת?

הדמיון האנושי הוא היכולת לקחת רעיון ממצב פוטנציאלי – ולהפוך אותו למציאות. זהו מעבר ממחשבה לפעולה, מרעיון לתוצאה. היכולת לראות את אותו מצב מזוויות שונות, להבין אנשים אחרים, ולחשוב מעבר למה שנראה לעין – היא מה שמאפשרת התקדמות אמיתית. אך כאן עולה שאלה עמוקה יותר: איך אנו תופסים את חיי היומיום שלנו? את המשימות החוזרות שאנו מבצעים יום אחרי יום? האם אנו פועלים מתוך מודעות – או מתוך אוטומט?

העולם המודרני, על כל יתרונותיו, מוביל אותנו בהדרגה לפעולה אוטומטית. אנו חושבים פחות, מגיבים יותר, ומתרחקים מהבנה עמוקה של הפעולות שלנו ומההשפעה שלהן. בכך, אנו מתרחקים לא רק מהמעשים שלנו – אלא גם מעצמנו.

תופעה זו אינה קיימת רק ברמה האישית. גם בארגונים, בעיות נדחות שוב ושוב. כל עוד הן ניתנות לניהול או משפיעות רק על חלק קטן מהמערכת, הן אינן מקבלות מענה אמיתי. רק כאשר הן הופכות למשבר – הן מטופלות. אך בעולם של היום, עם מציאות מורכבת, כלכלית וביטחונית, האם ניתן באמת להמשיך להתעלם מהמצב הפנימי של האדם? האם ניתן לדרוש ביצועים גבוהים, מבלי להתייחס למצב הנפשי, הרגשי והפיזי של העובדים?



*Nahat Gpa Express* קיימת כדי למנוע  
שחיקה לפני שהיא מתרחשת, ולהחזיר  
איזון עוד לפני שנגרם נזק.

תמיד זמין  
חוויה עמוקה וסוחפת  
ממוקד באדם

אנו שואפים לעולם שבו הבריאות היא יוזמתית,  
ממוקדת באדם ונגישה לכולם.  
במציאות המאופיינת בלחץ, חוסר ודאות ועומס  
מתמשך, אנו מאמינים שרווחה אינה מותרות —  
אלא בסיס אסטרטגי לחיים ולביצועים.

# ומה אם החיים יכלו להיות אחרת?

הפרעת קשב וריכוז, בין אם היפראקטיבית (ADHD) או היפואקטיבית (ADD), היא מצב נוירו-התפתחותי מוכר, אך החברה עדיין מתקשה להכיר במלוא חשיבותו והשלכותיה בחברתינו. דחיית תופעות נוירולוגיות-פסיכולוגיות אינה חדשה - כמו שלחץ וחרדות ופוביו זכו להכרה כבעיה רפואית רק לאחר שנים רבות, כך גם ההבנה של ADHD. גם הפסיכולוגיה עצמה לא זכתה להכרה רק מאוחר יותר ואינה מוכרת כיום מספיק לפי ערכה אמיתית בחיים היום-יומים שלנו. הכרה באתגרים של ADHD חיונית לשיפור חייהם של מיליונים ולבניית חברה מודעת יותר לצרכיה.



## 01 קש"י ריכוז - קושי להישאר ממוקדים במשימות, נטייה

להסחות דעת בקלות, שכחה של דברים חשובים, קושי לעקוב אחרי הוראות או להשלים מטלות.

## 02 היפראקטיביות - תנועתיות יתר, קושי לשבת

במקום, תחושת חוסר שקט פנימי.

## 03 אימפולסיביות - קושי לשלוט בדחפים, תגובות מהירות

ללא מחשבה מוקדמת, נטייה להתפרץ לדברי אחרים.

**1** רפלקציוניזם קיצוני: האזור במוח השולט בהכוננת הקשב אינו מתפקד כראוי אצל אנשים עם ADHD. כתוצאה מכך, הם עשויים לפתח נטייה לרפלקציוניזם כמנגנון התמודדות. הרצון להשיג שלמות מוחלטת עלול למנוע מהם להתחיל במשימות, שכן הם חשים שהתנאים אינם מושלמים מספיק.

**2** דחינות עד הרגע האחרון: קושי בתפקודים ניהוליים ובארגון משימות בזמן מוביל לדפוס של דחינות. חלק מהאנשים משתמשים בלחץ של הרגע האחרון כמניע לפעולה, בעוד אחרים חווים שיתוק מול המשימות בשל חרדה מוגברת.

**3** איחורים תכופים: אנשים עם ADHD חווים לעתים קרובות תופעה המכונה "עיוורון זמן" - קושי בהערכת הזמן הנדרש להגעה למקומות או לביצוע משימות. הם עשויים להתמקד רק בשעת היעד מבלי לקחת בחשבון את זמן ההתארגנות והנסיעה.

**4** התמוטטויות רגשיות במצבי לחץ: בשל התפתחות לא מספקת של האזור במוח האחראי על ויסות רגשי, אנשים עם ADHD עלולים להגיב בצורה מוגזמת למצבי לחץ או לשינויים בלתי צפויים. תגובות אלו יכולות לנוע בין "קפיאה" להתפרצויות רגשיות.

**5** שגיאות תכופות בתקשורת כתובה: קושי בשמירה על ריכוז במשימות שגרתיות, כמו קריאת וכתיבת אימיילים, עלול להוביל לטעויות תכופות. המוח הזקוק לגירוי מתמיד מתקשה להתמקד במשימות "משעממות" הדורשות תשומת לב לפרטים.

**6** רעיונות יצירתיים ללא יכולת ביצוע: בעוד שאנשים עם ADHD נוטים להיות פותרי בעיות יצירתיים מעולים, הם עשויים להתקשות בהוצאה לפועל של רעיונותיהם בשל קשיים בתפקודים הניהוליים.

זכרו כי טיפול מתאים יכול לשפר משמעותית את איכות החיים ואת התפקוד בעבודה, בחיים האישיים ובמערכות היחסים החברתיות.



# מנוע לצמיחה, חדשנות ואנושיות

דרני, המהיר והמשתנה ללא הרף, מתבהרת אמת אחת חשובה: הצלחה אמיתית ויציבה אינה נשענת רק על כישורים טכניים או יעילות תפעולית – אלא על משהו עמוק יותר... השראה. כדי לשמור על מה שהופך אותנו לבני אדם – הדמיון, היצירתיות והיכולת לחלום – עלינו להזין אותם באופן יומיומי.

ואחת הדרכים החזקות ביותר לעשות זאת היא פשוטה:

לאפשר לעצמנו להיות מופתעים, גם בתוך השגרה.

דווקא הרגעים הלא צפויים הם אלה שמדליקים את הניצוץ.

הניצוץ שמוביל ליצירה, לחדשנות ולשינוי אמיתי.

כפי שאמר Steve Jobs:

"אנשים שהם מספיק משוגעים כדי לחשוב שהם יכולים לשנות את העולם – הם אלו שבאמת עושים זאת"

## לא מותרות – אלא אסטרטגיה

הנתונים מדברים בעד עצמם.

מחקרים של McKinsey & Company מראים כי:

• 67% מהחברות היצירתיות ביותר צומחות מעל הממוצע

• 70% מציגות תשואות גבוהות יותר לבעלי המניות

• 74% נהנות מערך שוק גבוה יותר

המסקנה ברורה:

חברות יצירתיות מצליחות יותר.

אך חשוב להבין – יצירתיות לבדה אינה מספיקה.

החברות שמצליחות באמת הן אלו ש:

• משלבות יצירתיות כחלק מהאסטרטגיה העסקית

• מערבות את ההנהלה באופן ישיר

• משקיעות במשאבים, זמן ואנשים

• מחברות בין יצירתיות, נתונים והבנת הלקוח

אחרת – היצירתיות נשארת שטחית... ולא מייצרת ערך אמיתי.

הפוטנציאל כבר קיים – צריך רק לחשוף אותו

ב־נחת אנו מאמינים שכל אדם הוא כמו "איינשטיין קטן" בתחמו –

רק שהוא עדיין לא גילה זאת. יש אנשים יוצאי דופן, שמסוגלים לחשוב אחרת,

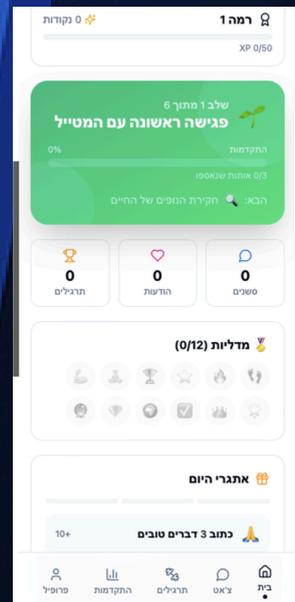
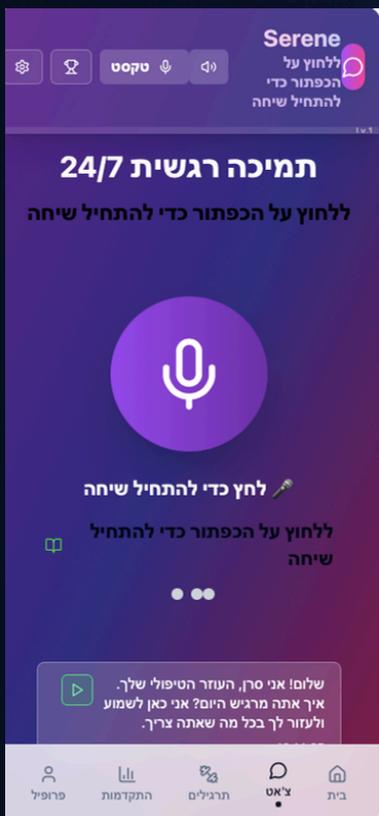
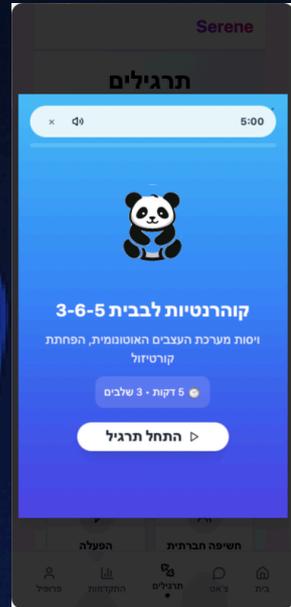
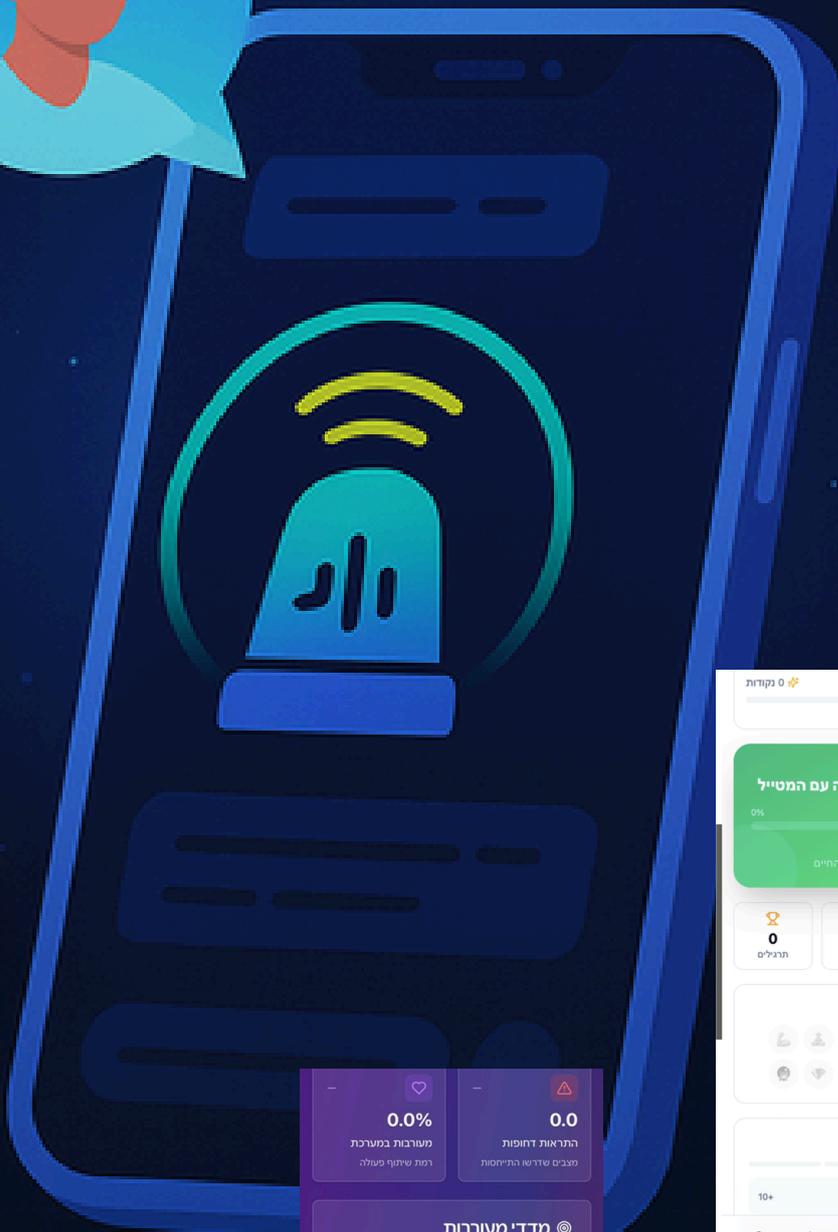
לראות מעבר למובן מאליו, וליצור פתרונות חדשים במקום שבו אחרים

נתקעים. דווקא האנשים האלו – הרגישים, השונים, הלא שגרתיים – הם אלו

שמביאים את החדשנות האמיתית לעולם. אבל כדי לאפשר לזה לקרות – צריך ליצור

עבורם את הסביבה הנכונה.

# SERENE



# המנטור המטפל והחבר AI

ומה אם היית יכול לקבל ליווי פסיכולוגי מובנה – בכל רגע?

Serene הוא בן לוויה טיפולי מבוסס בינה מלאכותית, שנועד להעניק תמיכה רגשית מיידית ורציפה. האפליקציה מבוססת על גישות מוכחות בפסיכולוגיה המודרנית – כולל טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT), מיינדפולנס ואינטליגנציה רגשית – ומנתחת את המצב הרגשי של המשתמש בזמן אמת כדי להתאים את התגובה בצורה מדויקת.

Serene זמינה 24/7, מצמצמת את הפער בגישה לתמיכה רגשית, ומספקת מרחב בטוח, דיסקרטי וללא שיפוט.

## מוויסות רגשי לשינוי עמוק ומתמשך

המטרה של Serene אינה רק לאפשר ביטוי רגשי – אלא ליצור שינוי אמיתי בדפוסי החשיבה וההתנהגות. באמצעות דיאלוג רציף, האפליקציה מסייעת ל:  
לזהות מחשבות אוטומטיות והטיות קוגניטיביות  
לפתח יכולת וויסות רגשי  
לחזק קבלת החלטות ויכולת פעולה  
התהליך בנוי כך שיאפשר מעבר ממודעות להבנה – ולשינוי התנהגותי מדיד לאורך זמן.

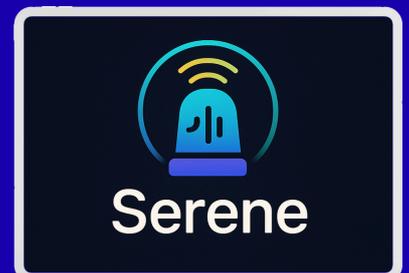
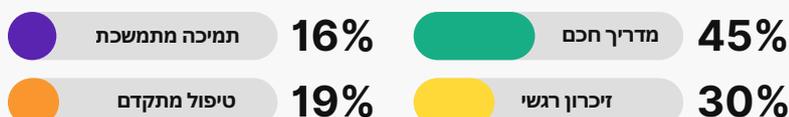
## מענה לאתגרים הפסיכולוגיים של העולם המודרני

בעידן המאופיין בלחץ מתמשך, שחיקה רגשית ותחושת בדידות, Serene מציעה פתרון נגיש, חכם וניתן להרחבה. האפליקציה מתאימה במיוחד לאנשים המתמודדים עם:  
עומס מנטלי או לחץ בעבודה  
קושי לשמור על מוטיבציה ואיזון  
מצבי חיים מורכבים (אי-ודאות, מחלה, אובדן)  
חוויות רגשיות אינטנסיביות או טראומטיות

בנוסף, המערכת משלבת את MedXPeace, המאפשרת להעמיק את התהליך דרך חוויות אימרסיביות רב-חושיות, המסייעות בוויסות מערכת העצבים.

Serene מייצגת דור חדש של כלים טיפוליים – רציפים, מותאמים אישית וממוקדי אדם – במטרה לבנות חוסן רגשי לאורך זמן.

### יתרונות של סירן



## הצעות לארגונים:

- עיסויים למנהלים ולעובדים
- דיקור ורפואה משלימה
- אבחון ביופיזיק תוך 60 שניות
- ימי רווחה וחוויות צוותיות
- תוכניות למניעת שחיקה
- הדרכות לביצועים ומכירות

## השפעה:

- עלייה בפרודוקטיביות
- הפחתת שחיקה
- חיזוק הלכידות הצוותית
- סביבת עבודה בריאה יותר



עיצוב אישי

*Choose yours vibes*



[WWW.NAHAT-SPA-EXPRESS.COM](http://WWW.NAHAT-SPA-EXPRESS.COM)

# המטפל NLP ומדיטציה יהודית



# MedXPeace – חוויית ריפוי

## אימרסיבית במציאות מדומה

מה אם ריפוי מנטלי ורגשי היה אפשרי בתוך 15 דקות ביום – במקום העבודה? בעולם שבו קצב החיים מואץ והלחץ הופך לשגרה, עולה צורך חדש: ריפוי עמוק, מהיר ונגיש.

MedXPeace היא אפליקציה טיפולית מהדור הבא, המשלבת בין מדעי המוח, מציאות מדומה וטכניקות מתקדמות לשינוי תודעתי – כדי לאפשר חוויית ריפוי עוצמתית בזמן קצר, בכל מקום.

פותחה על ידי Nahat Spa Express, MedXPeace מביאה גישה חדשנית לרווחה אישית וארגונית – כזו שמחברת בין טכנולוגיה, מדע וחווייה אנושית עמוקה

### ממד חדש של ריפוי

MedXPeace איננה עוד אפליקציית מדיטציה. מדובר בחווייה טיפולית מובנית ורב-חושית, שנועדה לייצר שינוי אמיתי – מבפנים החוצה.

האפליקציה משלבת:

- מדעי המוח ועיצוב קוגניטיבי מחדש (Cognitive Restructuring)
- NLP (תכנות נוירולשוני) לשחרור דפוסי חשיבה מגבילים
- מציאות מדומה (VR) ליצירת ניתוק עמוק מהסביבה החיצונית
- מסגרות מדיטטיביות וסמליות לחיבור פנימי ואיזון
- גירוי רב-חושי: חזותי, שמיעתי, רגשי וסביבתי
- 

בנוסף, החווייה נשענת על עבודה עם תדרים מוחיים (אלפא, תטא ובטא), ומאפשרת גישה לרמות עומק שונות של תודעה. התוצאה: איפוס מנטלי ורגשי תוך 15-20 דקות בלבד.

### העתיד של הריפוי מתחיל כאן

MedXPeace מייצגת גישה חדשה לבריאות מנטלית ורגשית: לא רק לדבר על שינוי – אלא לחוות אותו.

בעזרת טכנולוגיה מתקדמת וחיבור עמוק לאדם, היא מאפשרת לכל אחד לעצור, לנשום, ולהתחבר מחדש לעצמו – גם בתוך היום העמוס ביותר.

בעזרת טכנולוגיה מתקדמת וחיבור עמוק לאדם, היא מאפשרת לכל אחד לעצור, לנשום, ולהתחבר מחדש לעצמו – גם בתוך היום העמוס ביותר.

# לפעול היום על מה שבאמת חשוב

בעולם אידיאלי היינו יודעים לצפות מראש את הקשיים ולהתכונן אליהם. אבל בפועל, אנחנו לרוב מחכים עד שהבעיה הופכת לבלתי ניתנת לניהול כדי לפעול. ובכל זאת, אמת אחת ברורה:

**"הבעיות של מחר הן הבעיות של היום – אז למה לא להתחיל כבר היום לטפל בבעיות של מחר?"**

המציאות השתנתה. איננו מתמודדים עוד עם אתגרים נקודתיים בלבד, אלא עם לחץ מתמשך.

עבור רבים, תחושת המתח הפכה לשגרה – כמעט כמו רעש רקע קבוע. גם אם בעבר היו תקופות קשות, מה שאנו חווים כיום הוא שונה: אינטנסיבי יותר, מתמשך יותר, ומשפיע על כולם.

בתוך מציאות כזו, לא ניתן לצפות מהאדם לפעול ברמה גבוהה לאורך זמן – בלי עצירה אמיתית.

וכאן חשוב לומר בצורה ברורה:

**הפסקה בעבודה אינה בחירה – היא הכרח.**

אך בפועל, פעמים רבות היא אינה מוגדרת נכון. הפסקה תחת לחץ, קצרה מדי, או כזו שממשיכה מול מסך –

אינה הפסקה אמיתית. זו פשוט המשך של העבודה בצורה אחרת. וההשפעה ברורה: עייפות מצטברת, ירידה בריכוז, יותר טעויות ופגיעה ביצירתיות.

לעומת זאת, הפסקה נכונה – היא כלי עבודה.

עצירה קצרה של 5-10 דקות לנשימה, הליכה או ניתוק מחשבתי יכולה להפחית מתח ולשפר מיקוד. הפסקה

כל שעתיים מאפשרת לשמור על רמת אנרגיה יציבה. והפסקה אמיתית של 30 דקות עד שעה, הרחק מהמסך, מאפשרת התאוששות עמוקה – מנטלית ופיזית.

אך מעבר לזמן, יש מרכיב קריטי נוסף: אוטונומיה.

כאשר לעובד יש את היכולת לנהל את זמן ההפסקה שלו בהתאם לקצב ולמטרות שלו – הוא עובד טוב יותר.

לעומת זאת, סביבה שבה ההפסקה אינה ברורה, או מלווה בלחץ לחזור במהירות, יוצרת מתח, עומס ופוגעת בביצועים של כלל הארגון.

המציאות פשוטה:

- עובד מותש לא רק מאט את עצמו –
- הוא מאט את כל המערכת.

בנחת ספא אקספרס, בחרנו להתמודד עם המציאות הזו בצורה ישירה.

אנחנו לא רואים בהפסקה הפסקה – אלא חלק בלתי נפרד מהעבודה.

באמצעות מרחבים אימרסיביים, אינטליגנציה טיפולית SERENE וחוויות MEDXPEACE, אנו מאפשרים לאדם להיטען מחדש בצורה אמיתית, מהירה ויעילה. לאחר רגע של התאוששות עמוקה – הכול משתנה:

החשיבה מתבהרת, התקשורת משתפרת, והפתרונות מגיעים בצורה טבעית יותר.



# מתנה באמת עם משמעות



## 1169 ש"ח BETTER SLEEP

הערכה משלבת משקפי עיסוי חכמים לעיניים של Breo, המאפשרים להתאים חום, עוצמה, משך טיפול ומוזיקה לחוויית הרפיה אישית. בנוסף, שמן טבעי של הדס מרגיע המסייע לשחרר מתחים ולהכין את הגוף לשינה.

## 1113 ש"ח WOMEN CARE



הערכה כוללת חגורת עיסוי מתכווננת למותניים עם מגוון פונקציות המסייעות להקלה על כאבי בטן, מחזור ואף לנוחות בזמן הריון. בנוסף, שמן טבעי של הדס להקלה על כאבי מחזור למריחה בבטן התחתונה ובגב התחתון. וכן משחת של הדס על בסיס אלוורה להרגעה והקלה מיידית בטחורים, במיוחד לאחר לידה.

## 890 ש"ח FOOT CARE



הערכה כוללת אמבט עיסוי הידרו-חשמלי לכפות הרגליים, המעניק עיסוי במים ובועות להרגעה ולשיפור בריאות עור הרגליים. בנוסף, פילינג גוף עשיר ממלח ים המלח המסיר תאים מתים ומותיר את העור רך וחלק כמשי. וכן שמן של הדס טיפול לציפורני הרגליים בעל תכונות אנטי-פטרייתיות ואנטיספטיות לשמירה על בריאות הציפורן.



# 526 ש"ח RELAX CARE



הערכה כוללת מכשיר עיסוי רוטט מתקדם, המסייע להפגת כאבים, מתחים ולחצים, משפר את זרימת הדם ומעניק עיסוי מרגיע ומפנק. בנוסף, שמן לבנדר טבעי 100% הידוע בתכונותיו המרגיעות, האנטי-דלקתיות והמשככות כאבים. השמן מסייע בהרגעת הגוף והנפש ותומך גם בהחלמת העור. שילוב מושלם לרגיעה עמוקה ולתחושת שלוה.

# 1106 ש"ח ATHLETE CARE



הערכה כוללת מכשיר EMS/TENS לעיסוי וגירוי שרירים, המסייע להקל על כאבי שרירים ולשפר את זרימת הדם תוך שימוש בטכנולוגיה מתקדמת. בנוסף, שמן טבעי בעל תכונות אנטי-דלקתיות ואנטיספטיות המסייע להרגעת השרירים ולשיקום העור לאחר מאמץ. וכן שמן "קסם" רב-שימושי המסייע להקלה במגוון מצבים כמו כאבי ראש, מתחים ואי-נוחות.



# 973 ש"ח TRAVEL CARE



הערכה כוללת כרית עיסוי חשמלית ניידת עם עיסוי שיאצו ולישה עמוקה, המסייעת להרגיע שרירים תפוסים ולהקל על כאבים ומתחים בכל אזורי הגוף. בנוסף, שמן טבעי להקלה מהירה על תסמיני התקררות ושפעת. וכן שמן טבעי המסייע להרגעת תסמיני אלרגיה ולהקלה מהירה בזכות פורמולה המבוססת על שמנים טבעיים בלבד.

# 509 ש"ח FOCUS & ENERGY



הערכה כוללת פורמולה נואטרופית מתקדמת עם Cognizin® ,Citicoline, פטריית היריסיום ותמצית בקופה לתמיכה בזיכרון, בריכוז ובתפקוד קוגניטיבי. בנוסף, כמוסות גוארנה המספקות מקור טבעי לאנרגיה, משפרות ערנות וריכוז ותומכות בביצועים מנטליים ופיזיים. וכן תערובת שמן "קסם" של הדס המסייע להרגעה, לאיזון הגוף ולהקלה במצבים שונים.





# 1663 - 1507 ש"ח TIME CARE

הערכה כוללת קפסולות סרום יומיות עם חומצה היאלורונית, קולגן וויטמין E, להזנה עמוקה ושיקום העור במהלך הלילה. בנוסף, Puffiness Eraser - מיקרו-קרם לפעולה מיידית להפחתת קמטים ונפיחות סביב העיניים תוך דקות. וכן בוסטר סרום מתקדם עם PoreTect™ ומינרלים מים המלח, לשיפור מרקם העור, מיצוק והענקת מראה חלק ואחיד.



# 554 634 - 424 ש"ח -424 CARE



הערכה כוללת סבון פנים מבוץ ים המלח המתאים לשימוש יומיומי, במיוחד לעור שמן או מעורב, מסייע לייבוש עודפי שומן ולשמירה על עור נקי ורענן. בנוסף, מסכת בוץ לפנים לניקוי עמוק של הנקבוביות, המסייעת בטיפול באקנה, צלקות ובעיות עור שונות. וכן מסכת בוץ לגוף בעלת סגולות מרגיעות, המסייעת בהתחדשות העור ובהקלה על יובש וגירויים כמו אקזמה



# 299 ש"ח BODY CARE

הערכה כוללת פילינג גוף ממלח ים המלח ושמנים טבעיים, המסיר תאים מתים ומותיר את העור חלק, רך וזוהר. בנוסף, ספוג רחצה עשיר בשמנים מזינים לניקוי עמוק, לחות ודטוקס לעור. וכן קרם גוף עשיר בחמאת שיאה ומינרלים מים המלח, המעניק לחות אינטנסיבית לאורך זמן ומשאיר את העור רך ונעים למגע



# לצפות, לייצב, להתקדם.

רווחה אינה מותרות.  
הפסקה אינה חולשה.  
התאוששות אינה בזבוז זמן.

- כי בעולם של היום —  
הקצב לא יואט.
- אבל אפשר ללמוד לפעול אחרת —  
בבהירות, באיזון ובהשפעה.



[WWW.NAHAT-SPA-EXPRESS.COM](http://WWW.NAHAT-SPA-EXPRESS.COM)

בעולם שבו הלחץ הוא קבוע והתמיכה מוגבלת,

**נחת** יוצר מציאות חדשה:

אתה נתמך. אתה מודרך. אתה יכול לאפס את

עצמך - בכל עת.