

# איך עובד התהליך?



## טיפול

1. בדיקת כאב וטווחי תנועה  
2. טיפול מגע בסגנון ICS / עיסוי רפואי

## תשאול והיכרות

1. מבררים ביחד מה הצרכים והרצונות שלך  
2. תשאול רפואי מעמיק  
3. תשאול בסיסי של אורח חיים

מגיע לטיפול היכרות

## התאמת המסגרת הטיפולית

בסיום הטיפול נבדוק איך היה לך, ועל פי המידע שיאסף באמצעות הטיפול אפנה אותך לנתיב שלטעמי הכי מתאים ויכול לעזור לך

בריאות מתמשכת

רגיעה ממוקדת

טרנספורמציה

לדעתי לא אוכל לעזור

**אחריות מלאה על מפגש היכרות ראשון**  
אם לאחר מפגש ההיכרות, החלטת (מכל סיבה) שאתה לא מרוצה, תוכל לדרוש את כספך בחזרה.  
**לתנאי ההחזר המלאים לחץ כאן**

**לחצו על התכנית המתאימה ותקבלו את הפרטים המלאים של התכנית**



## בריאות מתמשכת - טיפולי תחזוקה, פרטי התכנית המלאים

### זה מתאים לך אם:

אתה אוהבת לשמור על הגוף שלך ולמנוע בעיות לפני שהן מתעוררות. מתאמן על בסיס קבוע, ורוצה לעזור לגוף להתאושש ולהיות במיטבו. אתה לא מחפש פתרון לכאב.

### בסוף הטיפול:

תצא עם גוף שפועל בהרמוניה טובה יותר, תחושה טובה ומניעה של כאבים ובעיות בעתיד.

### מה נדרש ממך:

פתיחות ורצון לידע חדש ויכולת יישום במהלך השבוע יישום במהלך האימונים/במהלך השבוע

### אורך ותדירות המפגשים:

לפי רצונך - ההמלצה היא סביב מפגש אחד בחודש זוהי אינה תכנית עם מטרת מוגדרות, אלא מפגשים על פי בחירתך ועל פי הצורך שיעלה ממך

### מה תקבלי/י במהלך התהליך:

טיפים וכלים פשוטים וידידותיים לשגרה היומית, לשחרור מתחים ומניעת פציעות. מידע בהתאמה אישית שיעלה תוך כדי הטיפולים - שרירים ששווה לעבוד עליהם, מקומות בגוף שדורשים יחס עמוק יותר

### אחריות מלאה על מפגש היכרות ראשון

אם לאחר מפגש ההיכרות, החלטת (מכל סיבה) שאתה לא מרוצה, תוכל לדרוש את כספך בחזרה.

### לתנאי ההחזר המלאים לחץ כאן

#### לפרטים נוספים

[linktr.ee/nadavtherapy](http://linktr.ee/nadavtherapy)

#### קליניקה

תל אביב(לבונטין) - ימי שני  
קרית מלאכי - ראשון, שלישי, רביעי, חמישי

#### עלויות

מפגש בודד - 400  
5 מפגשים - 360 למפגש (1800)  
10 מפגשים - 310 למפגש (3100)



## רגיעה ממוקדת - טיפול לכאב ספציפי, פרטי התכנית המלאים

### מה נדרש ממך:

מחויבות קצרה וממוקדת - כמה מפגשים בלבד.

פתיחות להקשיב ולהקדיש כמה דקות ביום לתרגולים ספציפיים שיקדמו אותך

### אורך ותדירות המפגשים:

בדרך כלל בין 1 ל-7 מפגשים, עם מפגש פעם בשבוע/ פעם בשבועיים.

### אחריות מלאה על מפגש היכרות ראשון

אם לאחר מפגש ההיכרות, החלטת (מכל סיבה) שאתה לא מרוצה, תוכל לדרוש את כספך בחזרה

### לתנאי ההחזר המלאים לחץ כאן

### שימו לב

**התאמה לתכנית זו תיעשה רק לאחר מפגש אבחון, שבו נוודא שהסיכוי להצלחה הוא בסבירות גבוהה**

### זה מתאים לך אם:

אתה מחפש פתרון לכאב מוגדר וספציפי

אתה מרגיש שהכאב מפריע לך במהלך היום והיית שמח להפטר ממנו, אך הוא לא מגדיר אותך ומשפיע בצורה אקוטית על איכות חיך.  
אתה מרגיש שההרגלים שלך ושגרת חיך מטיבים איתך.

### בסוף התהליך:

תצא עם הקלה משמעותית בכאב וחזרה לשגרה נוחה ורגועה.  
תהיה לך הבנה טובה יותר של מקור הכאב וכלים למניעתו.

### מה תקבל/י במהלך התהליך:

אבחון מדויק של מקור הכאב.  
טכניקות וכלים פשוטים שיעזרו לך להתמודד עם הכאב גם בעתיד.

### לפרטים נוספים

[linktr.ee/nadavtherapy](http://linktr.ee/nadavtherapy)

### קליניקה

תל אביב(לבונטין) - ימי שני  
קרית מלאכי - ראשון, שלישי, רביעי, חמישי

### עלויות

מפגש בודד - 400  
5 מפגשים - 360 למפגש (1800)  
10 מפגשים - 310 למפגש (3100)



## “טרנספורמציה” - ליווי לתהליך שינוי, פרטי התכנית המלאים

### זה מתאים לך אם:

אתה מרגישה שכאב ותסמינים נוספים משפיעים באופן משמעותי על איכות חיך.  
אתה מחפשת לא רק הקלה על הכאב, אלא שינוי כולל בגישה לחיים, אימוץ הרגלים מטיבים ובתחושתך הפנימית, וצריכה עזרה בדרך.

### בסוף התהליך:

תצאי עם איכות חיים משופרת, הבנה מעמיקה של הגוף שלך וכלים לניהול הגוף לטווח הארוך.  
תחוש/י שינוי אמיתי, הן בגוף והן בנפש.  
הבנה כיצד ניתן להטמיע שינויים בכל תחום שתבחר.

### מה תקבלי/י במהלך התהליך:

כלים מעשיים לשינוי הרגלים  
טיפים ותוכנית תנועה מותאמת אישית, ליישום שבוע אחר שבוע  
תמיכה אישית וליווי לאורך כל הדרך.  
כלים מעשיים ושיטות להתמודדות עם הכאב ושיפור איכות החיים בכל התחומים.  
בהתאם לצורך ולרצון - פגישות נוספות עם איש מקצוע מתחום התזונה

### מה נדרש ממך:

מחויבות גבוהה והכוונה לשינוי עמוק  
פתיחות לפגוש פחדים, אמונות מגבילות ורצון לשנות אותם  
פתיחות לשנות הרגלים וליישם כלים חדשים בחיי היום-יום.

### אורך ותדירות המפגשים:

מיני סדרות של 5 טיפולים, פעם בשבוע/ שבועיים עם הצבת מטרות בתחילת כל מיני סדרה.  
הטיפול הראשון יהיה ארוך (כשעה וחצי) ויכלול אבחון אורח חיים מעמיק והצבת מטרות כלליות לתכנית  
אורך כולל = בד"כ 10-15 מפגשים

### אחריות מלאה על מפגש היכרות ראשון

אם לאחר מפגש ההיכרות, החלטת (מכל סיבה) שאתה לא מרוצה, תוכל לדרוש את כספך בחזרה

### לתנאי ההחזר המלאים לחץ כאן

#### לפרטים נוספים

[linktr.ee/nadavtherapy](https://linktr.ee/nadavtherapy)

#### קליניקה

תל אביב(לבונטין) - ימי שני  
קרית מלאכי - ראשון, שלישי, רביעי, חמישי

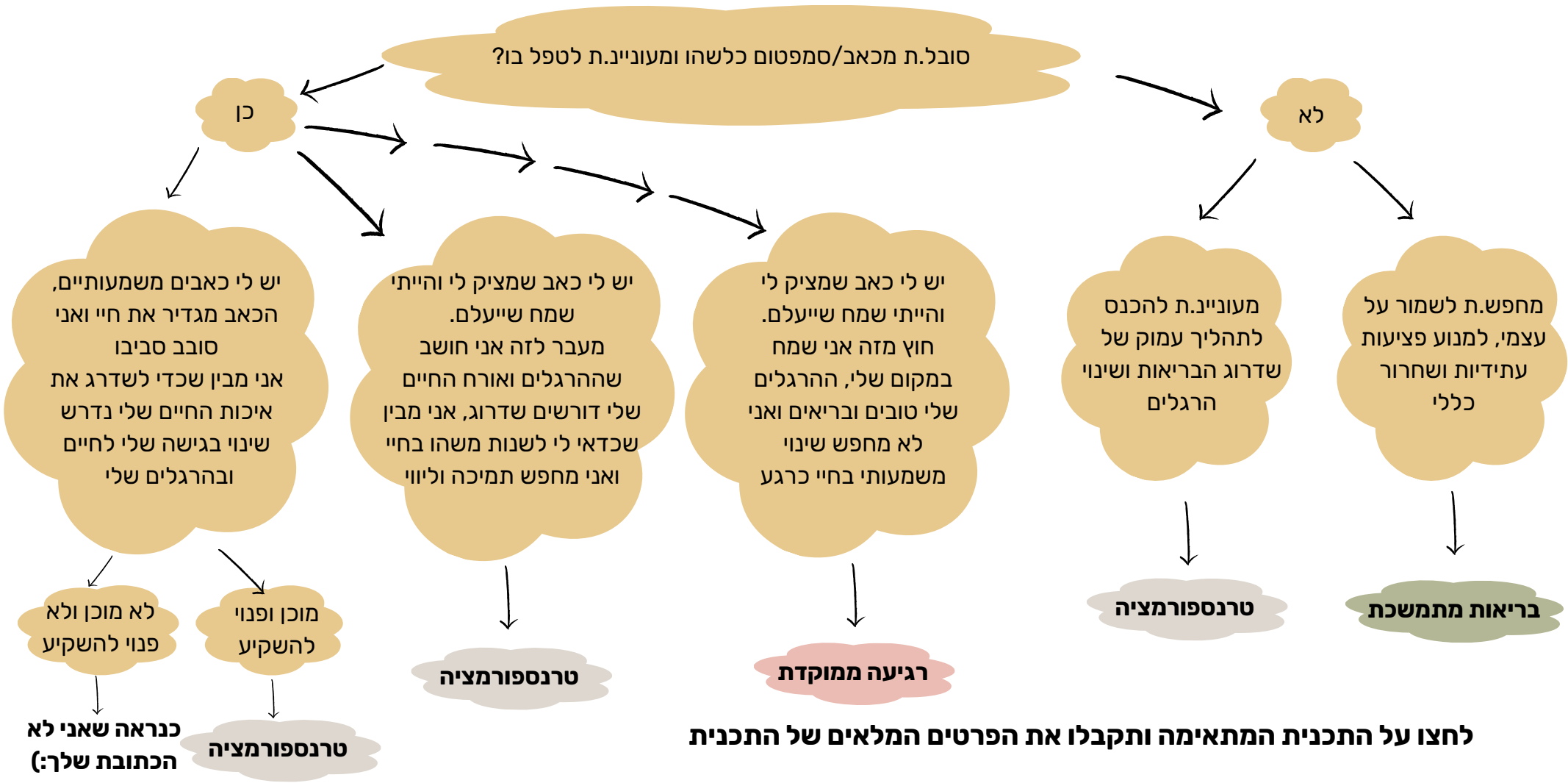
#### עלויות

מפגש בודד - 400  
5 מפגשים - 360 למפגש (1800)  
10 מפגשים - 310 למפגש (3100)



## מה הכי מתאים לך?

לא בטוחים איזה מהמסלולים עונה פיקס על הצרכים שלכם. נסו להיעזר בתרשים הבא:



### לפרטים נוספים

[linktr.ee/nadavtherapy](https://linktr.ee/nadavtherapy)

### קליניקה

תל אביב (לבונטין) - ימי שני  
קרית מלאכי - ראשון, שלישי, רביעי, חמישי

### עלויות

מפגש בודד - 400  
5 מפגשים - 360 למפגש (1800)  
10 מפגשים - 310 למפגש (3100)



## ברוכים הבאים, נעים להכיר!

אני כאן כדי לעזור לכם להרגיש טוב יותר בגוף ובנפש, ולשפר את איכות החיים שלכם – כל אחד ואחת מכם יכול למצוא את המסלול שמתאים לו. להלן שלושה מסלולים טיפוליים שבנתי במיוחד עבורכם:

### "טרנספורמציה" - ליווי לתהליך שינוי

#### זה מתאים לך אם:

אתה מרגישה שכאב ותסמינים נוספים משפיעים באופן משמעותי על איכות חיך.  
אתה מחפשת לא רק הקלה על הכאב, אלא שינוי כולל בגישה לחיים, אימוץ הרגלים מטיבים ובתחושתך הפנימית, וצריכה עזרה בדרך.

#### בסוף התהליך:

תצאי עם איכות חיים משופרת, הבנה מעמיקה של הגוף שלך וכלים לניהול עצמי לטווח הארוך.  
תחושה/ שינוי אמיתי, הן בגוף והן בנפש.

#### מה תקבלי/י במהלך התהליך:

כלים מעשיים לשינוי הרגלים  
טיפים ותוכנית תנועה מותאמת אישית, ליישום שבוע אחר שבוע  
תמיכה אישית וליווי לאורך כל הדרך.

#### מה נדרש ממך:

מחויבות גבוהה והכוונה לשינוי עמוק  
פתיחות לפגוש פחדים, אמונות מגבילות ורצון לשנות אותם  
פתיחות לשנות הרגלים וליישם כלים חדשים בחיי היום-יום.

#### אורך ותדירות המפגשים:

מיני סדרות של 5 טיפולים, פעם בשבוע/ שבועיים עם הצבת מטרות בתחילת כל מיני סדרה.  
אורך כולל = בד"כ 10-15 מפגשים

#### לפרטים נוספים

[linktr.ee/nadavtherapy](http://linktr.ee/nadavtherapy)

### "רגיעה ממוקדת" - טיפול לכאב ספציפי

#### זה מתאים לך אם:

אתה מחפשת פתרון לכאב מוגדר וספציפי  
אתה מרגיש שהכאב מפריע לך במהלך היום והיית שמח להפטר ממנו, אך הוא לא מגדיר אותך ומשפיע בצורה אקוטית על איכות חיך.  
אתה מרגישה שההרגלים שלך ושגרת חיך מטיבים איתך.

#### בסוף התהליך:

תצאי עם הקלה משמעותית בכאב וחזרה לשגרה נוחה ורגועה.  
תהיה לך הבנה טובה יותר של מקור הכאב וכלים למניעתו.

#### מה תקבלי/י במהלך התהליך:

אבחון מדויק של מקור הכאב.  
טכניקות וכלים פשוטים שיעזרו לך להתמודד עם הכאב גם בעתיד.

#### מה נדרש ממך:

מחויבות קצרה וממוקדת - כמה מפגשים בלבד.  
פתיחות להקשיב ולהקדיש כמה דקות ביום לתרגולים ספציפיים שיקדמו אותך

#### אורך ותדירות המפגשים:

בדרך כלל בין 1 ל-7 מפגשים, עם מפגש פעם בשבוע/ פעם בשבועיים.

#### קליניקה

תל אביב(לבונטין) - ימי שני  
קרית מלאכי - ראשון, שלישי, רביעי, חמישי

### תחזוקה - "בריאות מתמשכת"

#### זה מתאים לך אם:

אתה אוהבת לשמור על הגוף שלך ולמנוע בעיות לפני שהן מתעוררות.  
מתאמן על בסיס קבוע, ורוצה לעזור לגוף להתאושש ולהיות במיטבו.  
אתה לא מחפשת פתרון לכאב.

#### בסוף הטיפול:

תצא עם גוף חזק וגמיש, תחושה טובה ומניעה של כאבים ובעיות בעתיד.

#### מה תקבלי/י במהלך התהליך:

טיפים וכלים פשוטים וידידותיים לשגרה היומית, לשחרור מתחים ומניעת פציעות.  
מידע בהתאמה אישית שיעלה תוך כדי הטיפולים

#### מה נדרש ממך:

פתיחות ורצון לידע חדש ויכולת יישום במהלך השבוע  
יישום במהלך האימונים/במהלך השבוע

#### אורך ותדירות המפגשים:

לפי רצונך - ההמלצה היא סביב מפגש אחד בחודש

#### עלויות

מפגש בודד - 400  
5 מפגשים - 360 למפגש (1800)  
10 מפגשים - 310 למפגש (3100)



## תנאים ומידע כללי

### ביטולי תור

ניתן לבטל/ לשנות תור עד 24 שעות ממועד התור (או במקרה של תור בראשון בבוקר/צהריים, עד שבת ב20:00).  
ביטול ראשון בטווח ה-24 שעות - אזהרה  
ביטול שני והילך בטווח ה-24 שעות/אי הופעה - תגבה עלות הטיפול המלאה, בכפוף לשיקול דעתו של העסק  
אי הופעה ללא הודעה - תגבה עלות הטיפול המלאה, בכפוף לשיקול דעתו של העסק

### תנאי שימוש בכרטיסייה

כרטיסייה תקפה לשנתיים, ניתן להעביר לאנשים אחרים  
במקרה של ביטול כרטיסייה - ההחזר יחושב על פי עלות טיפול מלא (כלומר = רכשת סדרה של 10 טיפולים ומימשת 4 - ההחזר יהיה הסכום ששילמת פחות עלות של 6 טיפולים מלאים

### אחריות מלאה על מפגש היכרות ראשון

אם לאחר מפגש ההיכרות, החלטת (מכל סיבה) שאתה לא מרוצה, תוכל לדרוש את כספך בחזרה.

**אחריות זאת חלה על מפגש בתשלום מלא (לא כחלק מכרטיסייה, שובר מתנה או כחלק משירות ביטוחי)**

**הזכות הזאת תהיה שמורה לך עד שעתיים מסוף המפגש**

**לאחר מכן, לא יהיה החזר כספי**

### עלויות הטיפול

עלות הטיפולים מתומחרת על פי עלות טיפול בודד, כאשר ישנה אפשרות לרכוש סדרות טיפול מראש במחירים מיוחדים (כל זאת מתייחס לקליניקה בלבד)

בביקורי בית אין אפשרות לרכוש סדרה, אלא רק טיפולים בודדים

ניתן לשלם באשראי, העברה בנקאית, מזומן או אפליקציית תשלום  
ניתן לחלק לתשלומים (עד 12, עם מינימום עלות חודשית של 200) ללא ריבית וללא הצמדה. במקרה זה - אופציות התשלום הן הוראת קבע או אשראי

עלות טיפול בודד בקליניקה - 400 ש"ח

כרטיסיית 5 טיפולים - 1800 ש"ח

כרטיסיית 10 טיפולים - 3100 ש"ח

עלות טיפול בודד בביקור בית - 550 ש"ח

עלות הטיפולים מתייחסת לטיפולים באורך 60 דקות

### לפרטים נוספים

[linktr.ee/nadavtherapy](https://linktr.ee/nadavtherapy)

### קליניקה

תל אביב(לבונטין) - ימי שני  
קרית מלאכי - ראשון, שלישי, רביעי, חמישי

### עלויות

מפגש בודד - 400  
5 מפגשים - 360 למפגש (1800)  
10 מפגשים - 310 למפגש (3100)