



## Bezdotykowe terapie w SPA – modne, przyjemne, pożyteczne

Rośnie świadomość ciała i jak ważny jest jego dobrostan dla psychicznego samopoczucia i jakości życia. Coraz częściej szukamy holistycznej równowagi. Popularność zyskują bezdotykowe metody pracy z ciałem - techniki wywołujące wibracje w ciele i relaksujące kąpiele.

Znakiem charakterystycznym naszych czasów jest model pracy i nauki wymagający intensywnego wysiłku umysłowego, który sprawia, że w codziennym zabieganiu, zapominamy często o potrzebach ciała. Jego dobry stan daje poczucie satysfakcji. Zmęczone ciało, to gorsza kondycja psychofizyczna, mniejsza wydajność, gorszy nastrój, a z czasem różne dolegliwości. Dziś to tak powszechne zjawisko, że coraz więcej osób zwraca uwagę na to, co mówi ciało, by odzyskać zadowolenie z życia. Rośnie więc zainteresowanie terapiami SPA, również bezdotykowymi, jak w [najlepszym holistycznym hotelu SPA w Polsce](#), gdzie prawdziwy rozkwit przeżywają masaże wodne i kąpiele, zwłaszcza, że w całym kompleksie jest stosowana ożywiona woda Grandera.

*- Wielu z nas towarzyszy stres, presja czasu i wyników, przebodźcowanie, rozdrażnienie... Ciało, obciążone stałym napięciem, potrzebuje rozluźnienia i relaksu. Szukamy więc różnych sposobów na zaopiekowanie się nim i wsłuchanie w jego potrzeby. Dobrze sprawdzają się zabiegi manualne i masaże, które mają swoich fanów. Równocześnie obserwujemy wzrastający trend terapii bezdotykowych. Nie wszyscy bowiem lubią dotyk innej osoby, szczególnie obcej, nawet jeśli jest to wykwalifikowany terapeuta. Niektórzy też mają opór, by rozebrać się do zabiegu w gabinecie SPA. Coraz więcej osób świadomie wybiera kąpiele i zabiegi, które nie wymagają bezpośredniego kontaktu z terapeutą. W naszym Biowitalnym SPA rozwijamy więc terapie samoobsługowe, w tym różne formy hydroterapii, które wspaniale relaksują i niosą wiele korzyści dla zdrowia. – mówi Dorota Tokarska, Dyrektor Marketingu hotelu Manor House SPA.*

[Hydroterapia](#) była ceniona już w Starożytności. Łacińskie *Sanus Per Aquam* (w skrócie SPA) oznacza „zdrowy przez wodę”. Można więc powiedzieć, że kąpiele, które mają wiele dobroczynnych właściwości i świetnie wpływają na kondycję całego organizmu, zapoczątkowały rozwój trendu wellness i dziś w SPA można skorzystać z działania wody na wiele sposobów. Kąpiele i masaże wodne są doskonałe, by zadbać o zdrowie i urodę: mobilizują naturalne siły organizmu do zwalczania różnych dolegliwości, podnoszą jego odporność i witalność, oczyszczają i regenerują, zmniejszają napięcia i bóle, pobudzają krążenie, poprawiają ukrwienie i wygląd skóry, odprężają, relaksują i poprawiają samopoczucie.



Hydroterapia jest są ważną częścią autorskiego programu odmładzającego [Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia®](#) hotelu Manor House SPA. Wśród polecanych są odmładzająco-regenerujące **kąpiele żywiczne**, które usprawniając układ kapilarny, wpływają na poprawę przemiany materii, odżywianie narządów i wydalanie toksyn z organizmu. Podwyższają odporność i wydajność organizmu, zapobiegają też powstawaniu cellulitu. **Kąpiele w sodzie oczyszczonej z naturalnym olejkim pichtowym** ułatwiają zasypianie i relaksują, a działanie



# Manor House

uodparniające mają **kąpiele mineralne w biszoficie poławskim**, który jest bogaty w bezcenne dla organizmu minerały (jod, brom, żelazo, potas, wapń, srebro, złoto, miedź, mangan, selen, krzem oraz magnez). **Kąpiele głęboko oczyszczające** pomagają usunąć z organizmu metale ciężkie (ołów, arsen, rtęć, grafen), substancje szkodliwe, pasożyty, grzyby i inne patogeny. Do kąpeli w ożywionej wodzie Grandera dodawana jest mieszanka minerałów i elektrolitów, które mają działanie detoksykujące przy oczyszczaniu organizmu ze szkodliwych substancji absorbowanych podczas oddychania zanieczyszczonym powietrzem, spożywania jedzenia obciążonego metalami ciężkimi czy ubocznych skutków leków.



Manor House SPA wyróżniają [rytuały zdrowia w Witalnej Wiosce® SPA](#) ze ścieżką Kneippa (naprzemienne działanie ciepła i zimna) i kąpielami w beczkach w otoczeniu zabytkowego parku oraz **kąpiele ofuro w wysokich wannach**. W trakcie kąpeli w pozycji siedzącej ciśnienie wysokiego słupa wody wywiera prozdrowotny wpływ na organizm, dochodzi do większego wypełnienia krwią serca i dużych naczyń z równoczesnym wzrostem ciśnienia krwi w prawym przedsionku. Dobrze działa

to na pracę serca, gruczołów dokrewnych, mięśni i stawów, układ nerwowy, pokarmowy, hormonalny i oddychanie. Pobudza też krążenie krwi i zwiększa dotlenienie komórek ciała. Jako że Manor House jest hotelem dla dorosłych, stworzono tu własny projekt dwuosobowej wanny Duo Ofuro, która łączy lecznicze działanie kąpeli z przyjemnym czasem we dwoje. W zaciszu hotelowego pokoju można się też oddać **kąpielom w soli himalajskiej lub srebrzystej soli ze sproszkowaną perłą**.

Warto zwrócić uwagę na **bezhlorowy basen** z plazmatyczną wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego, wannę SPA z masażami, basen Swim SPA z przeciwpłądami i **łaźnie Rzymskie**, które słyną z seansów saunowych w płótnach. Saunowanie z naprzemiennym działaniem ciepła i zimna wspaniale hartuje, odpręża, łagodzi bóle i stres, pobudza krążenie, poprawia wygląd skóry i metabolizm. Warto też wziąć udział w **nocnym koncercie na misy i kamertony z mantrowaniem w basenie**. Dźwięk instrumentów wzmocniony przez wodę niesie dobroczynne wibracje. Moc muzykoterapii można też odczuć podczas **koncertów na misy i gongi tybetańskie**, którego uczestnicy są „dotykani” dźwiękiem i „masowani” wibracjami. Z kolei seans na **platformie wibracyjnej z częstotliwościami Schumanna** jest bezdotykową terapią, polecaną wszystkim dbającym o zdrowie, zwłaszcza zmagającym się z przewlekłym zmęczeniem, wynikającym ze stresu, przepracowania, niedoboru snu.

Dobrostan ciała można osiągnąć na różne sposoby. Dbając o harmonię między pracą a odpoczynkiem, regularną aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie, regenerujący sen, kontakt z naturą i korzystając z dobrodziejstw zabiegów SPA, w tym z bezdotykowych terapii i kąpeli, które niosą nie tylko błogi relaks i odprężenie, ale także nieocenione korzyści dla zdrowia, urody i dobrego samopoczucia.

Więcej informacji: [www.manorhouse.pl](http://www.manorhouse.pl)





# Manor House

**Manor House SPA – tu historia łączy się z luksusem i dobrą energią**

Mazowiecki kompleks pałacowo-parkowy Manor House SPA z pięciogwiazdkowym Pałacem Odrowążów i czterogwiazdkowym hotelem w zabytkowej Stajni Platerra oraz Termach Zamkowych jest enklawą spokoju i dobrej energii. To jedna najstarszych rezydencji ziemiańskich w Polsce. Św. Jacek Odrowąż, właściciel Chlewisk w XII w. jako jedyny Polak został wyróżniony posągiem na placu przed Katedrą św. Piotra w Rzymie. Manor House SPA to hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom, najlepszy od lat holistyczny hotel SPA w Polsce, który słynie z autorskiego programu odmładzającego Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia®, energetycznych terapii w Gabinetach Bioodnowy, seansów w łaźniach Rzymskich, bezchlorowego basenu z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego, prozdrowotnych kąpeli ofuro, w tym romantycznych dla dwojga w wannach Duo Ofuro by Manor House oraz koncertów na misy i gongi tybetańskie. Dopełnieniem luksusowego wypoczynku są wymienite dania tradycyjnej kuchni polskiej, wegańskiej i wg „Diety Życia”. Urokliwie położony kompleks wyróżnia naturalne środowisko wolne od smogu, położenie w centralnej Polsce z dogodnym dojazdem, własne lądowisko dla śmigłowców, własny ośrodek jeździecki z hotelem i SPA dla koni oraz 10-hektarowy, zabytkowy park z pomnikami przyrody, energetycznym Ogrodem Medytacji i Witalną Wioską SPA. To Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.