



Manor House

Informacja prasowa

Chlewiska, 17.07.2026 r.



51 proc. Polaków wraca z urlopu zmęczonych, dlatego coraz chętniej wybieramy wakacje, które regenerują, poprawiają zdrowie i uczą nawyków sprzyjających długowieczności.

Jeszcze kilka lat temu wakacyjny wyjazd kojarzył się głównie z intensywnym zwiedzaniem, hotelowymi animacjami i przetadowanym planem atrakcji. Dziś w miejsce „więcej i szybciej” pojawia się potrzeba świadomego odpoczynku, regeneracji i odzyskiwania równowagi, a światowe trendy - *quietcation*, *wellness travel* czy *longevity tourism* - coraz śmielej wkraczają również do Polski.

- Najcenniejszą pamiątką z wakacji przestają być zdjęcia, a stają się lepszy sen, niższy poziom stresu i więcej energii. Odpowiedzią na te zmieniające się potrzeby jest nasz **autorski program Longevity**. To nie nośne hasło, a kompleksowy, pięciodniowy turnus, który zamiast obiecywać spektakularne efekty w kilka dni, pokazuje, jak poprzez niewielkie, ale świadome zmiany poprawić jakość życia, zadbać o zdrowie i budować długowieczność. Jego uzupełnieniem na lato są [Bio Witalne Wakacje w SPA 18+](#), łączące regenerację wśród przyrody z wypoczynkiem w hotelu wyłącznie dla dorosłych. – tłumaczy Gustaw Ślęzak, Front Office Manager w mazowieckim hotelu Manor House SPA**** – Pałac Odrowążów*****.



Długowieczność zaczyna się od codziennych nawyków

Najnowszy raport „Spojrzenie Polaków na długowieczność. Między deklaracjami a codziennością” zrealizowany na zlecenie Gedeon Richter Polska pokazuje, że aż 51 proc. Polaków pomimo odpoczynku nadal odczuwa zmęczenie. Wielu z nas po wakacjach, nawet 2 tygodniach wolnego, wraca do codziennych obowiązków z poczuciem braku sił, przeciążenia, niewyspania. Ekspert wskazuje, że problem nie dotyczy tylko wakacji. Coraz trudniej o prawdziwą regenerację, gdy organizm przez cały rok funkcjonuje w przewlekłym stresie, niedoborze snu, nadmiarze bodźców, oczekiwań i zadań.

[Program Longevity](#) - Emocje a napięcia w ciele „Nasze zdrowie w Naszych rękach” przygotowany w **Polskim Centrum Biowitalności** Manor House SPA nie jest kolejnym biohackingowym eksperymentem ani modną dietą. To również nie kolejny plan „naprawiania siebie” – jego fundamentem jest zatrzymanie się, wsłuchanie we własne potrzeby oraz świadoma regeneracja. Twórcy programu podkreślają, że to właśnie codzienne nawyki, zdrowe życie w równowadze i prawdziwa troska o siebie, a nie urlop raz czy dwa razy w roku, w największym stopniu wpływają na dobre samopoczucie i długowieczność w dobrym zdrowiu.



– Longevity to więcej niż długowieczność. Nie oznacza bowiem jedynie dłuższego życia. Chodzi przede wszystkim o to, aby jak najdłużej zachować sprawność fizyczną, psychiczną i radość życia. Dlatego nasz program nie koncentruje się na jednym aspekcie zdrowia, lecz pokazuje, jak wiele elementów – od snu, oddechu i ruchu, przez dietę, kontakt z naturą, po umiejętność wyciszenia – każdego dnia wpływa na kondycję całego organizmu. Chcemy, aby uczestnicy wyjeżdżali nie tylko wypoczęci, ale przede wszystkim z wiedzą i nawykami, które będą mogli kontynuować po powrocie do domu – mówi Małgorzata Przydacka, współtwórczyni programu Longevity i Managerka SPA w hotelu Manor House.



Manor House

Program obejmuje m.in. świadomą pracę z oddechem i ciałem, ćwiczenia w wodzie, seanse saunowe, odpowiednio skomponowaną dietę, zabiegi wspierające regenerację organizmu, muzykoterapię, sylwoterapię oraz warsztaty poświęcone zdrowemu stylowi życia. Całość opiera się na założeniu, że organizm najlepiej funkcjonuje wtedy, gdy otrzymuje jednocześnie odpowiednią dawkę ruchu, odpoczynku, snu i kontaktu z naturą. **Najbliższe turnusy Longevity w Manor House SPA już w terminach 22-26 lipca i 13-16 września 2026 r.**

Joga oddechu i ciała – nauka świadomego oddychania

Jednym z najważniejszych elementów programu jest autorska **Joga Oddechu i Ciała**, prowadzona przez Jakuba Matyjaśkiewicza. To praktyka łącząca techniki oddechowe z łagodnym ruchem i świadomą pracą z napięciami zgromadzonymi w ciele. Jak podkreśla prowadzący, *oddech jest jednym z najprostszych, a jednocześnie najskuteczniejszych narzędzi wpływania na układ nerwowy*. Regularna praktyka pomaga poprawić wydolność organizmu, zwiększa dotlenienie, redukuje poziom stresu i uczy szybszego przechodzenia ze stanu napięcia do regeneracji. Ćwiczenia są dostępne praktycznie dla każdego, niezależnie od wieku czy kondycji fizycznej (oczywiście poza medycznymi przeciwwskazaniami), dlatego uczestnicy mogą z powodzeniem kontynuować je także po zakończeniu pobytu.



Sylwoterapia – powrót do naturalnego rytmu

Jednym z najbardziej charakterystycznych elementów programu jest **sylwoterapia, czyli świadome korzystanie z dobroczynnego wpływu drzew na organizm**. – *Las działa na człowieka wszystkimi zmysłami. Już kilkadziesiąt minut spędzonych wśród drzew pozwala wyciszyć układ nerwowy, uspokoić oddech i odzyskać poczucie wewnętrznej równowagi. Nie chodzi wyłącznie o spacer, ale o świadome zatrzymanie się, obserwację przyrody, uważność i odbudowanie relacji z naturą. W*

świecie pełnym bodźców właśnie takie doświadczenia stają się jednym z najcenniejszych elementów regeneracji – podkreśla Małgorzata Przydacka.

Zabytkowy, dziesięciohektarowy park kompleksu Manor House SPA jest naturalnym miejscem prowadzenia takich praktyk. Rosną tu liczne pomniki przyrody i stare drzewa wydzielające fitoncydy – naturalne związki wspierające odporność organizmu. Drzewostan sprzyja również wysokiemu stężeniu jonów ujemnych, które mogą korzystnie wpływać na samopoczucie, koncentrację i redukcję zmęczenia.

Regeneracja poprzez dźwięk, wodę i rytm natury

Program Longevity wykorzystuje również elementy muzykoterapii. Koncerty mis i gongów tybetańskich oraz masaże dźwiękiem pomagają wyciszyć organizm, zmniejszyć napięcie mięśniowe i ułatwić wejście w stan głębokiego relaksu.



Integralną częścią pobytu są także kąpiele w bezchlorowym basenie z wodą ożywioną metodą Grandera, seanse w Chacie Solnej, saunowanie w łaźniach Rzymskich oraz energetyczne terapie wykorzystujące autorskie rozwiązania wspierające naturalne procesy regeneracyjne organizmu.



Manor House



Całość uzupełnia kuchnia oparta na filozofii świadomego odżywiania, sezonowych produktach i autorskiej Diecie Życia® i karcie wegańskiej. Menu wzbogacają naturalne kiszonki - źródło probiotyków, świeżo wyciskane soki warzywne oraz starannie skomponowane mieszanki ziół wspierające organizm o różnych porach – od pobudzających naparów na dobry początek dnia po wyciszające kompozycje serwowane wieczorem.

Domy Kopułowe – architektura, która sprzyja wyciszeniu

Tegoroczną nowością Polskiego Centrum Biowitalności jest kompleks [Domów Kopułowych](#). Dziewięć sferycznych domów otacza dużą centralną kopułę przeznaczoną do medytacji, kręgow, praktyki jogi, warsztatów rozwojowych i koncertów relaksacyjnych. Organiczna architektura inspirowana naturą, brak ostrych kątów, wyjątkowa akustyka i miękkie linie wewnątrz sprzyjają wyciszeniu oraz poczuciu bezpieczeństwa. Każdy z domów posiada własną symbolikę – od Domu Ziemi po Dom Źródła – nawiązującą do różnych aspektów dobrostanu i równowagi. To nie tylko nowa baza noclegowa, ale element szerszej koncepcji wypoczynku wspierającego regenerację organizmu.



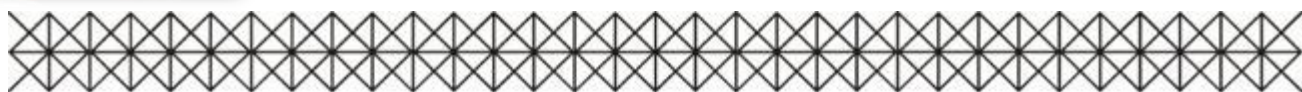
Urlop, z którego wraca się z nowymi nawykami

Rośnie zainteresowanie wyjazdami, które uczą świadomego odpoczynku i pomagają odzyskać energię. Zamiast intensywnego planu atrakcji coraz więcej osób stawia na kontakt z naturą, spokojny rytm dnia, pracę z oddechem, regenerację oraz wiedzę, którą można wykorzystać również po zakończeniu urlopu.



Eksperti podkreślają, że regeneracja to jeden z filarów długiego i zdrowego życia, dlatego przyszłość turystyki wellness będzie należeć do miejsc, które nie tylko oferują relaks, ale uczą, jak dbać o zdrowie i dobrostan także po powrocie do codzienności. To właśnie w tym kierunku rozwija się współczesne pojęcie luksusowego wypoczynku, który coraz częściej oznacza nie egzotyczny kierunek podróży, ale możliwość prawdziwego zatrzymania się, głębokiej regeneracji i powrotu do własnego, naturalnego rytmu.

Więcej informacji: www.manorhouse.pl



MANOR HOUSE SPA – NAJLEPSZY BIOWITALNY HOTEL SPA W POLSCE W ROKU 2026 I 2. W RANKINGU 100 BEST SPA HOTELS 2026

Mazowiecki kompleks hotelowy Manor House SPA**** - Pałac Odrowążów***** to m.in. Najlepszy Biowitalny Hotel SPA w Polsce, Najlepszy Holistyczny Hotel SPA 2025, Najlepszy Hotel SPA w Centrum 2024 i Best SPA Hotel 2023. Posiadłość pałacowo-parkowa w Chlewiskach jest jedną najstarszych rezydencji ziemiańskich w Polsce. Św. Jacek Odrowąż, właściciel Chlewisk w XII w. i patron Manor House SPA jako jedyny Polak został wyróżniony posągiem na placu przed Katedrą św. Piotra w Rzymie. Jest to także pierwszy w kraju hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom. Słynie z Biowitalnego SPA, autorskiego programu odmładzającego Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia®, energetycznych terapii w Gabinetach Bioodnowy, seansów w Łażniach Rzymskich, bezchłorowego basenu z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego, prozdrowotnych kąpeli ofuro, w tym romantycznych dla dwojga w wannach Duo Ofuro oraz koncertów na misy i gongi tybetańskie. Dopelnieniem kompleksowego wypoczynku są wyśmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej, wegańskiej i wg zdrowej „Diety Życia”. Urokliwie położony kompleks wyróżnia naturalne środowisko wolne od smogu, położenie w centralnej Polsce z dogodnym dojazdem, własne lądowisko dla śmigłowców, ośrodek jeździecki z hotelem i SPA dla koni oraz 10-hektarowy, zabytkowy park z pomnikami przyrody, przypałacowymi stawami, energetycznym Ogrodem Medytacji i Witalną Wioską SPA. To Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym sięgającym do 30.000 jednostek w skali Bovisa. Nowością są Domy Kopułowe, których sferyczny kształt gwarantuje nowy rodzaj doświadczenia.

Hotel Manor House SPA** - Pałac Odrowążów*******

www.manorhouse.pl