



Co wiesz o etykiecie SPA?

Planując relaks w SPA, warto zapoznać się z zasadami, jakie w nim obowiązują, aby ten czas był w 100% przyjemny. Każdy hotel ma swoją etykietę SPA, ale ogólne normy zachowania są podobne – mówią eksperci od dobrostanu z Biowitalnego SPA hotelu Manor House.

Jeśli zamierzasz zadbać o ciało i umysł w hotelowym SPA, dobrze znać savoir-vivre, jaki w takich miejscach obowiązuje. Gdy wszyscy przestrzegają etykiety SPA, nic nie zaburza komfortu wypoczynku. Przy większości zabiegów SPA ze względu „na sztukę” oraz szacunek do terapeuty i innych osób korzystających ze strefy SPA zasady postępowania są niemalże identyczne. Nie musisz martwić się o intymność, dostaniesz bieliznę jednorazową, a przed zabiegiem w gabinecie zostaniesz sam/sama, by się przygotować (możesz zakryć to, co chcesz, by było zakryte). Co oczywiste, zachowaj higienę (weź prysznic przed masażem i zabiegiem na ciało), nie spóźnij się (stracisz głównie Ty, bo czas zabiegu będzie krótszy), nie rozmawiaj przez telefon, nie używaj aparatów i kamer, nie prowadź akwizycji (niech SPA będzie miejscem relaksu Twojego i innych), nie spożywaj alkoholu (może to być podstawą do odmówienia wykonania zabiegu – chodzi o nasze bezpieczeństwo i komfort własny oraz komfort pracy terapeuty) i używek, np. papierosów, także e-papierosów i produktów tytoniowych (zapach papierosów nie współgra z atmosferą SPA). Lepiej też nie jeść ciężkich, tłustych posiłków krótko przed zabiegiem czy masażem (skutki uboczne, takie jak możliwe gazy, uczucie ciężkości i pełności są nie tylko nieprzyjemne, ale mogą być utrudnieniem dla personelu lub innych osób korzystających ze SPA). Dobrze wcześniej skorzystać z toalety. Przy skaleczeniu na skórze najbezpieczniej poczekać na jego wygojenie, jeśli nie możemy czekać, należy je dobrze zabezpieczyć i poinformować o tym terapeutę. Należy też uprzedzić personel SPA o wszelkich problemach zdrowotnych (alergiach, urazach i innych dolegliwościach, które mogą stanowić



przeciwwskazanie do przeprowadzenia zabiegu), a także o ciąży (zabiegi SPA są polecane między 14 a 34 tygodniem ciąży, a ich wykonanie zwykle jest możliwe po okazaniu zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań). Po zabiegach często można skorzystać z wypoczynku z herbatką wellness, jak ma to miejsce w [Gabinetach Biodynamicznego mazowieckiego hotelu Manor House SPA](#).



Manor House

*SPA to miejsce odpoczynku, strefa ciszy, a w Manor House także enklawa bez dzieci (jesteśmy hotelem dla dorosłych, który zaprasza w swoje progi osoby powyżej 12. roku życia). Czas spędzony w SPA to błogie chwile dla nas, dbamy więc o komfort swój i innych. Zachowajmy ciszę, która sprzyja wyciszeniu, odpoczynkowi i regeneracji, nie rozmawiamy głośno, nie prowadźmy marketingu, nie tylko w gabinetach SPA, ale też całej strefie SPA&Wellness, np. w saunach. – radzi Małgorzata Przydacka, szefowa SPA Manor House, najlepszego holistycznego hotelu SPA w Polsce, która z perspektywy swojej wieloletniej pracy i licznych doświadczeń z klientami opracowała **złotą listę 10 zasad zachowania w SPA.***



1. SPA to nie drogeria, zabiegi trzeba zamówić wcześniej – polecamy rezerwację zabiegów minimum tydzień przed przyjazdem, nie tylko zapewnisz sobie miejsce, ale też wykwalifikowany personel pomoże przy wyborze zabiegów.

2. W makijażu do SPA? - proszę bardzo, jednak jego zmycie wliczone jest w czas zabiegu.



3. Golić, nie golić? Broda, nogi, itd. - dla komfortu obu stron ogół się, najlepiej ok. 7 godzin przed zabiegiem.

4. Piękna biżuteria ozdoba kobiety - w SPA skupiamy się na ciele, a nie na dodatkach, biżuterię zostaw w pokoju.

5. Terapeuty nie zaskoczysz „naturą”, ale po co skupiać się zamiast rozluźniać - nie jedz przed zabiegiem min. 1 godzinę.

6. Przed zabiegiem odwiedź toaletę "na wszelki wypadek".

7. Wiedz, że terapie zależy na Twoim komforcie, więc jeśli Cię coś "uwiera" zgłoś to podczas zabiegu, a nie po jego skończeniu, w recepcji SPA czy w opinii w internecie - nic nie można zmienić, gdy zabieg się skończy (za ciepło, za zimno, za lekko, za mocno, itd.).

8. Alkohol wpływa na pracę wszystkich układów organizmu - terapeuta również, więc nie konkurujemy z alkoholem. Osób po alkoholu nie przyjmujemy.

9. Cisza potrzebna jest do relaksu - jeśli Ty sam jej nie potrzebujesz, pamiętaj, że są jeszcze inni, którym możesz przeszkadzać.

10. Planujesz, organizujesz, nie lubisz jak ktoś odwołuje spotkanie w ostatniej chwili - my też. Szanujmy swój czas, odwołuj zabiegi na min. 12 godzin przed terminem, aby terapeuta nie został bez pracy i bez wynagrodzenia.

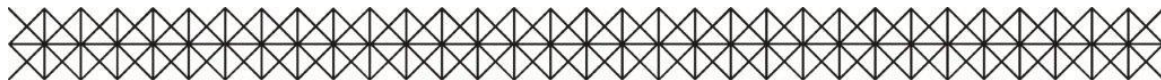
Jak we wszystkich szanujących się i dbających o swoich gości SPA w Gabinetach Bioodnowy kompleksu hotelowego Manor House SPA**** - Pałac Odrowążów**** obowiązuje [etykieta SPA](#). Przed skorzystaniem z zabiegów SPA, warto się z nią zapoznać.





Manor House

Więcej informacji: www.manorhouse.pl



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 Platera 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 Łazienkach 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 wyśmienite 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.