



Manor House

Informacja prasowa

Warszawa, 30.05.2022 r.



Przyjemność – czy wypada jej dziś szukać?

Żyjemy w trudnych czasach. Czasach, które z wielu powodów, są pełne niepokoju. Czy wobec tego mamy prawo do przyjemności, relaksu? Jak najbardziej! Jeśli mamy działać, pomagać innym, musimy sami mieć przestrzeń i siłę, a te daje relaks i odpoczynek.

Gdyby kilka lat temu ktoś powiedział, że przed nami pandemia, długie miesiące izolacji, wojenna zawierucha i to tuż po sąsiedzku, pewnie nie uwierzylibyśmy. A dziś to nasza rzeczywistość. Czy w takim razie, w geście solidarności z cierpiącymi, potrzebującymi wsparcia, nie powinniśmy zrezygnować z rzeczy, które dają nam chwilę zapomnienia od codzienności, dobre nastawienie czy poczucie szczęścia? A może powinniśmy sobie jednak pozwalać na drobne przyjemności? Wyjechać za miasto, by pobyć w otoczeniu kojącej zmysły przyrody, do hotelu SPA po błogi relaks, pójść na masaż, zjeść smaczną kolację?

Zdecydowanie tak! I powinniśmy to robić bez poczucia winy. Z przyjemności bowiem czerpiemy siłę do działania. Jeśli w trosce o innych, empatycznie, po ludzku, chcemy pomagać, musimy zadbać o własną harmonię, energię życiową i odpoczynek. Zregenerowani, zrelaksowani, wzmocnieni, możemy więcej.

Ostatni czas jest niełatwy dla turystyki. Część osób zrezygnowała z podróży, część znacznie je ograniczyła. Generalnie decydujemy się na wypoczynek rzadziej, bliżej domu, na krótsze pobyty. Spadła ilość wyjazdów firmowych i szkoleń, a goście indywidualni częściej robią rezerwacje na ostatnią chwilę, częściej też odwołują zaplanowane urlopy, a nawet spontaniczne wypadki weekendowe. Z rozmów z nimi wiemy, że ostatnie wydarzenia wpływają nie tylko na ich nastrój, ale też podejście do przyjemności, jakim jest z pewnością wypoczynek w hotelu SPA. Relaks może wydawać się dziś czymś niestosownym, niepoprawnym, egoistycznym, co budzi moralny sprzeciw. Tymczasem, jak zawsze chodzi o umiar. Nadmiernie umartwiając się nikomu nie pomożemy, śledząc stale wszystkie newsy, będziemy zestresowani, odmawiając sobie odpoczynku – przemęczeni, a życie toczy się przecież dalej. Dlatego zdecydowaliśmy się poruszyć ten temat i nieco „rozgrzeszyć przyjemność”, a także przypomnieć sposoby na zrównoważenie smutku, stresu, niepokoju, jakie towarzyszą obecnie wielu z nas – mówi Dorota Tokarska, dyrektor marketingu Manor House SPA, który od lat jest najlepszym holistycznym hotelem w Polsce, gdzie dba się o dobrostan gości całościowo.



W dobrym, szczęśliwym, pełnym życiu chodzi o równowagę między różnymi sferami. Aby znaleźć czas na pracę, obowiązki domowe i na odpoczynek. Aby mieć przestrzeń dla rodziny i relacje ze znajomymi (tak ważne obecnie), uważność na innych i własne potrzeby. Nie możemy więc zapominać o zaletach wypoczynku i przyjemności, które służą dobrej kondycji psychofizycznej organizmu, a co za tym idzie zadowoleniu z życia. Pamiętajmy, by dbać o



Manor House

zdrowy sen, bo on regeneruje, odmładza i niesie dobre samopoczucie oraz mądrą dietę, czyli regularne, zbilansowane i różnorodne posiłki, a także nawadnianie się. Woda bowiem odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu i poszczególnych organów oraz jędrność skóry, istotnie wpływa też na nasz wiek biologiczny. Bardzo ważny jest też ruch - aktywność fizyczna poprawia kondycję i przemianę materii, co sprzyja zgrabnej sylwetce oraz dobremu nastrojowi - ćwiczenia „oczyszczają głowę” i uwalniają endorfiny, zwane hormonami szczęścia. Zbawienne dla naszego organizmu jest też przebywanie wśród natury, która wycisza zmysły i pobudza siły życiowe. Doskonałe skutki przynoszą naturalne metody służące regeneracji organizmu, poprawie zdrowia i odporności.



Właśnie z takich terapii można skorzystać w Gabinetach Bioodnowy kompleksu hotelowego Manor House SPA w ramach [autorskiego programu odmładzającego](#) Alchemia Zdrowia®, który pobudza naturalną umiejętność organizmu do samoleczenia. Biowitalne SPA specjalizuje się w terapiach energetycznych, które niosą nieocenione korzyści dla zdrowia, jak refleksologia, zabiegi z bańkami HCl czy Terapie: Multifalowa, Biowitalna, na Kryształowym Łóżku. Wykorzystuje się działanie dźwięku i wibracji - masaż dźwiękiem za pomocą mis, koncerty na gongi tybetańskie czy kamertony, które wzmacniają efekty zabiegów. Bardzo ceni się też zabiegi manualne, masaże np. lomi lomi lub kobido, które bazują na dobroczynnej mocy dotyku. Świetnie działają relaksujące kąpiele w bezcholorowym basenie, saunowanie w łaźniach Rzymskich, czy lecznicze kąpiele, w tym ofuro w wysokich wannach, także w romantycznej wersji dla dwojga (Manor House SPA jest hotelem dla dorosłych). Jeśli dodać relaksujące spacerów po rozległym, zabytkowym parku i „ładownię baterii” w Ogrodzie Medytacji z energetycznymi instalacjami, czas spędzony w tej enklawie ciszy, spokoju i dobrego samopoczucia wzmacnia organizm na wielu poziomach. Po wypoczynku w Polskim Centrum Biowitalności, jak jest nazywany kompleks mazowieckich Chlewiskach, można wrócić do codziennych obowiązków z nową energią. W takim wymiarze przyjemność jest więcej niż potrzebna.



Więcej na: www.manorhouse.pl



- Koniec -

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 Platara oraz Termach Zamkowych jest enklawą spokoju i dobrej energii. To jedna najstarszych rezydencji ziemiankich 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. Najlepsze od lat holistyczne SPA w Polsce słynne z paramedycznych pobytów dla zdrowia, autorskiego programu odmładzającego Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia®, energetycznych terapii w Gabinetach Bioodnowy, seansów w łaźniach Rzymskich, bezchłorowego basenu z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego, prozdrowotnych kąpiel ofuro, w tym romantycznych dla dwojga w wannach Duo Ofuro by Manor House oraz koncertów na misy i gongi tybetańskie. Wspaniałym dopełnieniem luksusowego wypoczynku są wyśmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej i wegańskiej oraz wg „Diety Życia”. Urokliwie położony kompleks wyróżnia naturalne środowisko wolne od smogu, położenie w centralnej Polsce z dogodnym dojazdem, własne lądowisko dla śmigłowców, a także 10-hektarowy, zabytkowy park z pomnikami przyrody, energetycznym Ogrodem Medytacji i Witalną Wioską® SPA oraz własny ośrodek jeździecki z hotelem i SPA dla koni. To Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.

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

www.manorhouse.pl