



Manor House

Informacja prasowa

Warszawa, 10.06.2025 r.



Dobrostan i potrzeba ciszy – trendy na wakacje i na co dzień

W świecie permanentnego pośpiechu, stresogennych sytuacji, przytłaczających obowiązków, natłoku informacji i przebodźcowania coraz trudniej o prawdziwy odpoczynek. Dobrostan - klucz do dobrego zdrowia i samopoczucia – staje się dziś realną potrzebą, a w czasie wolnym to już konieczność!

Dobrostan, rozumiany jako harmonijne funkcjonowanie na poziomie fizycznym, emocjonalnym i duchowym, przestaje być modnym hasłem. Staje się warunkiem zdrowia, równowagi i jakości życia. Dobrostan w naszych czasach to także możliwość odcięcia się od bodźców, którymi jesteśmy atakowani na każdym kroku, przywilej bycia w ciszy, by usłyszeć siebie, by uważnie pobyc z sobą i z bliskimi.

*- Gdy codzienność nie daje wytchnienia, coraz więcej osób odczuwa potrzebę zatrzymania się, złapania oddechu i zadbania o siebie. Nie dziwne więc, że szukamy ukojenia w czasie wolnym. Coraz częściej tak planujemy czas po pracy, w weekendy oraz krótsze i dłuższe urlopy, by zaspokoić ten wewnętrzny głód spokoju i potrzebę regeneracji. Zyskują więc miejsca stworzone z myślą o głębokim odpoczynku, takie jak nasz [hotel dla dorosłych](#) i Biowitalne SPA, położone z dala od miejskiego pośpiechu i zgiełku. Wielu z nas zamiast znanego kurortu świadomie wybiera przyjemność przebywania wśród przyrody, doświadczanie chwil ciszy, zabiegów SPA i rytuałów wellness, które pomagają zwolnić, skupić się na sobie i swoich potrzebach - komentuje Dorota Tokarska, Dyr. Marketingu mazowieckiego kompleksu hotelowego Manor House SPA**** - Pałac Odrowążów*****, w którego filozofię jest wpisane holistyczne podejście do dobrostanu, celebrowanie ciszy, natury i błogiego wypoczynku.*



Jak tłumaczą autorzy artykułu [Quietcation – gdy cisza staje się luksusem](#). Nowy trend w turystyce post-pandemicznej: „cicha podróż”, to świadoma ucieczka od hałasu, tłumów i cyfrowego szumu. W przeciwieństwie do tradycyjnego wypoczynku, nie chodzi tu o bierny relaks, ale o przemyślaną redukcję bodźców w naturalnej przestrzeni. To podróż, gdzie celem nie jest zwiedzanie kolejnych atrakcji, ale odnalezienie wewnętrznej równowagi w otoczeniu natury. – cytuje ekspertka.

Filozofia Manor House SPA jest spójna z tą koncepcją - urokliwie położony kompleks w Chlewiskach koło Szydłowca (około 2 godzin samochodem z Warszawy, Łodzi czy Lublina) od lat tworzy przestrzeń, która wspiera holistyczne podejście do wypoczynku. To nie tylko luksusowy hotel z bogatą ofertą SPA, ale prawdziwa oaza ciszy, regeneracji i dobrych energii natury, których siła jest tak duża, że kompleks jest nazywany Polskim Centrum Biowitalności. Samo przebywanie na jego terenie wzmacnia siły witalne i poprawia samopoczucie. Manor House SPA jest odpowiedzią na potrzeby ciała, umysłu i duszy, a czas spędzony w tej enklawie ciszy i spokoju jest idealnym rozwiązaniem na wakacje z dala od hałaśliwych miast.





Manor House

W Manor House SPA – jako że jest to przestrzeń bez dzieci (hotel dla osób dorosłych i młodzieży pow. 12 r. ż.) - można oddać się bioodnowie i regeneracji w atmosferze intymności. Nieocenione korzyści dla zdrowia psychofizycznego niosą relaksujące masaże, pielęgnujące zabiegi SPA i energetyczne terapie, takie jak: kąpiele w dźwiękach, refleksologia, czy seanse w Komnacie Biowitalności. Przyjemności można zażyć podczas zdrowotnych kąpeli ofuro, na bezchlorowym basenie z ożywioną wodą i atrakcjami wodnymi oraz podczas seansów saunowych w kompleksie łaźni Rzymskich. Niezwykłe wrażenia towarzyszą rytuałom zdrowia w Witalnej Wiosce – klimatycznym SPA pod gołym niebem. Obowiązkowo trzeba wybrać się na koncert na misy i gongi tybetańskie, bowiem dźwięk i wibracje potrafią przenieść w nowy wymiar relaksu.

Nieocenione korzyści niesie kontakt z przyrodą, a ta w zabytkowym parku Manor House SPA z przepałowymi stawami i pomnikami przyrody jest zjawiskowa. Można go przemierzać szlakami: historycznym, przyrodniczym i energetycznym. Można zgubić poczucie czasu na małej i wielkiej ścieżce medytacji. Ten 10-hektarowy park jest przepiękny dobrymi siłami natury, co szczególnie da się odczuć w Ogrodzie Medytacji z Kamiennym Kręgiem Mocy, Piramidą Horusa, Ogrodem Zen, energetycznymi spiralą i labiryntem - to przestrzeń, które sprzyjają wyciszeniu i wewnętrznej harmonii.



- W Manor House SPA wierzymy, że wakacje, a nawet weekend, mogą być czymś więcej niż tylko odpoczynkiem – mogą stać się początkiem głębokiej zmiany. Dlatego tworzymy nie tylko warunki do relaksu, ale całościowe doświadczenie dobrostanu. Często Goście przyjeżdżając do nas są wciąż w pośpiechu i dopiero po jakimś czasie wszechobecna aura spokoju im się udziela. Pozwalają sobie, by zwolnić, nie zerkać wciąż w telefon i zaczynają czerpać z tego co wokół, cieszyć się chwilą, otaczającą przyrodą, kojącą zielenią, śpiewem ptaków, szumem liści, stonowanymi wnętrzami, relaksującą muzyką w pokojach, rytuałami wellness i zabiegami SPA. Nasz [autorski program odmładzający Alchemia Zdrowia®](#) opiera się wyłącznie o naturalne metody i pobudza zdolność organizmu do autoregeneracji. Dzięki temu stosowane przez nas terapie są skuteczne i utrzymują swój efekt dłużej. Takie działania mają m.in. stosowane przez nas podczas zabiegów kamertony, które najpierw przygotowują ciało, rozluźniają je, a po zabiegu przedłużają jego działanie – podkreśla Małgorzata Przydacka, SPA&Wellness Manager w Manor House SPA.

Dopełnieniem jest miła atmosfera i smakowita kuchnia – tradycyjne polskie potrawy, ale też świetne Menu wegańskie i zdrowia Dieta Życia. Wszystkie dania powstają na świeżych produktach i ożywionej wodzie Grandera, zgodnie z filozofią well-being.



[Wakacje w SPA](#) to idealna propozycja dla osób zmęczonych hałasem codzienności, szukających ciszy, bliskości natury i skutecznych sposobów na regenerację sił życiowych. Manor House SPA to miejsce, które pomaga odzyskać kontakt z samym sobą – i znowu poczuć się dobrze w swoim ciele i w swoim życiu.

Więcej informacji: www.manorhouse.pl



MANOR HOUSE SPA – NAJLEPSZY HOLISTYCZNY HOTEL SPA W POLSCE 2025

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

www.manorhouse.pl



Manor House

Mazowiecki kompleks hotelowy Manor House SPA**** - Pałac Odrowążów***** to obecnie Najlepszy Holistyczny Hotel SPA w Polsce 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, bezchlorowego 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. Dopełnieniem luksusowego wypoczynku są wyśmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej, węgierskiej 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 do 30.000 jednostek w skali Bovisa.