



Jesienią do SPA po odporność i zdrowie



Jesień w Polsce – ciepłe, barwne pożegnanie lata - bywa piękna, krzepiąca. Bywa też deszczowa, przygnębiająca, zapowiadająca długą zimę i niedosyt słońca. Dlatego właśnie teraz warto zadbać o dobrostan ciała i umysłu. Weekend w SPA, w bliskości przyrody, wzmocni siły witalne, ogólny stan organizmu i poprawi samopoczucie.

Złota polska jesień i babie lato przysły w tym roku później niż zwykle. Przyroda nabiera kolorów jesieni i zachęca do spacerów, wyjazdów za miasto,

wypraw do lasu... Korzystajmy z aktywności na świeżym powietrzu ile możemy, bo przed nami chłodniejsza, mniej słoneczna część roku i większe ryzyko chorób. Warto już teraz pomyśleć o wzmocnieniu odporności, a jak mówią eksperci od dobrostanu z najlepszego holistycznego hotelu SPA w Polsce – najlepiej to zrobić naturalnymi sposobami.

Mazowiecki kompleks Manor House SPA**** - Pałac Odrowążów***** jest nazywany Polskim Centrum Biowitalności, bowiem na jego terenie koncentrują się dobre siły natury. Oddziaływanie energetyczne sięga tu 30 000 j. Bovisa, a neutralny poziom dla zdrowego organizmu to ok. 6500 jednostek w tej skali. Samo przebywanie w miejscach wartościowych energetycznie poprawia funkcjonowanie organizmu i wzmacnia jego siły witalne. Szczególnie polecamy spędzić niespieszny czas w energetycznym [Ogrodzie Medytacji](#) z Kamiennym Kręgiem Mocy, Ogrodem Zen, energetycznymi spiralą i labiryntem oraz Piramidą Horusa. Siły natury mają ogromny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

Zabytkowy park kompleksu Manor House SPA z historią sięgającą XII w. świetnie nadaje się na długie, jesienne spacery. Można przejść ścieżkami: przyrodniczą (fauna i flora są tu zjawiskowe), historyczną (pięknie utrzymane relikty przeszłości pamiętają czasy, gdy Pałac Odrowążów był jedną z najstarszych siedzib szlacheckich na ziemiach polskich) i rekreacyjną z małą i wielką ścieżką medytacji oraz romantycznymi kącikami. Można też wziąć leśną kąpiel w otoczeniu pomników przyrody i kojącego zmysły starodrzewia. Dobroczynne dla organizmu będzie przytulanie się do drzew, chodzenie boso po trawie, relaks na ogrodowych leżakach z twarzą zwróconą do słońca lub w cieniu klimatycznych altan. Nikogo dziś już nie trzeba przekonywać, że kontakt z naturą poprawia zdrowie, nastrój i zadowolenie z życia.



Wartościowe dla zwiększenia odporności będą rytuały zdrowia pod gołym niebem w Witalnej Wiosce SPA, gdzie ciało jest poddawane m.in. kuracji Kneippa. Naprzemienne działanie zimna i ciepła,



prysznicie wrażeń pod chmurką, kąpiele w japońskiej balii, beczkach z zimną wodą, sauna świetlna na podcierwień, sprzyjają dbaniu o zdrowie i przedłużeniu biologicznej witalności. Po sąsiedztwie stoi jodowo-inhalacyjna Chata Solna, w której podczas 1 sesji osiągamy takie same rezultaty, jak w 3 dni nad morzem. Podczas seansu oddychamy powietrzem, bogatym w biopierwiastki, takie jak m.in.: jod, brom, wapń i magnez, a tym samym oczyszczamy układ oddechowy, wzmacniamy układ odpornościowy i

stymulujemy organizm do regeneracji. Takie dotlenienie opóźnia procesy starzenia skóry, ułatwia odchudzanie poprzez przyspieszenie spalania tłuszczu, a połączone z muzykoterapią i koloroterapią relaksuje, redukuje stres, podnosi poziom koncentracji i poprawia samopoczucie.

Nieocenione korzyści dla zdrowia będzie miał też relaks w SPA. Począwszy od klasycznych masaży i innowacyjnych zabiegów pielęgnacyjnych, po energetyczne terapie, w których specjalizuje się [Biowitalne SPA](#) Manor House. Niektóre z nich są spotykane tylko tutaj, jak: jedyna w swoim rodzaju Terapia Biowitalna, Terapia na Kryształowym Łóżku (prawdopodobnie jedynym ogólnodostępnym w kraju), systemy Keshego i Emmana, seanse na platformie wibracyjnej Schumanna, czy Terapia Mulifalowa, która wykorzystując fale plazmowe i dźwiękoterapię z rezonansem współczulnym, usuwa patogeny, oczyszcza i wzmacnia organizm oraz stymuluje tkanki i organy do właściwej pracy i samoleczenia. Wszystkie bardzo wskazane w czasach, gdy odporność organizmu nabrała jeszcze większego znaczenia.

Do tego warto skorzystać z kąpeli w bezchlorowym basenie z wodą ożywioną metodami Grandera i Keshego, która dzięki swoim właściwościom może skutecznie zwalczać infekcje wirusowe i bakteryjne oraz poprawiać odporność organizmu, lub z leczniczych kąpeli w wysokich wannach ofuro, również w romantycznej wersji dla dwojga w wannach Duo Ofuro by Manor House.

Warto też – zwłaszcza w długie jesienne wieczory – zażyć seansów saunowych w Łazienkach Rzymskich - regularne korzystanie z sauny hartuje organizm, zapobiega przeziębieniom i poprawia ukrwienie, a także czerpać z dobrodziejstw muzykoterapii podczas koncertów na gongi i misy tybetańskie, z których od lat słynie Manor House SPA.

Zanim poczujecie, że dopada Was jesienne przygnębienie, brakuje Wam sił, by sprostać codziennym zadaniom, zadbajcie o kondycję psychofizyczną. Weźcie prozdrowotną kąpiel, idźcie na spacer, podarujcie sobie wyjazd do SPA – po zdrowie i odporność.



Więcej na: www.manorhouse.pl



- Koniec -

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



Manor House

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 ziemiańskich w Polsce. Św. Jacek Odrowąż, właściciel Chlewisk w XII w. jako jedyny Polak został wyróżniony posągami 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 słynie z paramedycznych pobytów dla zdrowia, autorskiego programu odmładzającego Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia®, energetycznych terapii w Gabinetach Boodnowy, 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. 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.