HOTEL Manor House

Informacja prasowa

Chlewiska, 21.10.2026 r.



Jesienny festiwal kolorów. Odkryj najpiękniejsze oblicze złotej polskiej jesieni.

Jesień maluje najpiękniej, a jej ulubioną paletą są odcienie czerwieni, złota i pomarańczu. W mazowieckim kompleksie Manor House SPA – Pałac Odrowążów w Chlewiskach szkarłatne klony, złociste tulipanowce, miedziane buki i winobluszcze otulające zabytkowe mury tworzą niezwykłą scenerię. To doskonały czas, by wybrać się na spacer, nacieszyć oczy kolorami natury i zadbać o samopoczucie. Tym bardziej, że kontakt z przyrodą odpręża i przynosi wymierne korzyści dla zdrowia.



Jesień potrafi być prawdziwą artystką. Przyroda powoli przygotowuje się do zimowego odpoczynku, ale zanim zrzuci liście, urządza niezwykły spektakl kolorów. Warto wybrać się na spacer, który nasyci zmysły, pozwoli odetchnąć od codziennego pośpiechu i odkryć piękno zmieniającego się krajobrazu. Prawdziwy festiwal barw odbywa się właśnie w polskich parkach i lasach, m.in. w 10-hektarowym parku Manor House SPA, pełnym wiekowych drzew, romantycznych alejek, przypałacowych stawów i tajemniczych zakątków.

Od szkarłatu po płynne złoto

- Nad małym stawem uwagę przyciągają klony palmowe, których delikatne liście przybierają szkarłatne, karminowe i intensywnie czerwone barwy. U podnóża wzgórza pałacowego płonie czerwienią okazały klon, a winobluszcze tworzą malownicze kaskady liści. Jedne zwieszają się z robinii akacjowych w pobliżu kapliczki, inne, porastające zabytkową Stajnię Platera i Pałac Odrowążów, zamieniają ich elewacje w niezwykłe jesienne obrazy. – maluje słowami jesienny park Teresa Zaorska, architektka krajobrazu w Manor House SPA**.**

Nie mniej efektownie prezentują się złocistożółte tulipanowce w okolicy Witalnej Wioski SPA i baszty. W dzikiej części parku jesienne szaty przywdziewają dęby, od strony gminnej drogi złocą się lipy, a w pobliżu kamiennej sceny – jesiony. Graby u podnóża Ogrodu Tarasowego dopełniają tę barwną kompozycję. Miedziane i rude odcienie buków dodają jej ciepła, a parkowy „buk patron", wyróżniający się przez większą część roku ciemnobordowymi liśćmi, stopniowo zmienia kolor na rdzawy i pomarańczowy.



Na tle tej feerii barw pięknie kontrastuje intensywna zieleń cisów, bukszpanów i długo zachowujących liście robinii akacjowych. Jesienną scenerię wzbogacają pomarańczowe dynie, kwiaty w odcieniach żółci, bordo i bieli, okazałe kwiatostany hortensji bukietowych i dekoracyjne trawy. A kto uważnie przyjrzy się parkowym rabatom, może wypatrzyć także subtelne, fioletowe zimowity, nazywane jesiennymi krokusami.

Natura na zdrowie. Spacer zamiast kolejnej kawy

Kontakt z przyrodą to nie tylko przyjemność dla zmysłów, ale również naturalny sposób na redukcję stresu, poprawę nastroju i regenerację psychiczną. Co ciekawe, nie trzeba spędzać całych dni w lesie,

by odczuć korzyści. Badanie University of Michigan wykazało, że już 20–30 minut przebywania w otoczeniu natury, podczas spaceru lub spokojnego odpoczynku, sprzyja obniżeniu poziomu kortyzolu, nazywanego hormonem stresu (za: Frontiers in Psychology). Z kolei z badania opublikowanego w czasopiśmie Scientific Reports wynika, że osoby spędzające co najmniej 120 minut tygodniowo na łonie natury częściej deklarowały dobry stan zdrowia i wyższy poziom dobrostanu psychicznego. Nie miało przy tym znaczenia, czy był to jeden dłuższy pobyt, czy kilka krótszych wizyt w zielonej przestrzeni.



Jesienny spacer może więc być czymś więcej niż formą rekreacji. To okazja, by oderwać się od ekranów, wyciszyć natłok myśli, dotlenić organizm i pobudzić zmysły. Ruch na świeżym powietrzu wspiera kondycję fizyczną, a kontakt z naturalnym krajobrazem pomaga odzyskać uwagę i równowagę po dniu pełnym bodźców. W świecie nieustannego pośpiechu takie chwile stają się coraz cenniejsze.



Spacer ścieżkami natury i miejsc mocy

Rozległy park Manor House SPA to jednak znacznie więcej niż piękna przyroda. Wśród starych drzew, malowniczych stawów i krętych ścieżek kryją się miejsca sprzyjające wyciszeniu i kontemplacji. Można przysiąść nad wodą, wsłuchać się w szelest liści, odwiedzić Ogród Zen, przejść labirynt wzorowany na tym z katedry w Chartres czy zatrzymać się w Kamiennym Kręgu Mocy. W Ogrodzie Medytacji znajdują się również spirala i Piramida Horusa, którym przypisuje się symboliczne i energetyczne znaczenie.

W takim otoczeniu spacer staje się małym rytuałem uważności. Bez pośpiechu, telefonu i ciągłego spoglądania na zegarek. Wystarczy zwolnić krok, poczuć zapach wilgotnej ziemi, posłuchać szumu drzew, nacieszyć oczy kolorami jesieni. To również doskonała okazja do praktykowania sylwoterapii, czyli świadomego kontaktu z drzewami i leśnym otoczeniem. Nie chodzi o pokonywanie kolejnych kilometrów, lecz o bycie tu i teraz, obserwowanie przyrody i czerpanie przyjemności z prostych doświadczeń.

Jesień, którą warto poczuć wszystkimi zmysłami



Położony w Chlewiskach, około półtorej godziny drogi od Warszawy, kompleks Manor House SPA**** – Pałac Odrowążów***** znany jest jako Polskie Centrum Biowitalności. Otaczający go zabytkowy park jest jednym z największych atutów tego miejsca i naturalnym dopełnieniem holistycznej filozofii wypoczynku. Po spacerze można przedłużyć przyjemność obcowania z naturą, korzystając z odprężających kąpieli, saun, rytuałów SPA czy koncertów mis i gongów tybetańskich.

Jesień nie musi oznaczać nostalgii za odchodzącym latem. To doskonały moment, by odkryć uroki spokojniejszego wypoczynku, docenić piękno zmieniającej się przyrody i znaleźć czas dla siebie. Bo czasem do poprawy samopoczucia nie potrzeba niczego więcej niż wygodnych butów, ciepłego swetra i niespiesznego spaceru wśród drzew mieniących się wszystkimi kolorami jesieni.

Więcej informacji: www.manorhouse.pl
Autorką wszyskich zdjęć jest Marcelina Wrona Crow Photography

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 Łaźniach Rzymskich, bezchlorowego basenu z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego, prozdrowotnych kąpieli ofuro, w tym romantycznych dla dwojga w wannach Duo Ofuro oraz koncertów na misy i gongi tybetańskie. Dopełnieniem 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.