



Maderoterapia – holistyczny sposób na piękne ciało przed latem!

Jeśli chcesz rozprawić się z cellulitem i tkanką tłuszczową, zwróć uwagę na maderoterapię, która łączy drenaż limfatyczny i manualne techniki masażu z użyciem drewnianych, anatomicznie wyprofilowanych narzędzi.

Słońce coraz częściej przebija się przez chmury, a płaszcze i kurtki powoli ustępują miejsca lżejszym ubraniom. Ciepłe dni to idealny moment, by zadbać kompleksowo o ciało i przygotować je na nadchodzące miesiące. Po zimie, która często sprzyja mniejszej aktywności fizycznej, spowolnieniu metabolizmu i zatrzymywaniu wody w organizmie, warto postawić na sprawdzone metody modelowania sylwetki i poprawy kondycji skóry. Specjaliści od dobrostanu z Manor House – najlepszego od lat holistycznego hotelu SPA w kraju – rekomendują **maderoterapię jako naturalny i bardzo skuteczny sposób na wymodelowanie ciała i poprawę samopoczucia.**

- *Najlepsze efekty przynosi połączenie aktywności fizycznej, zabiegów poprawiających jakość skóry i zdrowej diety. Dobre efekty przynosi bieganie, chodzenie (najlepiej w szybkim tempie), pływanie i taniec. Najważniejsze, by ruszać się regularnie i racjonalnie się odżywiać - jeść posiłki o stałych porach, oprzeć dietę na warzywach, unikać fast foodów, przetworzonych potraw, nadmiaru soli i cukru oraz pamiętać o piciu wody.* – tłumaczy Małgorzata Przydacka, Managerka SPA w hotelu Manor House, i dodaje: - *Dla pełnego efektu ważne są zabiegi wyszczuplające i ujędrniające skórę. Osobiście polecam masaż limfatyczny, zabiegi z użyciem bańki chińskiej i mającą swoje korzenie w Kolumbii maderoterapię, która zyskuje coraz większą popularność na całym świecie, również w Polsce. Ta innowacyjna technika masażu wykorzystuje drewniane narzędzia o różnych kształtach, które dostosowują się do naturalnych krzywizn ciała. Sesje maderoterapii pomagają w redukcji cellulitu, poprawie krążenia krwi i limfy, ujędrnieniu skóry, a także relaksacji całego organizmu.*



Masaż drewnianymi narzędziami jest starożytną, znaną od tysięcy lat, techniką, ale to kolumbijscy eksperci przypomnieli o niej w XX w., opracowując jedną z najbardziej skutecznych metod w walce z cellulitem i nadmierną tkanką tłuszczową. Maderoterapia jest odpowiednim zabiegiem dla

zmagających się z tzw. „pomarańczową skórą”, cellulitem wodnym, tłuszczowym lub mieszanym albo nadmierną tkanką tłuszczową w okolicach brzucha, ramion, ud i pośladków. Po serii masażu są zauważalne zmiany w ciele, takie jak: ujędrnienie i uelastycznienie skóry, zmniejszenie obwodów, pobudzenie krążenia, redukcja zastoju limfatycznych oraz odprężenie i wyciszenie organizmu poprzez stymulację energetyczną oraz obniżenie poziomu stresu, co w efekcie pomaga osiągnąć pełen relaks.





Manor House

- W maderoterapii stosujemy różne techniki masażu, w zależności od celu zabiegu. Masaż wałkiem gładkim poprawia krążenie krwi, stymuluje limfę i rozluźnia napięte mięśnie. Masaż wałkiem karbowanym skutecznie działa na redukcję cellulitu, pobudzając skórę do regeneracji. Stosowany do modelowania sylwetki masaż bańką drewnianą pomaga w drenażu limfatycznym i usuwaniu toksyn. Z kolei masaż specjalnymi łożkami pomaga w intensywnym ujędrnieniu skóry i redukcji tkanki tłuszczowej, a masaż kielichami drewnianymi jest wykorzystywany do głębokiego rozluźnienia mięśni oraz poprawy jędrności skóry. – wyjaśnia Małgorzata Przydacka, zarządzająca zespołem Biowitalnego SPA SPA w hotelu Manor House.

W holistycznym kompleksie hotelowym Manor House SPA**** Pałac Odrowążów***** od lat stawia się na naturalne metody. Gabinety Bioodnowy specjalizują się w energetycznych terapiach, skorzystać m.in. można z refleksologii stóp i twarzy, masażu dźwiękiem, terapii magnetycznej igłą pięciu żywiołów z użyciem baniek HAI czy autorskiej terapii z energią czakr. W ramach programu odmładzającego Alchemia Zdrowia® można pobudzić naturalną zdolność organizmu do regeneracji, korzystając m.in. z unikatowych Terapii: Biowitalnej, na Kryształowym Łóżku, multifalowej lub na platformie wibrującej w rytm częstotliwości rezonansowych Schummana. Na uwagę zasługują też



kąpiele mineralne na bazie biszofitu połtawskiego z magnezem, głęboko oczyszczające i żywiczne o działaniu odmładzająco-regenerującym. Biowitalne SPA Manor House słynie z kąpeli ofuro w wysokich wannach, bezchlorowego basenu z ożywioną wodą i seansów saunowych w kompleksie Łaźni Rzymskich.



Bardzo ważną częścią tutejszego Menu SPA są zabiegi manualne i masaże, m.in. lomi lomi, kobido czy właśnie maderoterapia, na którą warto postawić tej wiosny ze względu na jej liczne zalety:

- **wygładzenie i ujędrnienie skóry** – specjalne drewniane wałki i kubki wykorzystywane w zabiegu pobudzają produkcję kolagenu i elastyny, sprawiając, że skóra staje się bardziej napięta i sprężysta,
- **modelowanie sylwetki** – maderoterapia pomaga zredukować tkankę tłuszczową i wyrzeźbić ciało, dzięki czemu wygląda ono smuklej i bardziej harmonijnie,
- **naturalna detoksykacja organizmu** – stymulacja układu limfatycznego przyspiesza usuwanie toksyn, co poprawia ogólne samopoczucie i kondycję skóry,
- **redukcja cellulitu** – regularne zabiegi wspierają walkę z cellulitem, sprawiając, że skóra staje się gładza i jędrniejsza.

Jeśli chcesz mieć więcej energii, zdrową i jędrną skórę oraz zrelaksowane ciało, czas wypróbować maderoterapię. Ta naturalna i bezpieczna metoda nie tylko poprawia wygląd, ale także wspiera zdrowie i dobre samopoczucie. Maderoterapia może sprawić, byś tej wiosny poczuła się swoim ciele lekko i dobrze.



Więcej informacji: www.manorhouse.pl





Manor House

MANOR HOUSE SPA – BEST SPA HOTEL IN POLAND 2023

Mazowiecki kompleks hotelowy Manor House SPA**** - Pałac Odrowążów***** obecnie Najlepszy hotel SPA w centrum Polski i Best SPA Hotel 2023. Posiadłość pałacowo-parkowa w Chlewiskach 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 także pierwszy w kraju hotel dla dorosłych, wielokrotnie nagradzany również tytułem Najlepszego Holistycznego Hotelu SPA. To prawdziwa enklawa spokoju i dobrej energii, przyjazna weganom i alergikom, słynąca z Biowitalnego SPA, autorskiego programu odmładzającego Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia®, energetycznych terapii w Gabinetach Biodnowy, 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, węgarskiej 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.