

Warszawa, 27.09.2022 r.



Nocne saunowanie w Łazienkach Rzymskich

Poprawa zdrowia i samopoczucia po seansie w saunie? Tak, saunowanie sprzyja wypoczynkowi, odprężeniu i regeneracji organizmu, pobudza też krążenie, poprawia wygląd i kondycję skóry, odstresuje i łagodzi ból. Biowitalne SPA hotelu Manor House zaprasza na codzienne seanse saunowe i emocjonujące nocne sesje saunowania.

Dobroczynne działanie ciepła jest znane od zarania dziejów, a kąpiele ciepłe były cenione w różnych kulturach. Saunowanie najbardziej kojarzone jest z Finlandią (słowo „sauna” wywodzi się z języka fińskiego i oznacza pomieszczenie z wysoką temperaturą i niską wilgotnością, a także zabieg w wysokiej temperaturze w powietrzu wysyconym parą wodną). Rytuały saunowe na stałe wpisały się w skandynawską i rosyjską tradycję, były też dobrze rozwinięte wśród Słowian. Z łaźni na co dzień korzystali starożytni Grecy i Rzymianie, a Arabowie mieli swoje hammamy, które cieszą się popularnością po dziś dzień. Obserwujemy wzrost zainteresowania saunowaniem w naszym kraju, rośnie też świadomość zalet regularnego korzystania z sauny. Powstają więc miejsca, w których można oddawać się przyjemności saunowania i robić to zgodnie ze sztuką, tj. nago, w bawełnianych płótnach lub ręcznikach czy specjalnych saunowych strojach, jak ma to miejsce [w kompleksie Łaźni Rzymskich mazowieckiego hotelu Manor House SPA](#).

Z seansów saunowych można korzystać tu codziennie, dobierając rodzaj sauny i czas saunowania do swoich preferencji. W Łazienkach Rzymskich Manor House SPA cyklicznie organizowane są także nocne sesje saunowe. Najbliższe terminy nocnego saunowania: 22 października, 19 listopada i 17 grudnia 2022.



- Późna pora ceremonii i rytuałów saunowych podczas nocnych seansów, oprócz standardowych zalet saunowania, takich jak chociażby redukcja nagromadzonego stresu i zmęczenia, dodaje dreszczyku emocji. Atrakcja dobrze sprawdza się zarówno wśród indywidualnych Gości hotelowych, jak i podczas wyjazdów firmowych, bowiem wspólny relaks integruje po całym dniu pracy i szkoleń. Mamy też grupę stałych klientów, którzy celowo planują przyjazd do Manor House SPA w terminach, kiedy odbywa się nocne saunowanie, są też i tacy, którzy przyjeżdżają wyłącznie na tę atrakcję. – mówi Dorota Tokarska, Dyrektor Marketingu hotelu i dodaje: Równocześnie obserwujemy, że rośnie znajomość savoir-vivre w saunie. Coraz mniej osób szokuje, że nasze Łazienki Rzymskie są strefą beztekstylną, można korzystać z nich nago lub płótnach i strojach z naturalnych tkanin. Dobrze wpisuje się to w ideę hotelu bez dzieci, której prekursorem w Polsce był właśnie Manor House SPA – już od 2014 r. jesteśmy hotelem przyjaznym dorosłym.





Manor House

Relaks w saunie to świetny sposób na odpoczynek po ciężkim dniu. To kompleksowe wzmocnienie organizmu i regeneracja, tak potrzebne osobom prowadzącym intensywny tryb życia. Saunowanie odpręża, łagodzi bóle różnego pochodzenia i niweluje negatywne skutki stresu, pobudza też krążenie, co poprawia wygląd i kondycję skóry. Co niezwykle ważne, wzmacnia również odporność (wysoka temperatura hartuje i mobilizuje organizm do produkcji białych krwinek, bowiem wzrost temperatury ciała w saunie jest odbierany przez organizm niczym lekka gorączka, więc by ją zwalczyć pobudza on układ immunologiczny). Ponadto podczas wizyty w saunie przyspiesza tętno i metabolizm, co przekłada się na szybsze spalanie kalorii, czyli sauna wspomaga również odchudzanie.



Wyróżnia się kilka różnych rodzajów saun, które różnią się temperaturą i wilgotnością panującą w pomieszczeniu, a tym samym - maksymalnym czasem bezpiecznego przebywania w saunie:

- **Sauna sucha, zwana fińską** – najczęściej jest zbudowana z drewna, ogrzewana piecem z gorącymi kamieniami, polewanymi wodą. Charakteryzuje się najwyższą temperaturą (od 60 do nawet 120°C) przy niskiej wilgotności (ok. 5 - 15%). Seans w saunie suchej nie powinien trwać dłużej niż 12 minut.
- **Sauna mokra** – wywodzi się z czasów term w Cesarstwie Rzymskim, parę wytwarza się przez okresowe polewanie rozgrzanych kamieni wodą. W saunie mokrej temperatura waha się od 50 do 65°C, a wilgotność powietrza wynosi ok. 20 - 40%. Seans w saunie mokrej może trwać do 15 minut.
- **Łaźnia parowa** - inaczej łaźnia rzymska, zamiast pieca jest generator pary, a samo pomieszczenie ze względu na wysoką wilgotność buduje się zwykle z płytek ceramicznych, tworzyw sztucznych lub hartowanego szkła. Korzysta się z niej nago. W łaźni parowej panuje stosunkowo niska temperatura (ok. 40°C) oraz wysoka wilgotność sięgająca 100%. Seans w łaźni parowej może trwać do 15 minut.
- **Biosauna** – jest zaliczana do saun suchych, temperatura w niej jest regulowana przy pomocy specjalnego sterownika i utrzymuje się na poziomie około 70°C, wilgotność zaś wynosi około 40%.
- **Sauna infrared** to rodzaj sauny, w której zamiast tradycyjnego pieca wykorzystuje się promieniowanie podczerwone. Temperatura w saunie na podczerwień wynosi ok. 50 - 60°C, a wilgotność powietrza nie przekracza 25%. Seans w saunie infrared może trwać nawet do 30 minut.



Na **kompleks łaźni Rzymskich Manor House SPA** składa się: **parowa łaźnia rzymska** z wonnym zapachem olejków, **sauna fińska** z aromatycznymi zapachami, **biosauna** o temperaturze 70°C i 40% wilgotności, **sauna podczerwieni** z efektem chłodnego żaru, **Swim SPA** - połączenie basenu pływakiego z przeciwprądami i wanny SPA z hydromasażem, który poprawia vitalność organizmu, pobudza i dodaje pozytywnej energii oraz pozwala na dłużej zachować dobrą kondycję i młodość, **kamienna wanna** do szybkiego schładzania ciała, **lodospad** - lodowe kryształki do nacierania ciała po gorących kąpielach, **grota z natryskami wrażeń** z oceanicznymi muszlami i szlachetnymi perłami oraz



Manor House

z funkcjami mgły polarnej i deszczu tropikalnego, wzbogaconymi zapachowo i kolorystycznie, **frigidarium** – wypoczywalnia i klimatyczne miejsce spotkań wyposażone w kamienne ławy, **woda życia** - źródło z pitną wodą Grandera, **gejzery inhalacyjno-parowe** z mgiełką plazmy, **brodzik z zimną wodą** i kamykami do masażu stóp oraz **prysznice doznań** dla pań i dla panów. Na uwagę zasługuje **Strefa Harmonii Czakr** z podgrzewanymi, kamiennymi leżankami i muzyką solfeżową o specjalnie dobranych częstotliwościach i harmonizujących z ludzką naturą wibracjach oraz kamienną fontanną, rozprzestrzeniającą się wokół mgiełką plazmy i aromaterapią.



Co istotne, w całym obiekcie, od bezchlorowego basenu, jacuzzi, łaźni Rzymskich, w tym basenu Swim SPA, przez Gabinety Bioodnowy i pokoje hotelowe, po restaurację, woda jest ożywiana metodami Grandera i dr. Keshego. Ta żywa, strukturalna, bezwonna woda daje poczucie komfortu i nawilżenia pielęgnując nawet najbardziej wrażliwą skórę, a napoje i posiłki przygotowane na jej bazie smakują znakomicie.

Będąc w Manor House warto oddać się **rytuałom zdrowia** w niezwykłym SPA pod gołym niebem - **Witalna Wioska** to zespół zewnętrznych saun, otoczona przepiękną przyrodą zabytkowego parku i dobrymi siłami natury. Osada składa się z 8 drewnianych chat, m.in. z ruską banią i witkami brzozowymi do biczowania, beczką polską z gorącą wodą i wywarem z siana, japońską balią z zimną wodą, chatą ziołową, saunami fińską z aromaterapią i gwieździstym niebem i świetlną na podczerwień oraz prysznicami wrażeń, lodowym wiadrem pod chmurką i ścieżką światła – powietrzną (kuracja Kneippa, która polega na oddawaniu się naprzemiennemu działaniu ciepła i zimna).

Kąpiele wodne i saunowe niosą całą gamę korzyści: wzmacniają odporność, oczyszczają organizm, poprawiają odporność, redukują stres i zmęczenie, korzystnie wpływają na wygląd skóry, a nade wszystko poprawiają zdrowie, wspaniale wpływają na samopoczucie i przedłużają biologiczną witalność. Kto zatem wybiera się do sauny?



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 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: 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 kąpiei 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