



Manor House

Informacja prasowa

Warszawa, 5.07.2022 r.



Sposoby na relaks i ochłodę w upalne lato...

Rekordowo wysokie temperatury i palące słońce szczególnie trudno znieść w miastach. Nic dziwnego, że podczas urlopu również szukamy ochłody...

Pogoda w Polsce ostatnio niczym w ciepłych krajach. Temperatura - często wyższa niż w Chorwacji czy Egipcie - daje się we znaki, zwłaszcza w betonozie miast. W tak upalne lato, jak w tym roku, szukamy więc sposobów na złapanie oddechu i ochłody. Jak to zrobić?

Po pierwsze woda – musimy pamiętać, by nawadniać organizm. Podczas upałów powinniśmy wypijać nawet 3 litry wody dziennie. **Po drugie chronienie się przed słońcem.** Dobrze szukać cienia, w którym wysokie temperatury są mniej dokuczliwe. Pamiętajmy też o ochronie skóry – dla przebywających na słońcu kremy z wysokim filtrem są koniecznością. Przetrwać upały pomoże nam również odpowiedni ubiór. Sprawdzają się luźne, przewiewne ubrania z naturalnych materiałów, najlepiej w jasnych kolorach. **Po trzecie schłodzenie ciała** ulgę przyniesie i tu znów z pomocą przychodzi nam woda. Wybierajmy miejsca, gdzie możemy się oddawać kąpielom. Nie tylko dadzą odpoczynek niwelując odczucie gorąca, ale także zrelaksują. Dodatkową przyjemnością będzie spędzenie czasu w cieniu kojącej zmysły przyrody.

Planując urlop w upalne lato, najlepiej wybrać się za miasto, na łono natury, gdzie można odetchnąć w pięknym otoczeniu świeżej zieleni. Takim miejscem jest kompleks parkowo-hotelowy Manor House SPA**** Pałac Odrowążów*****. Do przyjazdu zachęca 10-hektarowy, zabytkowy park, a w nim ponad 300-letni starodrzew, pomniki przyrody, przypałacowe stawy. W jego rozległym terenie można znaleźć wiele zacienionych miejsc i urokliwych, romantycznych zakątków.

Są tu także ścieżki edukacyjne: przyrodnicza, historyczna i rekreacyjna, które idealnie nadają się na relaksujące spacerunki. To dobre miejsce, by spędzać niespieszny czas na świeżym powietrzu (a to w otoczonych lasami, mazowieckich Chlewiszów jest bardzo czyste), wsłuchiwać się w odgłosy natury (ptaki mieszkające w parku urządzają tu prawdziwe koncerty), odpoczywać w hamakach, leżakach i w cieniu ogrodowych altan (są tu idealne warunki, by odpocząć od upałów). Można tu chodzić boso po trawie, przytulać się do drzew i oddawać się leśnym kąpielom, które wzmacniają zdrowie i dobry nastrój.



Zadbać o ciało, duszę i umysł można podczas rytuałów zdrowia w [Witalnej Wiosce SPA](#). W ciepłe dni kąpiele w baliach pod gołym niebem w środku zjawiskowej przyrody przypałacowego parku to bardzo przyjemne doznanie. Dodatkowo w Chacie Solnej można skorzystać z „kąpeli solnej – 1 seans ma takie same właściwości terapeutyczne, jak 3 dni spędzone nad Morzem Bałtyckim.

Kompleks ze względu na oddziaływanie pozytywnych energii natury jest nazywany Polskim Centrum Biowitalności. Samo przebywanie na jego terenie regeneruje organizm i wzmacnia jego siły witalne. Szczególnie polecamy odwiedzenie energetycznego [Ogrodu Medytacji](#) z miejscami mocy:

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

www.manorhouse.pl



Manor House

- medytacja w **Kamiennym Kręgu Mocy** pomaga odnaleźć drogę prowadzącą do życiowej równowagi i harmonii z Wszczęświatem,
- istotę **Ogrodu Zen** określają cztery zasady: harmonia, szacunek, czystość i spokój; to kopia słynnego ogrodu przy świątyni Ryoan-ji koło Kioto,
- spacerując po **energetycznej spirali** aktywujemy pozytywne energie, oczyszczamy i harmonizujemy cały organizm,
- subtelna energia **Piramidy Horusa** sprawia, że w jej pobliżu przybywa sił życiowych i wzmacniają się naturalne procesy uzdrawiania organizmu i psychiki,
- idealny do medytacji labiryntu, która jest praktyką uważności, samoobserwacji, doświadczania siebie tu i teraz, jest **energetyczny labirynt** – to replika najstarszego labiryntu w średniowiecznej katedrze w Chartres.



W Manor House SPA - najlepszym holistycznym hotelem SPA w Polsce (SPA = Sanus Per Aquam, czyli zdrowy przez wodę) - ochłodzić można się też oczywiście na [basenie](#). A ten jest szczególny, bo bezchlorowy, bez szkodliwej basenowej chemii, z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego. Ma ona naturalną strukturę, zdolność regeneracji i samooczyszczania. Do tego jest krystalicznie czysta, bezzapachowa i delikatna dla skóry. Nie przesusza jej, nie powoduje alergii, ani dyskomfortu dla oczu. Po kąpeli w basenie z ożywioną wodą ma się uczucie przyjemnego odprężenia, a skóra staje się miękka i elastyczna. Basen jest przestronny, z jacuzzi, podwodnymi gejzerami, masującymi leżankami i siedziskami, masażerami karku i kręgosłupa, rwącą rzeką, a przez przeszkloną ścianę można podziwiać zieleń parku. Można też odpoczywać na zewnętrznym tarasie.



Na chcących zadbać o siebie na głębszym poziomie czekają Gabinetu Biodnowy z autorskim programem odmładzającym Alchemia Zdrowia. Można zakosztować tu klasycznych masaży i zabiegów pielęgnacyjnych oraz energetycznych terapii. W pokojach hotelowych z głębokimi wannami można skorzystać ze zdrowotnych kąpeli żywicznych, głęboko oczyszczających czy ofuro, które mogą być w mleku lub piwie. Mają one nie tylko korzystne dla zdrowia działania, ale też niosą ochłodzenie w upalne dni.

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 Platera 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 posągiem 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 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 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 ładowisko 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