



## Zahartuj się w outdoorowym SPA

**Słowiańskie rytuały zdrowia w Witalnej Wiosce SPA niosą moc doznań o każdej porze roku. W chłodne, jesienne dni odnowa biologiczna pod gołym niebem może być prawdziwym wyzwaniem, ale jest też świetnym sposobem na wzmocnienie odporności.**

Jesienią, gdy na zewnątrz spada temperatura, dni stają się krótsze i słońca jest mniej, często czujemy się zmęczeni, mamy gorszy nastrój i mniej sił witalnych. Nasz organizm staje się bardziej podatny na przeziębienia, a nam częściej niż latem towarzyszy stres pracy na pełnych obrotach i pod presją czasu. Dochodzą obowiązki dnia codziennego, świadomość, że urlop już najczęściej za nami. Nic więc dziwnego, że borykamy się z gorszym samopoczuciem i brakiem motywacji do działania. Właśnie dlatego w tym okresie tak ważne jest zadbanie o kondycję i wzmocnienie organizmu, na przykład poprzez rozgrzewające saunowanie oraz ciepłe i zimne kąpiele, którym można się oddać w Witalnej Wiosce SPA w mazowieckim kompleksie hotelowym Manor House SPA\*\*\*\* - Pałac Odrowążów\*\*\*\*\*.



W rytuałach zdrowia odbywających się w tej sielskiej osadzie w otoczeniu zabytkowego parku hotelu Manor House SPA - obecnie Najlepszego Hotelu SPA w Centrum i Best SPA Hotel in 2023 w Polsce - można brać udział m.in. podczas długich weekendów listopadowych: [Weekend z Witalną Wioską SPA 31.10-04.11.2024](#) i [Długi weekend listopadowy w SPA 8-11.11.2024](#). Pobyty te łączą odnowę biologiczną na świeżym powietrzu z relaksem w hotelu bez dzieci, położonym za miastem i w otoczeniu przyrody urzekającej jesiennymi barwami.

*- Jednym ze sposobów na wzmocnienie odporności jest hartowanie organizmu. Doskonale sprawdza się tutaj aktywność fizyczna, zwłaszcza na świeżym powietrzu oraz naprzemienne chłodzenie i ogrzewanie ciała. Możemy to robić podczas codziennego prysznica, możemy też przejść kurację Kneippa podążając świetlnopowietrzną ścieżką, biorąc prysznice wrażeń pod chmurką lub zimne i ciepłe kąpiele w Witalnej Wiosce SPA. – tłumaczy Małgorzata Przydacka, Manager SPA w hotelu Manor House SPA i dodaje - Opracowane przez nas rytuały zdrowia mają swe początki w słowiańskiej tradycji, wykorzystują działanie ciepła, zimna, wody, ziół, soli i dobroczynnego wpływu przyrody. Sprzyjają zdobyciu dobrej kondycji i młodzieńczego samopoczucia. Ludzki organizm ma bowiem ogromne możliwości autoregeneracji, a my możemy w naturalny sposób pobudzić procesy przedłużające biologiczną witalność. Dodatkowo błogie otoczenie, szum drzew i zdrowe powietrze pomagają zrelaksować się i odreagować codzienne stresy, uspokoić emocje, pobudzić zmysły, odzyskać wewnętrzną równowagę, osiągnąć harmonię z otoczeniem.*





# Manor House

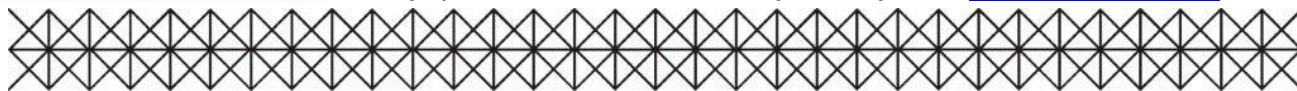
Witalna Wioska SPA została stworzona z myślą o dobrostanie wszystkich, którym bliskie są naturalne metody dbania o zdrowie, siłę i kondycję organizmu. Składa się z 8 drewnianych chat położonych w zabytkowym parku Manor House SPA. Można tu zakosztować rytuałów zdrowia wywodzących się w słowiańskiej tradycji. Warto oddać się odnowie biologicznej w intencji, która w danym momencie najbardziej z nami rezonuje. Rytuały w Witalnej Wiosce SPA obejmują oczyszczanie organizmu, a następnie jego wzmacnianie. W saunie fińskiej o wysokiej temperaturze czeka na nas oczyszczająca aromaterapia olejkami cedrowymi, który łagodzi stres i lęki. W chacie ziołowej ukoji nas zapach ziół, a olejek bergamotkowy zniweluje poczucie zmęczenia. W chacie z ruską bania - saunie o wysokiej wilgotności - aromaterapia poprawi krążenie (działa też przeciwbakteryjnie, przeciwbólowo i przeciwzapalnie), a efekt można wzmocnić „chłostaniem” wódkami brzoźowymi. W chacie z sauną świetlną na podczerwień i palącą się szaflią poprawimy działanie układu odpornościowego i regenerację mięśni. Co ważne, ze względu na niższą temperaturę seanse mogą być dłuższe niż w tradycyjnej saunie i są bezpiecznie dla osób cierpiących z powodu nadciśnienia. Schłodzić możemy się lodowym wiadrzem, w beczkach polskich pod gwieździstym niebem, w japońskiej balii z zimną wodą i pod prysznicami wrażeń. Chaty z beczkami polskimi pozwolą cieszyć się kąpielami w gorącej wodzie, podczas panującej na zewnątrz jesiennej aury. Tutaj też wzmocnimy organizm podczas kąpeli magnezowej z minerałami (mikro- i makroelementy skuteczniej wchłaniają się przez skórę podczas kąpieli niż przez układ pokarmowy) i w solach Schüsslera, które dobroczynnie wspierają procesy samoleczenia na poziomie komórkowym. Rytuały dopełniają napary ziołowe o bogatych właściwościach leczniczych.



Manor House SPA to hotel bez dzieci, przyjazny weganom i alergikom. Słynie z Biowitalnego SPA z Gabinetami Biodnowy, bezchlorowym basenem z ożywioną wodą Grandera i kompleksem łaźni Rzymskich. Witalna Wioska SPA uzupełnia relaks w SPA o rytuały zdrowia odbywające się na zewnątrz w wybranych okresach. Codziennie natomiast można korzystać z seansów w Chacie Solnej, które wzmacniają układ oddechowy i rewitalizują układ odpornościowy organizmu. Zdrowiu służą też spacerunki po przepięknym, 10-hektarowym parku z pomnikami przyrody i energetycznym Ogrodem Medytacji.



Więcej o weekendach z Witalną Wioską SPA: [www.manorhouse.pl](http://www.manorhouse.pl)



## 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 Chlewiszkach to jedna najstarszych rezydencji ziemiańskich w Polsce. Św. Jacek Odrowąż, właściciel Chlewiszek 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 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 łaźniach 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 wysmienite 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 do 30.000 jednostek w skali Bovisa.