



Spędź urlop w SPA!

Czy podczas urlopu jesteś w stanie zapomnieć o pracy? Stawiasz na odpoczynek? Dbasz o przestrzeń na zaopiekowanie się sobą? Czy może wybierasz dalekie destynacje, planujesz ambitny program zwiedzania, mnóstwo atrakcji, przebywanie w zatłoczonych miejscach i jeszcze pracujesz?

Pracujemy coraz więcej, wydłużamy czas pracy, koncentrujemy się na skuteczności (im więcej i szybciej, tym lepiej), często zacierając granicę między życiem

zawodowym i prywatnym. W rezultacie żyjemy coraz szybciej, realizujemy kolejne projekty i cele, nierzadko kosztem relacji z najbliższymi, naszego odpoczynku i poczucia szczęścia. Kult sukcesu narzucają pracodawcy, konkurencja, znajomi, ale często to my sami nakładamy na siebie presję, by być najlepszym. Tymczasem coraz głośniejsze mówi się, że przemęczenie nie sprzyja efektywności pracy i kreatywności. Osoby, które nie znajdują czasu na odpoczynek gorzej radzą sobie z rozwiązywaniem problemów, trudniej przychodzi im poszukiwanie nowych rozwiązań, są też mniej wydajne w realizacji zadań w porównaniu z osobami robiącymi sobie przerwy od pracy.

- Coraz więcej osób pracuje podczas urlopów. Obserwujemy u naszych Gości, że pomimo czasu dla siebie, z partnerami, przyjaciółmi, regularnie sprawdzają skrzynkę pocztową, prowadzą służbowe rozmowy, zabierają laptopa lub smartfona na relaks w parku. Niezależnie czy to weekendowych wypad, czy dłuższy pobyt w SPA. To znak naszych czasów, że jesteśmy cały czas online. Nie sprzyja to jednak odpoczynkowi. Myślę, że wszyscy mamy wśród znajomych osoby, które regularnie rezygnują z urlopu (i nie chodzi tu o względy finansowe) lub ograniczają jego długość zbierając na bliżej nieokreśloną przyszłość niewykorzystane dni. Skutkuje to zmęczeniem, przewlekłym stresem, różnymi dolegliwościami i chorobami, gorszymi wynikami w pracy i mniejszą satysfakcją z życia. Dlatego tak ważny jest dobry urlop, umiejętność wypoczywania, uważne przyjrzenie się własnym potrzebom i zatroszczenie się o siebie. W naszym hotelu SPA stawiamy na regenerację organizmu, opracowaliśmy unikatowy program odmładzający, stworzyliśmy Akademię Holistyczną Alchemia Zdrowia® - wszystko dla osiągnięcia dobrostanu naszych Gości – mówi Dorota Tokarska, Dyrektor Marketingu hotelu Manor House SPA, który od lat jest najlepszym holistycznym w Polsce.

Według badań przeprowadzonych przez Ernst & Young, każde dodatkowe 10 godzin spędzonych na wakacjach zwiększa wydajność pracownika o 8%. Jak wykazują naukowcy z Institute of Technology z Massachusetts, brak urlopu odbija się na zdrowiu: ryzyko zawału serca u mężczyzn, którzy rezygnują z urlopu, rośnie o 30%, a u kobiet o 50% w porównaniu z tymi, które dają sobie prawo do wyjazdu.





Manor House

Jeśli chcemy w pełni się zrelaksować, zregenerować siły, nabrać dystansu co codziennych spraw, psychologowie zalecają, by urlop trwał dwa, a nawet trzy tygodnie. Wiemy, jak trudno to zrealizować. Coraz częściej pojawiają się jednak opinie, że korzystniejsze dla naszej równowagi psychicznej jest planowanie wielokrotnie w ciągu roku krótszego wypoczynku. Badania dr Lewisa z brytyjskiego Uniwersytetu Sussex wskazują, że maksymalny relaks przy minimalnej dawce stresu osiąga się podczas wyjazdów nie dłuższych niż na trzy dni i nie dalszych niż cztery godziny drogi od domu.

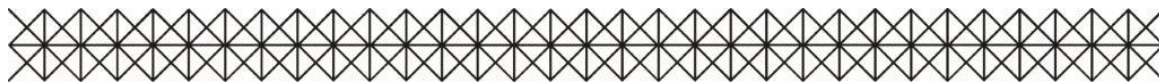
Warto planując urlop przygotować się do niego, pozamykać sprawy, delegować zadania i zmienić otoczenie (nowe bodźce szybciej redukują zmęczenie). Najlepiej wybrać adres, gdzie nawet podczas kilku dni urlopu uda się wypocząć, zrelaksować, wyłączyć z obowiązków służbowych. Wyjechać tam, gdzie będziemy czuli się dobrze i gdzie możemy o sobie zadbać na różnych poziomach. Sprzyja temu bliskość przyrody, cisza i spokój miejsc z dala od miejskiego gwaru i pośpiechu oraz aktywność fizyczna, zwłaszcza na świeżym powietrzu (to doskonała przeciwwaga dla betonowych miast, klimatyzowanych biur i codziennego stania w korkach).



Jednym z takich miejsc jest mazowiecki kompleks hotelowy Manor House SPA**** – Pałac Odrowążów****, który otacza rozległy, zabytkowy park z przepelnioną pozytywną energią Ogrodem Medytacji i słynącą z rytuałów zdrowia Witalną Wioską® SPA. Wyróżnia go Biowitalne SPA, w którym stosuje się naturalne metody pobudzające zdolność organizmu do autoregeneracji i energetyczne zabiegi poprawiające witalność organizmu. Godne polecenia są seanse w Łazienkach Rzymskich, bezchlorowy basen z ożywioną wodą, kąpiele ofuro, w tym także dla dwojga (autorskie wanny Duo Ofuro by Manor House), koncerty na gongi tybetańskie i stajnia koni, a także znakomita tradycyjna polska kuchnia, menu wegańskie i wg Diety Życia.

Polskie Centrum Biowitalności, jak jest nazywany Manor House SPA, jest przepelnione holistyczną aurą, łatwo przychodzi tu zdrowy sen, błogi relaks i głęboki odpoczynek. A wypoczęci i zadowoleni jesteśmy bardziej efektywni w pracy. Zmieniając otoczenie, korzystając z różnych form aktywności, w tym relaksujących masaży i kąpeli, odreałowujemy i dystansujemy się wobec trudnych tematów zawodowych, zyskujemy nową energię i świeże spojrzenie, co pozwala dużo bardziej wydajnie realizować swoje obowiązki. Aby wypocząć, warto spędzić urlop w hotelu SPA!

Więcej na ten temat: www.manorhouse.pl/wakacje_spa.php



- Koniec -

Manor House SPA – tu historia łączy się z luksusem i 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 ziemiańskich w Polsce. Św. Jacek Odrowąż, właściciel Chlewisz w XII w., jako jedyny Polak został wyróżniony posągiem na placu przed Katedrą św. Piotra w Rzymie. Dziś w stylowych wnętrzach można zaznać prawdziwie królewskich snów, a urzekające piękno natury i ponadczasowa elegancja arystokratycznych tradycji sprawiają, że czas tu zwalnia. Manor House SPA - hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom - to urokliwe miejsce dla ciała, duszy i umysłu. Można skorzystać tu z energetycznych zabiegów w Gabinetach Biodowny w najlepszym od lat holistycznym SPA w kraju i Akademią Holistyczną Alchemia Zdrowia®, zrelaksować się w Łazienkach Rzymskich oraz w pierwszym w Polsce bezchlorowym basenie z plazmatyczną wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego. Wspaniałym dopełnieniem luksusowego wypoczynku są wyśmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej i wegańskiej oraz autorska „Dieta Życia”. Kompleks w Chlewisz otoczony jest zabytkowym parkiem z pomnikami przyrody z energetycznym Ogrodem Medytacji i Witalną Wioską® SPA. Jest to także Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.

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

www.manorhouse.pl