



# Manor House

## Informacja prasowa

Warszawa, 22.07.2019 r.

### Sposoby na wypoczynek podczas upałów

Wakacje to upragniony czas w roku. W chłodniejsze okresy z utęsknieniem czekamy na słoneczny urlop, ale tegoroczne lato przywitało nas rekordowymi temperaturami na miarę „ciepłych krajów”. Jak wypoczywać w tak upalne dni?



Pierwsza myśl, to ucieczka z rozgrzanych, betonowych miast nad wodę. Jednak nawet nad zbiornikami wodnymi może być ciężko znieść palące słońce przez dłuższy czas, a obecność innych turystów, nie każdemu kojarzy się z relaksem. Warto zadbać, by po wypoczynku pozostały tylko dobre wspomnienia, nawadniać organizm, dostosować dietę, odpowiednio się ubrać. Warto też wybrać się w miejsce, gdzie pomimo wysokich temperatur, można przyjemnie spędzić czas, najlepiej w cieniu.

W naszym klimacie upały nie są niczym nadzwyczajnym, mamy przecież za sobą niejedno upalne lato. Coraz częściej mówi się o skutkach globalnego ocieplenia. Na szczęście w Polsce nie brakuje terenów zielonych, parków, lasów, rzek, jezior i stawów, gdzie można bezpiecznie odpoczywać, nawet przy temperaturach przewyższających 30 stopni Celsjusza.

*- Podczas upałów w parkach w cieniu drzew temperatura jest co najmniej o 10°C niższa niż temperatura w betonowych centrach miast, dlatego szczególnie w upalne dni zapraszamy do przepięknego parku Manor House SPA. Wspaniałe starodrzewy, liczne pomniki przyrody, leśna część parku, krzewy, paprocie, kwiaty, wypielegnowane klomby – to wszystko na 10-hektarowym obszarze robi niesamowite wrażenie i jest doskonałą okazją do obcowania w przyrodę. Uroku dodają przypałacowe stawy, wyspy, mostki i romantyczne zakątki, gdzie można w ciszy delektować się kojącymi barwami i odgłosami natury. W parku mieszczą się też ścieżki i Ogród Medytacji, które sprzyjają wyciszeniu i wzmocnieniu sił witalnych. Gdy słupki na termometrach skaczą w górę, polecany też schłodzenie się w naszym bezchlorowym basenie z ożywioną wodą” – mówi Dorota Tokarska, Dyrektor Marketingu kompleksu hotelowego Manor House SPA - Pałac Odrowążów.*

Łatwiej znieść upał poza miastem, w miejscach zacienionych, w otoczeniu przyrody, przy orzeźwiającym wietrze. Stare zabudowania z grubymi, kamiennymi ścianami, obrosnięte pnączami, jak w przypadku zabytkowych Pałacu Odrowążów i Stajni Platera, trzymają chłód lepiej niż współcześnie powstające budynki, w których klimatyzacja staje się koniecznością. Przypałacowe piwnice, dawniej wykorzystywane do przechowywania żywności, dziś dają ochłodzenie zwiedzającym kompleks pałacowo-parkowy w mazowieckich Chlewiskach.



Starannie utrzymany park krajobrazowy jako jeden z najcenniejszych zabytkowych parków w Polsce (12 maja 2009 r. został wpisany na "Listę preferencyjnych zabytkowych parków i ogrodów dla



# Manor House

Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej") jest prawdziwym skarbem kompleksu hotelowego Manor House SPA. Charakteryzuje go urozmaicona szata roślinna, bogata fauna oraz duża ilość pomników przyrody, co czyni park interesującym i godnym zwiedzania.



Na jego terenie znajdują się ścieżki edukacyjne:  
- **przyrodnicza** - biegnąca koło rzadkich okazów drzew, która jest przeznaczona dla osób lubiących spokojne spacerować i odkrywanie przyrodniczych ciekawostek. Na jej trasie można zobaczyć najciekawsze pomniki przyrody i osobliwości przyrodnicze, poznać różne zbiorowiska roślinne, a przy odrobinie szczęścia również podpatrzeć aktywne życie fauny parku.

- **zabytkowa** - została stworzona z myślą o pasjonatach historii. Obejmuje wszystkie zabytkowe obiekty posiadłości - jednej z najstarszych rezydencji szlacheckich w Polsce, której

historia sięga XII wieku. Wybierając tę trasę można przyjrzeć się budynkom i podziemnym budowiom oraz poznać dzieje wybitnych postaci rodów Odrowążów, Chlewickich i Sołtyków.

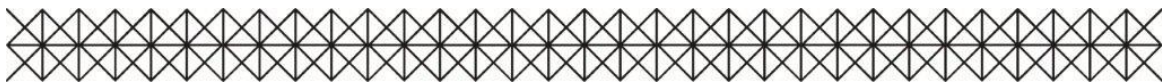
- **medytacji (mała i duża)** – ścieżki idealne na chwilę wytchnienia i ćwiczenia runiczne, zwłaszcza w punktach energetycznych parku (Kamienny Krąg Mocy, Ogród Zen, Spirala Energetyczna, Piramida Horusa), w których można też uprawiać jogę lub medytację.

Park - Ogród tworzą rozległe trawniki, swobodnie rozplanowane klomby, grupy drzew i krzewów o rozmaitych wysokościach, nieregularnie wijące się ścieżki wśród naturalnych zbiorników wodnych - strumieni i stawów. Szczególnie cenne są tu okazy starych drzew o szlachetnych sylwetkach, potężne dęby, kasztany, rozłożyste lipy, klony, czerwone buki, cisy, strzeliste tulipanowce, graby, jesiony, modrzewie. W leśnej części występuje wspaniały zabytkowy drzewostan, dzika promenada oraz Kamienny Krąg Mocy, Spirala Energetyczna i czarowny Ogród Zen tworząc niepowtarzalny charakter parku.

Przebywanie na świeżym powietrzu, wśród kojącej zmysły przyrody, z możliwością schłodzenia się w wodzie, wycisza, odpręża, relaksuje i poprawia nastrój. To dobry pomysł na przyjemnie spędzenie upalnych dni.



Więcej na ten temat: [www.manorhouse.pl](http://www.manorhouse.pl)



- 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 Platera 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 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 łóżkach 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 węgalskiej oraz autorska „Dieta Życia”. Kompleks w Chlewiskach otoczony jest zabytkowym parkiem z pomnikami przyrody z energetycznym Ogięciem 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](http://www.manorhouse.pl)