



Zaaranżuj przestrzeń w ogrodzie tak, by sprzyjała relaksowi...

Już samo przebywanie na świeżym powietrzu relaksuje, ale jest wiele sposobów na pogłębienie stanu błęgiego odprężenia – swoimi sposobami dzielą się specjaliści kompleksu Manor House SPA z zachwycającej urody przypołacowym i niezwykle energetycznym parkiem.



Dobrze wypoczywamy, gdy zmieniamy aktywności wykonywane na co dzień. Jako że większość z nas pracuje w zamkniętych pomieszczeniach, często klimatyzowanych i przy sztucznym świetle, najlepiej szukać odpoczynku na łonie natury. Warto pamiętać, że kontakt z przyrodą jest naturalną i pierwotną potrzebą człowieka, który jest przecież częścią świata żywego. Dlatego tak ważne dla organizmu jest przebywanie na świeżym powietrzu w otoczeniu kojącej zmysły zieleni i przy ciepłych promieniach słońca będących naturalną dawką energii. Jeśli uda się nam spędzić ten czas w ruchu, czy to podczas uprawiania sportu czy prac w ogrodzie –

możemy nie tylko zregenerować siły, ale i „naładować” wewnętrzne akumulatory.

Ludzie czują się lepiej w miejscach, które zapewniają im poczucie bezpieczeństwa i intymności. Podświadomie unikamy odsłoniętych przestrzeni, bowiem większy komfort odczuwamy, gdy odpoczywamy za jakąś formą osłony czy przepierzenia. Dobrze zatem zadbać, aby miejsce stało się bardziej zaciszne i kameralne, na przykład poprzez stworzenie naturalnej izolacji z roślin. Pożądanym układem są miejsca odseparowane z jednej strony, a otwarte z drugiej, co umożliwia swobodną obserwację otoczenia. Najlepiej zaaranżować przestrzeń tak, by wzrok był prowadzony daleko. Pamiętajmy też, że warto wykorzystać oddziaływanie roślin na rozmaite zmysły.

Wzrok. Harmonijne roślinne kompozycje dobrane na zasadzie podobieństw w wyglądzie roślin mają działanie uspakajające. Jednak aby widok nie był nudny dobrze, by użyte gatunki były zróżnicowane i łagodnie przeplatały się ze sobą łącząc różne barwy i faktury liści oraz kwiatów, a także wielkości i kształty całych roślin. Doskonale sprawdzą się rośliny o różnych odcieniach zieleni ze względu na terapeutyczne właściwości tego koloru. Można też spróbować wkomponować krzewy o ciemnych lub żółtych liściach, tak by stanowiły ciekawy akcent, ale unikając wrażenia chaosu





i przypadkowości. Również wykorzystanie kamieni w harmonijnym układzie może mieć wpływ na relaks i ukojenie.

Węch. Delikatnie pachnące rośliny wywołują pozytywne skojarzenia. Dobrze odbierany jest zapach lawendy, konwalii czy kocimiętki. Warto jednak dbać o ze zmysł węchu z umiarem, np. umieścić rośliny w pewnym oddaleniu od wypoczywającego, by ich woń nie stała się drażniącą. Trzeba też pamiętać, że kwiaty wydzielające zapach wabią owady, co dla niektórych może być uciążliwe.

Słuch. Woda jest pożądanym elementem w ogrodzie, bo sprzyja osiągnięciu relaksu. Dźwięki wody kojarzące się z naturalnym krajobrazem mają właściwości kojące i wyciszające. Może to być szum źródła lub fontanny. Woda tworzy też mikroklimat – delikatnie chłodzi w upalne dni i zwiększa wilgotność powietrza sprawiając, że wypoczynek w jej pobliżu jest tak przyjemny. Zmysł słuchu można także pobudzić używając kamiennego podłoża do wyłożenia ścieżek lub odpowiednich roślin, np. szumiących traw czy szeleszczących na wietrze wierzb.



Dotyk. Wystarczy kawałek wypielegnowanego trawnika, po którym można chodzić bosy czy nawet się na nim położyć, by poczuć kontakt z naturą. Bezpośredni kontakt z ziemią ma w sobie coś z doznania katharsis i może być niezwykle relaksującym doznaniem.

Projektując ogród warto kierować się tymi zasadami. Przy aranżacji przestrzeni parku, który otacza kompleks hotelowy Manor House SPA, wykorzystano jego naturalne piękno. „*Dołożyliśmy wszelkich starań, by w historyczny styl naturalnego parku angielskiego ze stawami i wieloma pomnikami przyrody wkomponować różnorodne atrakcyjne miejsca sprzyjające wypoczynkowi. Zachęcamy do ich odkrywania. Leśna część parku zachęca do spacerów swoją naturalnością, ale stworzyliśmy też miejsca o innych charakterach, aby każdy odnalazł coś odpowiedniego dla siebie jak np.: ogród skalny z kamiennymi rzeźbami ze ścieżką medytacji, słoneczną polanę z leżakami dla kochających słońce, Ogród Tarasowy utrzymany w historycznym stylu czy Ogród ZEN. Zamknięta w prostokącie kompozycja kamieni otoczonych zielonymi wyspami mchu rozmieszczonych na jednolitym tle żwiru oraz drewniana ława tworzą idealną przestrzeń*”



Hotel Manor

www.manorhouse.pl



Manor House SPA
PAŁAC ODROWĄŻÓW

do wypoczynku, medytacji i wyciszenia.” – mówi Teresa Zaorska - Łukaszuk, architekt zieleni i autorka wielu aranżacji przestrzennych w 10-hektarowym parku w mazowieckich Chlewiskach.

Wszechobecna holistyczna aura sprzyja spacerom wzdłuż małej i wielkiej ścieżki medytacji, zwłaszcza, że Manor House SPA - hotel dla dorosłych, skierowany do gości powyżej 12 roku życia - jest prawdziwą enklawą ciszy i spokoju. Ten malowniczo położony i pięknie zaprojektowany park skrywa Witalną Wioskę® SPA słynącą ze słowiańskich rytuałów zdrowia oraz niezwyklej Ogród Medytacji z Kamiennym Kręgiem Mocy, spiralą energetyczną, Piramidą Horusa i Ogrodem Zen - wierną kopią sławnego ogrodu przy świątyni w Ryoan-ji koło Kioto. Wysoki poziom biowitalności (sięga nawet do 30 000 jednostek w skali Bovisa) wyróżnia kompleks Manor House SPA na energetycznej mapie Polski i czyni to miejsce wyjątkowym. Sprzyja błogiemu relaksowi, regeneracji sił i odpoczynkowi z dala od miasta, a wszystko przy akompaniamencie śpiewu ptaków mieszkających w parku. To także miejsce pełne inspiracji na ogrodowe rozwiązania architektoniczne.



Kontakt dla mediów:

Justyna Kurowska – PR Director; Tel: 607 085 850; e-mail: justynak@qualitycompany.pl

Manor House Spa – tu historia łączy się z luksusem i energią

Mazowiecki kompleks pałacowo-parkowy Manor House Spa z pięciogwiazdkowym Pałacem Odrowążów, klimatycznym czterogwiazdkowym hotelem w zabytkowej Stajni Platera i Termach Zamkowych to enklawa spokoju i dobrej energii. Pałac Odrowążów 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. 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 Biowitalnym Studiu Odnowy z najlepszym przez lata holistycznym SPA w kraju i Akademią Holistyczną Alchemia Zdrowia®, zrelaksować się w łaźniach Rzymskich oraz w pierwszym w Polsce bezchlorowym basenie z plazmatyczną wodą ożywioną metodami Grandera i dr Keshe. Wspaniałym dopełnieniem luksusowego wypoczynku są wyśmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej i wegańskiej oraz autorska „Dieta Życia”. Kompleks w Chlewiskach otoczony jest zabytkowym parkiem z pomnikami przyrody z Kamiennym Kręgiem Mocy i Witalną Wioską® SPA. Jest to także Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym promieniowaniu energetycznym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.

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

www.manorhouse.pl

kontakt dla mediów: Justyna Kurowska

Quality&Company, Tel: 607 085 850, mail: justynak@qualitycompany.pl