



Manor House

HOTEL



*Gdy dopada Cię stres, znajdź czas*  
**NA RELAKS W SPA!**



Od tego, jak sobie radzimy ze stresem, zależy jakość naszego życia, dlatego – bez względu na to, jak napięty jest Twój kalendarz, czy masz jakąś okazję do świętowania, czy nie – pomyśl o sobie i postaw na niosące radość przyjemności!



**W**edług ekspertów od dobrostanu z Manor House – najlepszego od lat holistycznego SPA w Polsce i Best SPA Hotel 2023 – **gdy wprowadzimy w życie nawyki niwelujące stres, organizm będzie nam za to wdzięczny, a my szczęśliwsi.** Wśród sposobów na rozładowanie stresu są: świadome oddechy, śmiech, taniec, ruch (zwłaszcza na świeżym powietrzu), kontakt z przyrodą, trening uważności (mindfulness), praktykowanie wdzięczności i relaks w SPA, najlepiej holistycznym, w którym można zabrać o siebie na każdym poziomie.

Takim miejscem jest z pewnością mazowiecki hotel Manor House, który jest prawdziwą enklawą dla dorosłych (hotel bez dzieci), przepiękną ciszą, spokojem i oazą dobrego nastroju. To także **Polskie Centrum Biowitalności**, które obdarowuje odwiedzających dobrymi energiami natury. Pielęgnuje się tu naturalne metody, które pobudzają umiejętność organizmu do autoregeneracji i wspomagają osiągnięcie harmonii, tak potrzebnej do odzyskania życiowej energii, dobrego zdrowia i samopoczucia, a także pięknego, młodego wyglądu.

Spacery po zabytkowym parku Manor House z 300-letnim starodrzewem, przepięknymi stawami i energetycznym **Ogrodem Medytacji** odstresują, ukoją zmysły, poprawią nastrój i pobudzą siły witalne. Polecamy poleniuchować na leżakach, hamakach lub w cieniu ogrodowych altan, przytulić się do drzewa, uziemić się, chodząc bosą stopą po sprężystej trawie lub puszystym śniegu, zaznać leśnych kąpiel (silwoterapia), pomedytować w labiryncie i Ogrodzie Zen, czerpać z dobroczynnych sił natury w Kamiennym Kręgu Mocy, energetycznej spirali i Piramidzie Horusa.

Poziom stresu zmniejszy także saunowanie w kompleksie **Łaźni Rzymskich** z bio-sauną, saunami fińską i parową oraz infrared z efektem „chłodnego żaru”. Podobnie jak wypoczynek na ciepłych, kamiennych ławach



w **Strefie Harmonii Czakr**, wodne masaże w jacuzzi, kąpiele w basenie swim z przeciwprądami, masażami typu Shiatsu, Fan i Hamman oraz w dużym **bezhlorowym basenie** z ożywioną wodą. Relaks niosą również rytuały zdrowia pod gołym niebem w Witalnej Wiosce SPA.

Strefą błęgiego relaksu jest **Biowitalne SPA** Manor House z masażami (również dla par), zabiegami pielęgnacyjnymi, autorskim programem odmładzającym Alchemia Zdrowia® i energetycznymi terapiami, które przywracają wewnętrzną równowagę, wzmacniają witalność organizmu, poprawiają zdrowie i odporność. Warto też wypróbować **prozdrowotnych kąpeli**: żywicznych, które oczyszczają i regenerują, głęboko oczyszczających, w kruchach soli ze sproszkowaną srebrzystą perłą i soli himalajskiej oraz kąpeli ofuro w głębokich wannach, które według Japończyków oczyszczają

ciało i duszę (dzięki autorskim wannom Duo Ofuro by Manor House są dostępne również w wersji dla dwojga). Można też brać kąpiele w dźwiękach podczas koncertów na gongi tybetańskie i nocnych koncertów na misy i kamertony z mantrowaniem w basenie. **Muzykoterapia** zmniejsza napięcie i uczucie niepokoju, wycisza, relaksuje, podnosi pozytywną energię, poprawia nastrój i zadowolenie z życia. Sprawdzone „metody na stres” są na wyciągnięcie ręki.

Zatem babski wypad do SPA czy romantyczny czas we dwoje?

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

