



Relaks

jeden ze sposobów na długowieczność

WYDŁUŻA SIĘ DŁUGOŚĆ NASZEGO ŻYCIA I MAMY CORAZ WIĘKSZY APETYT NA „LONGEVITY”, CZYLI ŻYCIE W PEŁNI SIŁ PRZEZ JAK NAJDŁUŻSZY CZAS. NIC DZIWNEGO, ŻE W MODZIE STAŁO SIĘ ŚWIADOME ŻYCIE, W RÓWNOWADZE, W KTÓRYM MAMY CZAS RÓWNIEM NA ODPOCZYNEK, RELAKS I PRZYJEMNOŚCI.

Im szybciej żyjemy, im większa presja obowiązków, im więcej bodźców i informacji, tym bardziej marzymy o ciszy i spokoju, wypoczynku, głębokim oddechu i błogim relaksie. Są miejsca, gdzie łatwiej oderwać się od codziennego zabiegania, oczyścić głowę z natłoku myśli, zaopiekować się ciałem, zregenerować siły, za co organizm będzie nam wdzięczny. Jednym z nich jest Polskie Centrum Biowitalności w mazowieckim kompleksie hotelowym Manor House SPA**** - Pałac Odrowążów*****.

Redukuj stres

Eksperti od dobrostanu z Manor House SPA zalecają holistyczne podejście, harmonię ciała, umysłu i duszy, relaks na łonie natury, odstresowanie w strefie SPA&Wellness, zdrowe odżywianie i drobne przyjemności. **Gdy dbamy o siebie na każdym poziomie, zwalniamy tempo życia, jesteśmy bardziej uważni na swoje potrzeby i sygnały, jakie daje nam ciało, pamiętamy o higienie snu** (jakość, długość snu i regulacja rytmu dobowego), ruchu, najlepiej na świeżym powietrzu, świadomym oddechu i umiarkowanych kąpielach słonecznych, łatwiej odgonić stres, utrzymać dobrą kondycję psychofizyczną i tym samym żyć dłużej i lepiej.

Bądź blisko natury

Nieocenione korzyści dla zdrowia i dobrego samopoczucia ma kontakt z naturą. Przepiękny, zabytkowy park Manor House SPA

daje wiele możliwości relaksu: spacer w otoczeniu zachwycającej przyrody i przy akompaniamencie śpiewu ptaków, chodzenie boso po trawie (uziemianie, czyli earthing lub grounding), przytulanie do drzew (silwoterapia i kąpiele leśne), budzenie energii życiowej w Ogrodzie Medytacji, który tworzą: Kamienny Krąg Mocy, Ogród Zen, Piramida Horusa, energetyczne spirala i labirynt. Dzięki pozytywnym energiom, których siła sięga do 30.000 j. Bovisa (neutralny poziom dla zdrowego organizmu to 6.500 Bovisów) przebywanie na terenie Manor House SPA wzmacnia siły witalne. **Można zaszyć się w urokliwym zakątku, poczytać na hamaku, wyciągnąć twarz ku słońcu relaksując się na leżakach czy napić się dobrej kawy w cieniu ogrodowych altan**, a w ciepłe weekendy w Witalnej Wiosce SPA oddać się słowiańskim rytuałom zdrowia, które niosą błogi relaks i wiele prozdrowotnych korzyści dla zestresowanego organizmu.

Zrelaksuj się w SPA

Hotel Manor House szczyty się najlepszym od lat holistycznym SPA. W Łazienkach Rzymskich można **wziąć udział w seansach saunowych w płótnach, a w wybranych terminach także w sesjach nocnego saunowania**. Polecamy kąpiele w bezchlorkowym basenie z ożywioną wodą, która pielęgnuje skórę, nawet tę wrażliwą, a w Gabinetach Bioodnowy: masaże, zabiegi pielęgnacyjne i terapie energetyczne oraz autorski program odmładzający Alchemia Zdrowia®, który pobudza naturalną umiejętność

organizmu do samoleczenia i ma doskonałe efekty anti-aging. Warto też wziąć udział w warsztatach nt. profilaktyki zdrowia, urody i długowieczności, koncertów na gongi i misy tybetańskie oraz koncertów na kamertony w mantrowaniu w basenie.

Jedz zdrowo

Jesteśmy tym, co jemy, a prawidłowy mikrobiom wpływa na zdrowie. **Bardzo ważna jest więc mądra, urozmaicona dieta i suplementacja, aby wraz z pożywieniem dostarczać organizmowi potrzebne składniki i pierwiastki, m.in. witaminę D3, magnez, selen, cynk, siarę, wapń czy krzem**. W restauracji Manor House można zakosztować tradycyjnej, polskiej kuchni, świetnego Menu Wege oraz autorskiej Diety Życia. Można też wypróbować degustacyjnej karty „Dania Lasu”, która bazuje na darach natury, świeżych wypiekach, lokalnych miodach, znakomitej kawy, soków, zdrowych kiszzonek i zakwasów oraz ożywionej wody Grandera, która poprawia smak potraw i napojów. **Warto też pamiętać, że wchłanianie mikroelementów przez skórę jest skuteczniejsze niż przez układ pokarmowy**, dlatego

odżywiać i oczyszczać organizm możemy też poprzez kąpiele żywiczne, głęboko oczyszczające i ofuro w wysokich wannach. Dzięki wannom Duo Ofuro by Manor House można brać kąpiele prozdrowotne łącząc je z romantycznym czasem we dwoje.

Żyj tak, jak na to zasługujesz

Tak często jak to tylko możliwe, odpoczywaj, rozpieszczaj się i relaksuj z dala od zgiełku i pośpiechu miasta, w bliskości kojącej zmysły przyrody. To wszystko gwarantuje przepelniony Manor House SPA, hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom, prawdziwa enklawa ciszy, spokoju i dobrego nastroju.

