



Tekst promocyjny

Sauna na poprawę nastroju i zdrowia

Saunowanie sprzyja wypoczynkowi, odprężeniu i regeneracji organizmu, pobudza też krążenie, poprawia wygląd i kondycję skóry, odstresuje i łagodzi bóle.

Dobroczynne działanie ciepła jest znane od zarania dziejów, a kąpiele ciepłe były cenione w różnych kulturach. Saunowanie najbardziej kojarzone jest z Finlandią. Rytuały saunowe na stałe wpisały się w skandynawską i rosyjską tradycję, były też dobrze rozwinięte wśród Słowian. Z łaźni na co dzień korzystali starożytni Grecy i Rzymianie, a Arabowie mieli swoje ham-





mamy, które cieszą się popularnością po dziś dzień. Obserwujemy wzrost zainteresowania saunowaniem w naszym kraju, rośnie też świadomość zalet regularnego korzystania z sauny. Powstają więc miejsca, w których można oddawać się przyjemności saunowania i robić to zgodnie ze sztuką, tj. nago, w bawełnianych płótnach lub ręcznikach czy specjalnych saunowych strojach, jak ma to miejsce w kompleksie Łaźni Rzymskich mazowieckiego hotelu Manor House SPA.

Z seansów saunowych można korzystać tu codziennie, dobierając rodzaj sauny i czas saunowania do swoich preferencji. W Łaźniach Rzymskich Manor House SPA cyklicznie organizowane są także nocne sesje saunowe. Najbliższe terminy nocnego saunowania: 19 listopada i 17 grudnia 2022.

- Późna pora ceremonii i rytuałów saunowych podczas nocnych seansów, oprócz standardowych zalet saunowania, takich jak chociażby redukcja nagromadzonego stresu i zmęczenia, dodaje dreszczyku emocji - mówi Dorota Tokarska, Dyrektor Marketingu hotelu i dodaje: Równocześnie obserwujemy, że rośnie znajomość *savoir-vivre* w saunie. Coraz mniej osób szokuje, że nasze Łaźnie Rzymskie są strefą beztekstylną, można korzystać z nich nago lub płótnach i strojach z naturalnych tkanin. Dobrze wpisuje się to w ideę hotelu bez dzieci, której prekursorem w Polsce był właśnie Manor House SPA - już od 2014 r. jesteśmy hotelem przyjaznym dorosłym.

Relaks w saunie to świetny sposób na odpoczynek po ciężkim dniu. To kompleksowe wzmocnienie organizmu i regeneracja, tak potrzebne osobom prowadzącym intensywny tryb życia. Saunowanie odpręża, łagodzi bóle różnego pochodzenia i niweluje negatywne skutki stresu, pobudza też krążenie, co poprawia wygląd i kondycję skóry. Co niezwykle ważne, wzmacnia również odporność. Ponadto podczas wizyty w saunie przyspiesza tętno i metabolizm, co przekłada się na szybsze spalanie kalorii, czyli sauna wspomaga również odchudzanie.

Na kompleks Łaźni Rzymskich Manor House SPA składa się: parowa łaźnia rzymska z wonnym zapachem olejków, sauna fińska z aromatycznymi zapachami, biosauna o temperaturze 70°C i 40% wilgotności, sauna pod-



czewieni z efektem chłodnego żaru, Swim SPA – połączenie basenu pływackiego z przeciwpłędami i wanny SPA z hydromasażem, który poprawia witalność organizmu, pobudza i dodaje pozytywnej energii oraz pozwala na dłużej zachować dobrą kondycję i młodość, kamienna wanna do szybkiego schładzania ciała, lodospad – lodowe kryształki do nacierania ciała po gorących kąpielach, grot z natryskami wrażeń z oceanicznymi muszlami i szlachetnymi perłami oraz z funkcjami mgły polarnej i deszczu tropikalnego, wzbogaconymi zapachowo i kolorystycznie, frigidarium – wypoczynkownia i klimatyczne miejsce spotkań wyposażone w kamienne ławy, woda życia – źródło z pitną wodą Grandera, gejzery inhalacyjno-parowe z mgiełką plazmy, brodzik z zimną wodą i kamykami do masażu stóp oraz prysznic doznań dla pań i dla panów. Na uwagę zasługuje Strefa Harmonii Czakr z podgrzewanymi, kamiennymi leżankami i muzyką solfeżową o specjalnie dobranych częstotliwościach i harmonizujących z ludzką naturą wibracjach oraz kamienną fontanną, rozprzestrzeniającą się wokół mgiełką plazmy i aromaterapią.

Będąc w Manor House warto oddać się rytuałom zdrowia w niezwykłym SPA pod gołym niebem – Witalna Wioska to zespół zewnętrznych saun, otoczona przepiękną przyrodą zabytkowego parku i dobrymi siłami natury. Osada składa się z 8 drewnianych chat, m.in. z ruską banią i witkami brzozywymi do biczowania, beczką polską z gorącą wodą i wywarem z siana, japońską balią z zimną wodą, chatą ziołową, saunami fińską z aromaterapią i gwieździstym niebem i świetlną na podczerwień oraz prysznicami wrażeń, lodowym wiadrem pod chmurką i ścieżką światło – powietrzną.

Kąpiele wodne i saunowe niosą całą gamę korzyści: wzmacniają odporność, oczyszczają organizm, poprawiają odporność, redukują stres i zmęczenie, korzystnie wpływają na wygląd skóry, a nade wszystko poprawiają zdrowie, wspaniale wpływają na samopoczucie i przedłużają biologiczną witalność. Kto zatem wybiera się do sauny?

