

ŚWIĄTYNIE RELAKSU

URODA JAKO „SKUTEK UBOCZNY” ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA. TO IDEAL. ŻEBY GO OSIĄGNĄĆ, DOBRZE JEST ZNALEŹĆ MIEJSCA, W KTÓRYCH MIŁO SIĘ ODPOCZYWA, REGENERUJE CIAŁO I ROZPIESZCZA ZMYŚŁY. STRES ZOSTAJE ZA DRZWIAMI. OTO KRÓTKA LISTA MOICH ULUBIONYCH BLIŻSZYCH I DALSZYCH MIEJSC.

Te k s t

AGATA RUCIŃSKA



OAZA SPOKOJU W CENTRUM WROCŁAWIA

Potrzebujesz rytmu miasta, żeby się zregenerować? The Bridge Wrocław MGallery zaprasza. Pięcigwiazdkowy hotel położony na Ostrowie Tumskim, w najstarszej części Wrocławia, to idealne miejsce relaksu, usytuowane kilka kroków od wszystkich wrocławskich atrakcji. Już na powitanie w foyer hotelu wita nas kojący szum wody, który dobiega ze ściany zmienionej w wodospad. Nie jest to tylko estetyczna fanaberia, ale nawiązanie do Odry i dawnego mostu, na którego miejscu stoi dziś hotel. Pokoje są tak ciche, że gdy zamykasz drzwi i wsuwasz się pod miękką kołdrę, świat wokół przestaje istnieć. Na najwyższym piętrze budynku znajduje się SPA z saunami, łaźnią oraz strefą relaksu, z której roztacza się piękny widok na nadodrzańskie bulwary. Hotelowa restauracja Craft słynie z dobrej kuchni i jest to sława całkowicie zasłużona. Młodzi (przystojni) kucharze przygotowują dania, które są nowoczesnymi wariacjami na temat polskiej kuchni. Mogłabym spędzić tydzień, jedząc pieczonego kalafiora z *mole* z żytniego chleba, pestkami dyni i szczypiorkiem, gdyby nie to, że reszta dań w karcie jest równie kusząca.

thebridgewroclaw.pl

PO MASAŻ DO AFRODYTY

Blogi relaks i fantastyczne masaże. Terapeutom z Afrodyta SPA w Ośnie Lubuskim wystarczy weekend, żeby rozmasować stresi zakumulowane w mięśniach i postawić cię znów na nogi. Hity z karty SPA to: autorski, orientalny masaż kręgosłupa ziołowymi stemplami, balijska podróż oraz filipińska autorska terapia pleców. Masaż ciepłymi stemplami wypełnionymi ziołami, przyprawami i olejkami eterycznymi stosowanymi tradycyjnie na Bali działa kojąco na układ nerwowy, zmniejsza napięcie, pomaga na bóle pleców i karku. Filipińska terapia pleców łączy masaż ciepłym olejem kokosowym z wykorzystaniem baniek z bambusa i okładów z liści bananowca. Liście bananowca zachowują szczególną moc terapeutyczną, która w połączeniu z masażem pleców, ramion i głowy błyskawicznie niweluje nagromadzony stres.

www.afrodyta-spa.pl





SPA Z WIDOKIEM

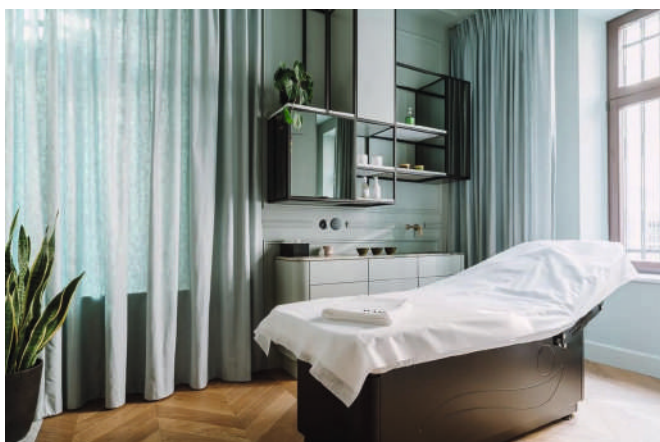
W Hotelu SPA Dr Irena Eris w Krynicy-Zdroju możesz poczuć, czym jest luksus wypoczynku. Już sam malowniczy widok z hotelowego SPA na wzgórze Beskidu Sądeckiego koi zmysły. Relaks w SPA to jeden z najlepszych sposobów na idealny weekend. Basen, sauna, jacuzzi, do tego masaż i specjalnie dobrany zabieg kosmetyczny. Potem długi spacer, wycieczka rowerowa lub nordic walking i zasypiasz jak dziecko, błogim snem. Jeśli już o dzieciach mowa... w hotelu w Krynicy-Zdroju nic nie zakłóci twojego wypoczynku, bo to miejsce dla osób 12+. Przy okazji pobytu w hotelu po relaksie w SPA warto zwiedzić Krynicy-Zdrój. Miasto od ponad 200 lat pełni funkcję uzdrowiska!

drirenaerisspa.pl

BIOODNOWA NA WIOSNĘ

Manor House SPA od początku działalności stawia na holistyczne podejście do dobrostanu na poziomie ciała, ducha, umysłu i emocji. W Biowitalnym SPA mazowieckiego hotelu można zaznać choćby kąpieli w dźwiękach kamertonu. Odbywają się tu też koncerty na gongi tybetańskie, śpiewające misy, dzwonki shanti i tingsha. To wyjątkowe doznanie, kiedy każdy fragment ciała jest dotykany przez wibracje i drgania rezonujących instrumentów. Wibracje docierają do poziomu komórkowego narządów i odblokowują meridiany. Następuje usuwanie toksyn z organizmu, regulacja funkcji narządów wewnętrznych, łagodzenie różnego rodzaju bólów. Terapeuci Manor House SPA specjalizują się też w refleksologii. Ten szczególny rodzaj masażu, wykonywany punktowo na stopach, dłoniach, twarzy i uszach, kompleksowo wzmacnia organizm, relaksuje i uruchamia procesy samoleczenia. Ponadto Manor House SPA to miejsce przyjazne weganom, ze specjalną ofertą dla alergików.

manorhouse.pl



MIEJSKI INSTYTUT WELLNESS

Instytut MAÉ to nie jest zwykłe SPA. Trafiam tu, bo jest to jedno z niewielu, jeśli nie jedyne miejsce, gdzie można w Polsce skorzystać z zabiegów Tata Harper i Susanne Kaufmann (warto!). Było to dobrych kilka lat temu, kiedy holistyczne podejście do urody i zdrowia nie było jeszcze odmiennie przez wszystkie przypadki. Mae po japońsku znaczy „zanim” i jest to dobra definicja tego miejsca. Dobrze jest przyjść tu, zanim dopadnie nas stres i przepracowanie, żeby dobrać dietę, skorzystać z indywidualnego treningu jogi, terapii z zakresu mindfulness czy TRE®, masażu lub wspomnianych już zabiegów. Wkrótce będzie tu dostępna też terapia REIKI, praca z energią, która może być wsparciem dla naszego organizmu w różnych momentach życiowych. MAÉ to podejście nie tylko holistyczne, ale też spersonalizowane. Klienci instytutu mogą wybrać programy uwzględniające ich indywidualne problemy i potrzeby.

maehealth.com